



جامعة زيان عاشور الجلفة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية



قسم علم النفس و الفلسفة

الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى مرضى السيلياك

دراسة عيادية لعينة بالجمعية الولائية لمساعدة مرضى السيلياك بالجلفة

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ:

فطيمة حمزة

إعداد الطالبة:

فتيحة لخنش

لجنة المناقشة :

د. مرياح أحمد تقي الدين رئيسا

د، فطيمة حمزة مشرفا

أ. د زعتر نور الدين مناقشا

السنة الجامعية 2022/2023



# كلمة شكر

توفيق من الله عز وجل أن أتممت هذه المذكرة .

فالحمد لله رب العالمين حمدا يوافي نعمه ويكافئ مزيده .

ولأن شكر الله يستوجب شكر عباده ، لذلك يطيب لي أن أتقدم به :

خالص الشكر والعرفان للأستاذة الدكتورة فطيمة حمزة علي إشرافها على هذا

## العمل

وعلى توجيهاتها القيمة لناطيلة فترة الإنجاز .

خالص إمتناني وتقديري للأستاذ الدكتور مبراح أحمد تقي الدين علي ما

تكرم به علينا وأجزل من معارفه جملة ونصائح قيمة، فجزيل شكري له.

ثم جزيل الشكر لكل أساتذتنا في تخصص علم النفس العيادي وأخص بالذكر

الأستاذ الدكتور زعتر نور الدين والأستاذة فتيحة قزو.

والشكر موصول للزميل الأنطاني النفساني مهدي عمر.

وإلى كل أفراد مجموعة البحث وكل من ساعد في إنجازها.

فتيحة لخنش

# إهداء

إلى أمي حبيبتي.. وإلى أبي الفاضل، رحمهما الله وأكرم نزليهما.

إلى زوجي الكريم الأستاذ أحمد يوسف.

إلى أولادي وابنتي.. قرة عيني وفلذة كبدي.

إلى كل إخوتي وأخواتي..

إلى الزميلتين الكريمتين الأخوانية النفسانية فتحة دهبازي والمستشارة

التربوية زينب قاسم.

إلى أبي الروحي وملهمي الشيخ " محمد الغزالي " رحمه الله وجزاه عنا خير جزاء.

إلى كل من عناهم أمير الشعراء " أحمد شوقي " بقوله :

العاشقين العلم لا.. بألونه طلب الغريم

المعرضين عن الصغا.. نر والسعاية والنميمة

إلى كل هؤلاء ..

أهدي عملي المتواضع .

فتحة لخش

## الملخص :

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى كل من الصلابة النفسية و قلق المستقبل و تحديد العلاقة بينهما لدى عينة من مرضى السيلياك ، تمت الدراسة باستعمال المنهج العيادي المتمثل في دراسة الحالة، والمنهج الوصفي على عينة تتكون من 7 حالات من مرضى السيلياك اختيروا بطريقة غير عشوائية قصدية .

اعتمدت الطالبة في الدراسة الحالية على الأدوات التالية : المقابلة نصف الموجهة ، تم إعداد دليلها من قبل الطالبة ، مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر (2002) المكيف على البيئة الجزائرية من طرف بشير معمريه ( 2011 ) ، ومقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير (2005) تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستعمال حزمة البرنامج الإحصائي في العلوم الإجتماعية spss28 ، باستعمال الأساليب الإحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي الانحراف المعياري ، اختبار ولكوكسون للعينة الواحدة (Wilcoxon). ، ومعامل الارتباط سبيرمان .

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- يتميز مرضى السيلياك بمستوى الصلابة النفسية مرتفع .
- يتميز مرضى السيلياك بمستوى قلق المستقبل منخفض .
- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة بين الصلابة النفسية و قلق المستقبل لدى مرضى السيلياك .

الكلمات المفتاحية :

الصلابة انفسية ، قلق المستقبل ، مرض السيلياك .

## **Abstract :**

The current study aims to find out the level of psychological hardness and future anxiety and to determine the relationship between them in a sample of Celiac patients . The study was carried out using the clinical approach The study of the case and the Descriptive method . On a sample consisting of 7 cases of celiac patients they were tested in a non-randomized purposive manner . In the current study , the student relied on the following tools : the semi guided interview , and its guide was prepared by the student , the scale of psychological hardness by Imad Mukhaimer (2002) , adapted to the Algerian environment by Bashir Maamria (2011) , and the scale of future anxiety by Zainab Mahmoud Shagir (2005) , and the statistical treatment of the data was done . Using the statistical software package in social sciences spss 28 using the statistical methods represented in the arithmetic mean standard deviation , Wilcoxon test for one sample and Spearman correlation coefficient .

The study reached the following results :

- . Celiac patients have a high level of psychological hardness .
- . Celiac patients have a low level of future anxiety .
- . There is a significant inverse correlation between psychological hardness and future anxiety among patients Celiac .

Key words :

Psychological hardness , future anxiety , Celiac disease .

الصفحة	فهرس المحتويات
	كلمة الشكر
	إهداء
ب	ملخص العربية
ج	ملخص الانجليزية
ك	فهرس المحتويات
ن	فهرس الجداول
ن	فهرس الأشكال
1	مقدمة
<b>الباب الأول : الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الإشكالية واعتباراتها</b>	
5	1- الإشكالية
9	2- فرضيات الدراسة
9	3- أهداف البحث
9	4- أهمية الدراسة
10	5- الدراسات السابقة
14	6- التعاريف الإجرائية
<b>الفصل الثاني: الصلابة النفسية</b>	
17	تمهيد
18	1- نشأة مفهوم الصلابة النفسية
18	2- مفهوم الصلابة النفسية
20	3- النماذج النظرية المفسرة للصلابة النفسية
22	4- أبعاد الصلابة النفسية
24	5- الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المفاهيم
26	6- أهمية الصلابة النفسية
27	7- تطبيقات الصلابة النفسية

28	8- خصائص ذوي الصلابة النفسية
29	9- دور الصلابة النفسية أثناء تشخيص مرض السيلياك
30	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: قلق المستقبل</b>	
32	تمهيد
33	أولاً : القلق
33	1- مفهوم القلق
34	2- تصنيفات القلق
35	3- أعراض القلق
36	4- أسباب القلق
37	5- النظريات المفسرة للقلق
43	ثانياً: قلق المستقبل
43	1- مفهوم قلق المستقبل
44	2- أسباب قلق المستقبل
45	3- سمات ذوي قلق المستقبل
47	4- التأثير السلبي لقلق المستقبل
48	خلاصة الفصل
<b>الباب الثاني : الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة</b>	
51	تمهيد
51	1-الدراسة الإستطلاعية
<b>51</b>	2- الدراسة الأساسية
51	2-1منهج الدراسة
52	2-2حدود الدراسة
52	2-3مجموعة البحث وخصائصها
53	2-4 الأدوات المستعملة في الدراسة



59	2-15 أساليب الإحصائية
62	خلاصة
<b>الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية</b>	
61	تمهيد
61	عرض ومناقشة النتائج
61	1- عرض ومناقشة النتائج الكمية
61	1-1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
63	1-2 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
65	1-3 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
67	2- عرض ومناقشة النتائج النوعية
67	1-2 عرض ومناقشة نتائج الحالة الأولى
74	2-2 عرض ومناقشة نتائج الحالة الثانية
80	2-3 عرض ومناقشة نتائج الحالة الثالثة
86	2-4 ملخصات الحالات المتبقية
92	3- إستنتاج عام
94	الخاتمة
95	فائمة المراجع
98	الملاحق

## فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
53	خصائص أفراد العينة	01
54	توزيع البنود على الأبعاد الثلاثة للصلابة النفسية	02
57	أرقام عبارات كل بعد لمقياس قلق المستقبل	03
61	نتائج اختبار ولكوكسون للصلابة النفسية	04
63	نتائج اختبار ولكوكسون لقلق المستقبل	05
65	نتائج معامل الارتباط سبيرمان	06
71	نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة (خضرا)	07
72	نتائج مقياس قلق المستقبل للحالة خضرا	08
77	نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة شيماء	09
78	نتائج مقياس قلق المستقبل للحالة شيماء	10
83	نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة إيمان	11
84	نتائج مقياس قلق المستقبل للحالة إيمان	12
87	نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة حنان	13
87	نتائج مقياس قلق المستقبل للحالة حنان	14
88	نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة ماريما	15
89	نتائج مقياس قلق المستقبل للحالة ماريما	16
90	نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة سمية	17
90	نتائج مقياس قلق المستقبل للحالة سمية	18
91	نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة زينب	19
92	نتائج مقياس قلق المستقبل للحالة زينب	20

## فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
65	نتائج اختبار ولكوكسون للصلابة النفسية	01
67	نتائج اختبار ولكوكسون لقلق المستقبل	02

## مقدمة :

تعتبر الصحة النفسية حالة من الإحساس الإيجابي لا تتحقق تلقائياً، و إنما تتحقق بقدر سعي الإنسان لها ، من خلال تكيف حياته الخاصة مع الظروف الإجتماعية و الإقتصادية والثقافية التي تحيط به، بالمقابل نجد أن الصحة النفسية تتأثر بالمواقف و الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الإنسان طيلة حياته ، ولعل أبرز هذه الأحداث الضاغطة تلك التي تنجم عن الإصابة بالأمراض ، و خاصة مايتعلق منها بالأمراض المزمنة و الأمراض المناعية الذاتية مثل مرض السيلياك ، الذي يعتبر من الأمراض المعاصرة ، و يعرف مرض السيلياك Celiac Disease بأنه " مرض مناعي ذاتي يؤدي إلى اعتلال معوي مزمن ناجم عن استجابة مناعية غير ملائمة اتجاه الغلوتين الموجود في بعض الأغذية مثل القمح و الشعير، بحيث يحدث عند الأشخاص المؤهلين وراثياً ، و يؤدي إلى تشوهات نسيجية في بطانة الأمعاء الدقيقة بحيث يظهر الفحص المجهرى عند مرضى السيلياك وجود غشاء مخاطي مسطح مع غياب كامل للزغبات المعوية و هذا ما يسبب سوء الهضم و نقص الإمتصاص " (Abou khamis ,Alkhoury , 2011 , p 90) .

إن التعقيدات التي يتميز بها هذا المرض و الأعراض التي تصاحبه من إسهال و أنيميا وآلام بطنية و نقص في الوزن وغيرها ، وعدم توفر العلاج لهذا المرض إلا باتباع الحمية الخالية من الغلوتين، كل هذا أدى إلى تساؤل الطالبة حول كيفية استجابة الأفراد عند إصابتهم بمرض السيلياك وكيفية التفاعل مع هذا الحدث الضاغط و كيفية إدراكه ، و من هذا المنطلق اختارت الطالبة أن يكون موضوع دراستها الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى مرضى السيلياك .

تعرف " كويازا " وزملاؤها الصلابة النفسية على أنها " مجموعة من سمات الشخصية تعمل كمصدر مقاومة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة " ، أما قلق المستقبل فقد عرفه جبر (2012) بأنه " حالة انفعالية نحو المستقبل تتسم بالتوتر و توقع الشر والخوف من حدة المشاكل الحياتية المتوقعة مصحوبة باضطرابات قد تؤثرعلى سلوك الفرد " .

ومن أهم الأهداف التي سعت إليها هذه الدراسة هي معرفة مستوى كل من الصلابة النفسية وقلق المستقبل و تحديد طبيعة العلاقة بينهما لدى عينة الدراسة ، و لتحقيق أهداف الدراسة تم بناء خطتها على الأسس العلمية المتفق عليها ، حيث تناولت جانبين ، الجانب النظري و الجانب التطبيقي .

ضم الجانب النظري ثلاثة فصول :

الفصل الأول: و تم فيه التطرق لإشكالية الدراسة ، ثم عرض الفرضيات و أهداف الدراسة و أهميتها ، الدراسات السابقة و التعقيب عليها، و التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة. الفصل الثاني : و تم فيه تناول مفهوم الصلابة النفسية و ذلك من خلال التطرق لنشأة مفهوم الصلابة النفسية و تعريفها ، النماذج النظرية المفسرة للصلابة النفسية ، أبعاد الصلابة النفسية و علاقتها ببعض المفاهيم ، أهمية الصلابة النفسية وتطبيقاتها ، خصائص ذوي الصلابة النفسية ، و دور الصلابة النفسية أثناء تشخيص مرض السيلياك .

الفصل الثالث : واحتوى على : أولا : القلق ، بحيث تم التطرق لمفهوم القلق، تصنيفات القلق، أعراض القلق ، أسباب القلق و النظريات المفسرة للقلق ، ثانيا : قلق المستقبل ، و تم فيه تناول مفهوم قلق المستقبل ، أسباب قلق المستقبل ، سمات ذوي قلق المستقبل و التأثير السلبي لقلق المستقبل .

أما بالنسبة للجانب التطبيقي فقد ضم فصلين :

الفصل الأول : وهو عبارة عن الإجراءات المنهجية للدراسة ، و تم فيه تناول منهج الدراسة ، حدود الدراسة الزمانية و المكانية ، العينة و خصائصها ، أدوات الدراسة و الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة .

الفصل الثاني : وهو فصل عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية و تم التطرق فيه لعرض ومناقشة النتائج الكمية ثم عرض ومناقشة النتائج النوعية فالإستنتاج العام و أخيرا الخاتمة و تم فيها تقديم بعض المقترحات .

**الباب الأول :**

**الجانب النظري**

## الفصل الاول الإشكالية واعتباراتها

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهداف البحث:

4- أهمية البحث

5- الدراسات السابقة

6- التعاريف الإجرائية

## 1- إشكالية الدراسة

يمر الإنسان خلال مراحل حياته بكثير من الضغوط ، تختلف ما بين ضغوط بيئية كالتلوث والطقس ، وضغوط إجتماعية كالإرتباطات الأسرية والمشاكل المالية وصولاً إلى ضغوط فيزيولوجية من تغير في النمو وتعرض للأمراض..

بالمقابل يسعى الإنسان جاهداً وسط هذه الضغوط أن يحافظ على توازن صحته الجسمية والنفسية ، ويعطي أودرس وآخرون ( udris et all ,1992 ) تعريفاً للصحة مفاده أن الصحة ليست حالة ثابتة وإنما هي حالة توازن بين الموارد الفيزيولوجية والنفسية والإجتماعية ، وآليات الحماية والدفاع للعضوية من جهة ، وبين التأثيرات المسببة للمرض من تأثيرات فيزيائية وبيولوجية وإجتماعية من جهة أخرى ، وبالتالي يفترض أن يقوم الفرد دائماً ببناء وتحقيق صحته ، سواء بالدفاع المناعي أو التكيف مع متغيرات المحيط ( أبو دلو ، 2015 ، ص 14 )

إن الأفراد يختلفون عن بعضهم البعض من حيث القدرة على تحقيق هذا التوازن في صحتهم الجسمية والنفسية، وذلك بحسب مدى إدراكهم لهذه الضغوط والتحديات وقدرتهم على تحملها ، لذلك التفتت أنظار بعض الباحثين للاهتمام بمعرفة مصادر مقاومة مختلف الضغوط الحياتية بأنواعها والعوامل التي تساعد الأفراد في التعامل معها للوصول إلى التوازن النفسي المنشود ، ومن بين هذه المصادر التي توصلت إليها الأبحاث نجد مفهوم الصلابة النفسية.

قدمت كوبازا ( Kobasa , 1982 ) مفهوم الصلابة النفسية نتيجة لدراسة قامت بها تستهدف التعرف على الأسباب التي تكمن وراء أن بعض الأفراد لا يخضعون ولا يستسلمون للمرض تحت مستويات الضغوط المرتفعة ، وقد عرفت " كوبازا " الصلابة النفسية بأنها " إعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكاً غير محرف أو مشوه ، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية



ويتعايش معها على نحو إيجابي وتتضمن ثلاثة أبعاد ، وهي الإلتزام والتحكم والتحدي ( عوالي ، 2016 ، ص 8 )

في إطار الأبحاث حول الصلابة النفسية ودورها في مقاومة الضغوط الناتجة عن الإصابة بالأمراض قامت الباحثتان شهرزاد نوارونرجس زكري (2016) بدراسة هدفت لمعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والسلوك الصحي لدى مرضى السكري، حيث أجريت الدراسة على عينة من 205 مريضا بداء السكري ، توصلت الباحثتان من خلال هذه الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية بين الصلابة النفسية والسلوك الصحي لدى مرضى السكري.

من جهة أخرى نجد أن الفشل في مقاومة هذه الضغوط الحياتية والعجز عن إدراكها وتفسيرها يكون سببا في ظهور الكثير من الإضطرابات النفسية مثل القلق والشعور بالذنب ، ويعتبر القلق أكثر الأمراض النفسية إنتشارا، فقد يوصف عياديا كاضطراب نفسي ، وقد يكون عرضا لأمراض نفسية أو جسدية أخرى . ويعرف منسي(2001) القلق بأنه " خبرة إنفعالية مؤلمة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده بدقة أو بوضوح" ص 41، ويعد قلق المستقبل من أنواع القلق، بحيث يرى زالسكي ( zaleski ) أن قلق المستقبل هو شكل من أشكال القلق مثل القلق الإجتماعي وقلق الانفصال ، ويعرف زالسكي القلق بأنه " حالة من التوجس والخوف وعدم الإطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوب فيها المتوقع حصولها في المستقبل، وفي الحالة القصوى للقلق فإنه قد يكون هناك تهديدا بأن شيئا كارثيا سوف يحدث للشخص". ( لسلت ، 2016 ، ص ص 61،62 )

في هذا الصدد نجد أن هناك الكثير من البحوث العلمية التي استهدفت دراسة مستوى قلق المستقبل وعلاقته بمتغيرات مختلفة مثل الصلابة النفسية والذكاء الوجداني وفاعلية الذات على عينات مختلفة مثل الطلبة أو المرضى المصابين بأمراض مزمنة ، من بين هذه الدراسات ما قام به الباحث غالب مقداد ( 2015 )

بهدف معرفة مستوى قلق المستقبل عند مرضى الفشل الكلوي وعلاقته بالمساندة الإجتماعية والصبر والتذكر، حيث تكونت عينة الدراسة من 144 مريضا بالفشل الكلوي، ومن أهم ما توصلت إليه الدراسة هو أن مستوى قلق المستقبل كان مرتفعا بنسبة 73% لدى عينة الدراسة ومستوى المساندة الإجتماعية التي يتلقاها المرضى أيضا مرتفع بنسبة 82,2% وعدم وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وبين المساندة الإجتماعية، وأن هناك علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والصبر وعلاقة طردية بين قلق المستقبل والتذكر. (مقداد، 2015)

وبما أن قلق المستقبل هو استجابة الفرد لحالة التوجس والخوف من التغييرات غير المرغوب في حدوثها مستقبلا، فإن أكثر هذه التغييرات تهديدا هي ما يتعلق بالإصابة بالأمراض، وخاصة الأمراض المزمنة والأمراض المناعية الذاتية، هذه الأخيرة التي لم يتوصل الطب الحديث لإيجاد علاج لها، ومن هذه الأمراض نجد مرض السيلياك.

مرض السيلياك Coeliaque الذي يسمى أيضا بحمية الغلوتين أو إعتلال الأمعاء الحساس للغلوتين وهو مرض مناعي ذاتي يتسبب في التهاب الأمعاء الدقيقة، ومصطلح السيلياك coeliaque هو من الكلمة اليونانية koeliakos وتعني معاناة الأمعاء، وكان أول وصف له من طرف طبيب الأطفال الإنجليزي صموئيل جي Samuel Gee سنة 1988 من خلال ملاحظته لعدة حالات من الأطفال،

ويحدث مرض السيلياك نتيجة للمستضد أو مولد الضد (Ag) Anti gène الغذائي "الغلوتين Gluten" وهو مركب بروتيني، وبالتحديد الأمر يتعلق ببروتين الغليادين Gliadine، ويبرز هذا المرض خاصة عند الأشخاص ذوي الإستعداد الوراثي، ويظهر على شكل متلازمة سوء الإمتصاص الهضمي، يتميز مرض السيلياك على المستوى النسيجي بضمور كلي أو شبه كلي لزغيبات الأمعاء الدقيقة التي يتم في مستواها امتصاص العناصر الغذائية الناتجة عن عملية الهضم، أما

على المستوى المناعي فيتميز مرض السيلياك بإنتاج الأجسام المضادة (Ac) Anti ( Ac) corp لمولدات الضد Ag الغذائية "الغليادين" (Salhi, 2018, p 13-16).

ومن أهم الأعراض التي تصاحب هذا المرض نجد :

إسهال دهني ، نقص في الوزن ، سوء التغذية ، وهن وإرهاق مع آلام بطنية، تتراوح مدة ظهور هذه الأعراض من ستة إلى أربعة وعشرين شهرا، وهناك أعراض أخرى لوحظت حديثا تتمثل في الإمساك ، متلازمة تهيج القولون والأنيميا. ( المرجع السابق ص ص 19، 20 )

ولمعرفة مدى تأثير هذه الأعراض على الجانب النفسي عند مرضى السيلياك اتجه بعض الباحثين لدراسة التأثيرات النفسية لهذا المرض على المصابين به ، فقد قامت ( Fabiana Zingone et al ,2015 ) بدراسة الإضطراب النفسي عند مرضى السيلياك ، هدفت الدراسة إلى استعراض ما كتب حول المرض النفسي الناجم عن مرض السيلياك ، حيث أجريت البحوث عن الفترة الزمنية الممتدة بين 1900 حتى 01 يونيو 2014 من أجل تحديد جودة الحياة والقلق والإكتئاب لدى مرضى السيلياك، وتوصلت الدراسة إلى أن القلق والإكتئاب والتعب هي من الشكاوي الشائعة لدى مرضى السيلياك ، مما يساهم في تدني جودة الحياة لديهم، ومع أن بعض الحالات تتحسن في غضون بضعة أشهر من اتباع حمية بدون غلوتين، إلا أن بعض المرضى تستمر معهم بعض الإضطرابات النفسية.

فمرضى السيلياك مجبرون على اتباع نظام حمية خالية تماما من الغلوتين، بالإضافة إلى الآلام التي يعانونها وفقدان الوزن بشكل ملحوظ ، كل هذا قد يعرضهم لاضطرابات نفسية عديدة مثل القلق والإكتئاب وانخفاض تقدير الذات.

لهذا جاءت هذه الدراسة من أجل التعرف على مستوى كل من الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى مرضى السيلياك وتحديد العلاقة بينهما ، من خلال طرح التساؤلات

التالية:

- ما هو مستوى الصلابة النفسية عند مرضى السيلياك ؟
- ما هو مستوى قلق المستقبل عند مرضى السيلياك؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى مرضى السيلياك ؟

## 2- فرضيات الدراسة :

- يتميز مرضى السيلياك بمستوى صلابة نفسية متوسط.
- يتميز مرضى السيلياك بمستوى قلق مستقبل مرتفع.
- توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى مرضى السيلياك .

## 3- أهداف الدراسة : تهدف هذه الدراسة إلى:

- معرفة مستوى الصلابة النفسية عند مرضى السيلياك.
- معرفة مستوى قلق المستقبل لدى مرضى السيلياك
- تحديد طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل عند مرضى السيلياك.

## 4- أهمية الدراسة :

- الأهمية النظرية :** تتمثل الأهمية النظرية لهذه الدراسة في أنها:
  - تساهم في إثراء التراث الأدبي ، مما يدعو الباحثين لاستكمال الدراسات والأبحاث حول موضوع هذه الدراسة .
  - تتناول بالدراسة متغير الصلابة النفسية الذي يعتبر مصدرا مهما من مصادر مقاومة الضغوط النفسية ويساعد الفرد في إدارة الأزمات واتخاذ القرارات.
  - تتناول بالدراسة متغير قلق المستقبل الذي يشكل عائقا حياتيا لمن يعانون منه بدرجة مرتفع.

## الأهمية التطبيقية :

تساعد نتائج الدراسة الحالية في إلقاء الضوء على فئة مرضى السيلياك وما يعانونه من الجانب النفسي ، من أجل التكفل النفسي بهم والعمل على توفير الحماية لهم نفسيا وجسديا .

## 5- الدراسات السابقة :

### 5-1- عرض الدراسات السابقة:

#### - دراسة ( محمد خلف الزواهرة 2014 )

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي ، حيث تكونت عينة الدراسة من 400 طالب وطالبة، واستعمل الباحث مقياس الصلابة النفسية من إعداد مخيمر (2002) ومقياس قلق المستقبل لشقيير (2005) ومقياس مستوى الطموح للرفاعي (2010) ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ، وبين مستوى الطموح، وكذلك وجود فروق ذات دلالة بين استجابات الطلبة على الصلابة النفسية وقلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. -----

#### --دراسة ( عمر بن سليمان الشلاش 2015 )

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل والصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة شقراء، وكذا معرفة نسبة إسهام الأفكار اللاعقلانية والصلابة النفسية في قلق المستقبل ، بحيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الإرتباطي ، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 150 طالبا وطالبة بكلية التربية بجامعة شقراء وتم تطبيق مقاييس كل من الصلابة النفسية وقلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقات سالبة دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل، وبين الصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية، وأن

الأفكار اللاعقلانية تسهم إسهاما دالا في قلق المستقبل في حين لا تسهم الصلابة النفسية في قلق المستقبل.

#### -دراسة ( دعاء جهاد شلهوب ، 2016 )

هدفت الدراسة لمعرفة مستوى قلق المستقبل والصلابة النفسية لدى شباب مراكز الإيواء المؤقت ، بحيث اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، وتألقت عينة الدراسة من 300 شابا وشابة من مرتادي مراكز الإيواء بدمشق ، باستعمال مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحثة ومقياس الصلابة النفسية من إعداد نصر(2012)، حيث توصلت الدراسة إلى أن مستوى قلق المستقبل كان متوسطا لدى أفراد العينة، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والصلابة النفسية لدى أفراد العينة.

#### -دراسة ( مقبال يمينة ، 2018 )

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من الشباب في التكوين المهني ، حيث تكونت عينة الدراسة من 58 طالبا وطالبة من مركز التكوين المهني ببوزريعة الجزائر، اعتمدت الباحثة في جمع بيانات الدراسة على مقياس الصلابة النفسية لمخيمر ومقياس قلق المستقبل لزينب محمود، خلصت نتائج الدراسة إلى أن الذكور يتمتعون بقلق مستقبل أعلى من الإناث، كما يتمتعون أيضا بصلابة نفسية أعلى، كما خلصت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل في عينة الدراسة.

#### دراسة ( Barbara et al ,2003 )

بعنوان **Psychological Hardiness and Adjustement to life events in Adulthood**

هدفت هذه الدراسة للكشف عن أثر الصلابة النفسية على التوافق مع أحداث الحياة الضاغطة، تكونت عينة الدراسة من 88 شخصا فقدوا وظائفهم ، و277 شخصا ترك أبناءهم المنزل في ولاية تكساس ، وقد استخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية من إعداد ( yoonkin et betz 1996 ) وتوصلت الدراسة إلى وجود تأثير رئيسي للصلابة النفسية على مواجهة الضغوط النفسية، وعدم وجود فروق على مقياس الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة يعزى لمتغير الإقامة.

-دراسة ( Cristina canova et al 2021 )

**بعنوان : Quality of life and psycological Disorders in celiac disease**

قيمت هذه الدراسة التغييرات المرتقبة في نوعية الحياة والقلق والإكتئاب لدى مرضى السيلياك لمدة تصل إلى عامين بعد التشخيص، طبقت الدراسة على مرضى بالغين مقيمين في منطقة فينييتو باستعمال مقاييس جودة الحياة والقلق والإكتئاب مع الإلتزام بنظام خال من الغلوتين ، بحيث وصل 93 مريضا إلى المتابعة لمدة عام واحد ( 81,7% من الإناث بمتوسط عمر 35 سنة ) ووصل 55 مريضا إلى المتابعة لمدة عامين ، وبينت النتائج أن هناك تحسنا ملحوظا في جودة الحياة والقلق والإكتئاب بعد عام واحد من التشخيص خاصة عند المرضى الذين التزموا بنظام غذائي خال من الغلوتين ، ولم يؤثر العمر والجنس على التغيير في جودة الحياة .

**5-2- التعقيب على الدراسات السابقة :**

من خلال استعراض الطالبة لمجموعة من الدراسات السابقة التي تطرقت إلى متغيرات الدراسة الحالية ، يمكن الخروج بالملاحظات التالية :

**من حيث الهدف :**

اختلفت الدراسات السابقة التي تم عرضها من حيث الهدف ، حيث اهتم بعضها كدراسة ( الزواهرة ، 2014 )، ( الشلاش ، 2015 )، ( شلهوب ، 2016 )

(مقبال،2018) بالبحث في العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ، فيما اهتمت دراسة (Barbara et al,2003) ، بدراسة الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل التوافق مع الأحداث الضاغطة .

بينما ركزت الدراسة الحالية على دراسة مستوى كل من الصلابة النفسية وقلق المستقبل والعلاقة بينهما.

### من حيث العينة :

أغلب الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل ،كانت العينة المختارة إما من الطلبة مثل دراسة كل من ( الزواهرة ،2014 ) و ( الشلاش،2015 أو من شباب المراكز مثل ( شلهوب ، 2016 ) و( مقبال ، 2018 ) ، أما الدراسة التي تناولت مرضى السيلياك (Cristina canova et al,2021) فهدفتم لدراسة متغيرات مختلفة مثل جودة الحياة والقلق والإكتئاب.

بالنسبة للدراسة الحالية فقد تناولت عينة إكلينيكية تمثلت في مرضى السيلياك، بهدف دراسة الصلابة النفسية وقلق المستقبل عند هذه الفئة، وهي تعتبر من الدراسات الجديدة في حدود معلومات الطالبة .

### من حيث المنهج والأدوات:

بالنظر إلى مجمل الدراسات السابقة التي عرضت، فإن الباحثين انتهجوا المنهج الوصفي للتوصل لنتائج البحث، وذلك لطبيعة المواضيع المتناولة ، إذ كلها ركزت على بحث العلاقة بين المتغيرات، أما بالنسبة لأدوات الدراسة فقد اعتمدت دراسة كل من ( الزواهرة، 2014 ) و( مقبال، 2018 ) على نفس مقاييس الدراسة الحالية ، في حين نجد أن دراسة كل من ( الشلاش، 2015 ) و (شلهوب، 2016 ) استعمل فيها مقاييس من إعداد الباحث نفسه، أما في الدراسة الحالية فقد اعتمدت الطالبة على كل من المنهج العيادي المتمثل في دراسة حالة، والمنهج الوصفي ، أما بالنسبة



لأدوات الدراسة فقد اعتمدت على كل من المقابلة نصف الموجهة والمقياس الخاص بكل متغير.

### من حيث النتائج :

تنوعت نتائج الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل مابين وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين أنفي الذكر مثل دراسة (الزواهره ،2014) و(شلهوب،2016)،أما بالنسبة لدراسة كل من (الشلاش،2015) و (مقبال،2018) فقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين كل من الصلابة النفسية وقلق المستقبل،أما بالنسبة لدراسة (Cristina canova ,2021) فقد توصلت إلى وجود مستوى جودة حياة منخفض يتحسن بعد إلتزام مرضى السيلياك بحمية خالية من الغلوتين ، ومستوى مرتفع من القلق والإكتئاب ينخفض بعد إلتزام الحمية. ولقد توصلت الطالبة من خلال مراجعة الدراسات السابقة ، إلى أن معظم الدراسات التي تناولت متغيري الصلابة النفسية وقلق المستقبل أجريت على الطلاب أو الشباب المنخرطين في بعض المراكز، ولم تجد الطالبة أي دراسة تتناول هذين المتغيرين مجتمعين عند عينة من المرضى ، بالرغم من أهمية الصلابة النفسية في مواجهة مشكلات الحياة وخاصة الضغوط المتعلقة بالإصابة بالأمراض وما ينتج عنها من توتر وقلق ، هذا ما حفز الطالبة لتناول هذه الدراسة التي تبحث في "الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى مرضى السيلياك "

### 6- التعاريف الإجرائية :

#### 6-1- الصلابة النفسية Psychological Hardiness :

تعرفها كوبازا(Kobasa,1997) بأنها سمة رئيسية من سمات الشخصية ، تتمثل في اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استثمار كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة ، كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة والشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية

وموضوعية ومنطقية ، ويتعايش معها على نحو إيجابي ، وتتضمن ثلاثة أبعاد هي : الإلتزام ، التحكم والتحدي.( شلهوب ، 2016 ، ص 9 )

والصلابة النفسية هي الدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة في مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر ( 2002 ) المكيف من طرف بشير معمريّة.

### 6-2- قلق المستقبل Future Anxiety :

تعرفه زينب شقير ( 2005 ) بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ، ينجم عن خبرات ماضية غير سارة ، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار الذكريات والخبرات الماضية غير السارة ، وتضخيم السلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع ، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن ، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل ، وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الإجتماعية والإقتصادية المستقبلية المتوقعة (المرجع السابق ، ص 9 )

وقلق المستقبل هو الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة في مقياس قلق المستقبل لزينب شقير(2005).

### 6-3- مرض السيلياك Celiac Disease :

هو مرض مناعي ذاتي يتميز باستجابة شاذة للغوتين الغذائي لدى الأفراد المهيئين وراثيا ، وهو عبارة عن التهابات تصيب الأمعاء مما يؤدي إلى سوء الهضم وسوء الإمتصاص ، ويستوجب اتباع نظام غذائي خال من الغوتين. ( Medjeber,2018,p4 )

## الفصل الثاني :

### الصلابة النفسية

-تمهيد

1- نشأة مفهوم الصلابة النفسية

2- مفهوم الصلابة النفسية

3-النماذج النظرية المفسرة للصلابة النفسية

4- أبعاد الصلابة النفسية

5- الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المفاهيم

6- أهمية الصلابة النفسية

7- تطبيقات الصلابة النفسية

8- خصائص ذوي الصلابة النفسية

9- دور الصلابة النفسية أثناء تشخيص مرض السيلياك

## تمهيد:

يختلف الناس من فرد لآخر في تعاملهم مع الأحداث الضاغطة بشتى أنواعها، من حيث ادراكهم أو مواجهتهم لها ، ومن بين هذه الأحداث الضاغطة نجد الإصابة بالأمراض المزمنة أو الأمراض المناعية الذاتية التي لم يتمكن الطب الحديث من الوصول لعلاج لها إن هذا الاختلاف جعل بعض الباحثين يركزون على المتغيرات التي تلعب دورا هاما في مساعدة الفرد على ادراك هذه الأحداث الضاغطة و مواجهتها ، وتعتبر " كويازا "cobasa من أبرز الباحثين الذين اهتموا بمعرفة هذه المتغيرات .

فمن خلال دراسة قامت بها من أجل التعرف على الأسباب التي تكمن في أن بعض الأفراد لا يخضعون و لا يستسلمون للمرض تحت مستويات الضغوط المرتفعة ، توصلت " كويازا " لمفهوم جديد و هو الصلابة النفسية .

فماهو مفهوم الصلابة النفسية ؟ وماهي أبعادها وأهميتها وخصائصها ؟ وماهي اهم النظريات المفسرة لها ؟

## 1-نشأة مفهوم الصلابة النفسية :

نشأ مفهوم الصلابة النفسية على يد الأمريكية " سوزان كوبازا " (suzanne cobasa) اثناء اعدادها لرسالة الدكتوراه تحت اشراف استاذها " سلفاتور مادي " (maddi) في شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية سنة 1977 ، ويعود الفضل في تحويل مسار البحث في مجال دراسة الضغوط النفسية من مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة إلى التركيز على متغيرات المقاومة ، إلى جهود بعض الباحثين مثل " كوبازا " (cobasa1977-82) و "جار ميزي " (gar mezy1983) و "مايكل راتر " (rutter1990) ، بحيث أشار هؤلاء الرواد بضرورة التركيز على الصحة وليس المرض عند البحث في مجال الضغوط النفسية و أيضا التركيز على المتغيرات الإيجابية سواء منها النفسية أو الإجتماعية التي تساعد الفرد على الحفاظ على صحته النفسية و الجسدية .

و أطلقت " كوبازا " على مجموعة الخصائص التي تميز الأشخاص الذين يقاومون الضغوط مصطلح الصلابة النفسية Psychological Hardiness ، بحيث يتسم هؤلاء الأشخاص بالقدرة على التحكم ولديهم التزام تجاه القيم و الأخلاق و لديهم القدرة على التحدي كما أنهم لايعتبرون التغيرات التي تطرأ في حياتهم تهديدا لهم بقدر ما هو اختبار لقوتهم و صلابتهم .

( صيدم ، 2012 ، ص 14 ، 15 ، 16 )

## 2-مفهوم الصلابة النفسية :

2-1- لغة : صلب ( الشيء ) ، يصلب صلابة ، فهو صلب : اشتد وقوي ، ضد لان ، والصلب : الشديد القوي. ( نور الدين ، 2005 ، ص 791 )

## 2-2-إصطلاحا :

عرفت " كوبازا " (cobasa1979) الصلابة النفسية بأنها " مجموعة من السمات الشخصية التي تعمل كمصدر واق من أحداث الحياة الشاقة ، وأنها تمثل اعتقادا أو اتجاها عاما لدى

الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره ، و إمكاناته النفسية ، و البيئية المتاحة كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكا غير مشوه و يفسرها بمنطقية و موضوعية ، ويتعايش معها على نحو إيجابي ، وأنها تتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية ، هي الالتزام و التحكم و التحدي " (العبدلي ، 2012 ، ص 20)

كما عرفها عماد مخيمر (1996) بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه و أهدافه و قيمه و الآخرين من حوله ، و اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من احداث بتحمل المسؤولية عنها ، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير و ضروري للنمو أكثر من كونه تهديد أو إعاقة له (شويطر و الزقوي ، 2015 ، ص 52)

و يرى بشير معمريه (2019) أن مفهوم الصلابة النفسية يشير إلى تقبل الفرد للمتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها ، حيث تعمل الصلابة النفسية كعامل واق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط ، فينظر الفرد إلى تلك الضغوط على أنها نوع من التحدي ، و ليست تهديدا له و من ثم يركز على الأعمال التي تعود عليه بالفائدة ، فالصلابة النفسية تخفف من آثار الضغوط و تساهم في مساعدة الأفراد على الاستمرار في اعادة التوافق . (ص 51) .

ويعرف مجدي (2007) الصلابة النفسية بأنها " القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط و حلها ، و منع الصعوبات المستقبلية ، و التي تعكس مدى اعتقاده في فاعليته و قدرته على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية و البيئية ( النفسية و الاجتماعية ) المتاحة كي يدرك و يفسر و يواجه بفاعلية أحداث الحياة المهنية الضاغطة و تحقيق الانجاز و التفوق في الحياة " . (ص 75) .

و تعرفها ( شند ، سميرة و آخرون ، 2015 ) بأنها إحدى السمات الإيجابية في شخصية الفرد ، و التي تتفاعل مع قدراته لمواجهة أحداث الحياة المتغيرة ، و التي تسهم في التخفيف من الآثار السلبية على الصحة النفسية ، و قدرة الفرد على تبني أهداف اتجاه جوانب الحياة المختلفة ، و الإلتزام بها و تحمل المسؤولية نحوها ، و إدراك الفرد لأحداث الحياة و تفسيرها

تفسيرا واقعيا وقدرته على السيطرة على أحداث الحياة و تحويلها إلى فرص للتعلم و النمو .  
(ص 448) .

و من خلال جملة هذه التعاريف للصلابة النفسية ، ترى الطالبة أن الصلابة النفسية هي قدرة الفرد المصاب بمرض السيلياك على مواجهة صعوبات هذا المرض ، والتزامه بالوقاية الصحية وبالنظام الخالي من الغلوتين .

### 3-النماذج النظرية المفسرة للصلابة النفسية :

من أهم النظريات التي حاولت تفسير الصلابة النفسية نجد :

أولا : نظرية كوبازا (1982) :

تعتبر نظرية كوبازا من النظريات الرائدة في تفسير العلاقة بين الصلابة النفسية كمفهوم حديث و احتمالات الاصابة بالأمراض ، حيث اعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية و التجريبية ، وتمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال "فرانكل" و"ماسلو" و "روجرز" الذين اعتبروا أن قدرة الفرد على استغلال امكاناته الشخصية و الاجتماعية بصورة جيدة هي التي تسمح له بتحديد هدفه و وضع معنى لحياته .(الشمري ، 2015 ، ص 18) و عرضت كوبازا (1979) Cobasa الافتراض الأساسي لنظريتها بعد دراستها حول الدرجة المتوسطة و العليا في الصحة النفسية و الجسمية و الأحداث الصادمة لدى رجال الأعمال و المحامين و العاملين و كان من بين نتائج هذه الدراسة أنها كشفت عن مصدر إيجابي جديد في مجال الوقاية من الاضطرابات النفسية والجسمية و هو الصلابة النفسية ، و أن الأفراد الأكثر صلابة حصلوا على معدلات أقل في الاصابة بالاضطرابات النفسية بالرغم من تعرضهم للضغوط الشاقة ، كما اقترحت كوبازا أن التعرض للأحداث الصادمة و الشاقة يعد أمرا ضروريا لنمو الفرد و نضجه الانفعالي و الاجتماعي و أن المصادر النفسية و الاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى و تزداد عند التعرض لهذه

الأحداث ، ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية . (مرباح وبلال ، 2018 ، ص 319)

كما اعتمدت هذه النظرية على نموذج لازروس (Lazarus) الذي يركز على ثلاثة عوامل رئيسية وهي البنية الداخلية للفرد ، و الأسلوب الإدراكي المعرفي و الشعور بالتهديد والإحباط .

و يرى لازروس Lazarus (1970) أن أحداث الحياة الضاغطة مهمة في تحديد أسلوب تكيف الانسان ، فتقييم الفرد لقدراته بشكل سلبي و اعتبارها ضعيفة أمام المواقف الصعبة أمر يشعره بالتهديد و يؤدي به ذلك إلى الشعور بالإحباط ، كما تتفق كوبازا مع لازروس على دور الجو الأسري القائم على الاحترام و التواصل و التشجيع في تحقيق الشعور بالأمان لدى الفرد و تقدير الذات مما يجعله أكثر تحملاً للمسؤولية و أكثر قدرة على تحقيق أهدافه ، و قد فسرت " كوبازا " و " مادي " الأسباب التي تجعل من الصلابة النفسية مصدراً للتخفيف من حدة الضغوط و أشارا إلى أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية أكثر مقاومة للأمراض التي تسببها الضغوط و يرجع ذلك إلى أسلوب تفكيرهم التكيفي الذي يؤدي إلى خفض الإشارة الفيزيولوجية لديهم ، ويتضح دور الصلابة النفسية في إحداث هذا التكيف من خلال عدة طرق و هي أن :

\_ الصلابة النفسية تعدل من إدراك الأحداث و تجعلها أكثر بساطة .

\_ تؤدي الصلابة النفسية إلى أساليب مواجهة نشطة ، حيث أنها تغير من العادات الصحية للفرد مثل اتباع نظام غذائي صحي و ممارسة الرياضة ، و هذا ما يؤدي إلى تقليل الإصابة بالأمراض الجسمية . (علاء الدين ، 2016 ، ص ص 20 ، 21)

و ترى كوبازا أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية يتميزون بالنشاط و المبادأة و القدرة على القيادة و الضبط الداخلي ، وأنهم أكثر صموداً و مقاومة لأعباء الحياة و مشاقها ، كما أنهم يعطون لحياتهم معنى و يستمتعون بتجاربيهم رغم كل الضغوط على عكس الأشخاص الأقل



صلابة فإنهم لايشعرون بمعنى لحياتهم و يشعرون بالتهديد المستمر و الضعف في مواجهة أحداث الحياة المتغيرة . (صيفي ، 2016 ، ص 69)

#### ثانيا : نموذج فنك (Venk) المعدل لنظرية كوبازا :

قدم " فنك " هذا النموذج تعديلا لنظرية كوبازا عن طريق الدراسة التي قام بها بحثا عن العلاقة بين الصلابة النفسية و الإدراك المعرفي و المواجهة الفعالة من جهة و الصحة العقلية من جهة أخرى على عينة من الجنود ، و توصل فنك من خلال هذه الدراسة إلى ارتباط بعدي الصلابة النفسية ( الالتزام و التحكم ) فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد ، وذلك عن طريق تخفيض مستوى الشعور بالتهديد ، و استخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة خاصة استراتيجيات التحكم في الانفعال ، و يتضح من خلال الدراسة التي قام بها فنك أن للصلابة النفسية دورا هاما في التخفيف من شدة ضغوط الحياة ، حيث ترفع من القدرة على الإدراك المعرفي لدى الفرد ، و تزيد في أساليب المواجهة التي تساعد على مقاومة المواقف الصعبة و التغلب عليها ، ومن ثم الوصول بالفرد الى تحقيق التوافق و الصحة النفسية و الجسدية ، وهكذا توصل فنك إلى أن الصلابة النفسية تعتبر من أهم مصادر الوقاية من الإصابة بالأمراض الجسدية و الاضطرابات النفسية . (هروال ، 2022 ، ص 92)

من خلال ماسبق ذكره في النظريات المفسرة للصلابة النفسية لاحظت الطالية أن كوبازا تناولت مفهوم الصلابة النفسية بشكل واسع وشامل وهي ترى أن الصلابة النفسية تؤدي إلى تكيف مع الأحداث الضاغطة والقدرة على مواجهتها ، و بالمقابل فإن الأحداث الضاغطة تزيد وتقوي من درجة الصلابة النفسية عند الفرد .

واتفق فنك مع كوبازا في كون الصلابة النفسية تعتبر من أهم مصادر الوقاية من الإصابة بالأمراض الجسدية و الإضطرابات النفسية .

#### 4-أبعاد الصلابة النفسية :

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبازا (cobasa 1979) والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يسعون إلى التأثير على مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها ، و أن الصلابة النفسية تتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام ، التحكم و التحدي .

**1-4 الالتزام** : يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة النفسية باعتبارها مصدرا لمقاومة الأحداث الضاغطة ، وقد أشار جونسون وسارسون (1978) Johnson , Sarasoun إلى هذه النتيجة ، حيث تبين لهما أن غياب هذا المكون يرتبط بالإصابة ببعض الإضطرابات النفسية كالقلق و الإكتئاب ، و يرى مخيمر (1997) أن الإلتزام هو " نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه و أهدافه و قيمه و الآخرين من حوله " . (مرباح وبلال ، 2018 ، ص 317)

**2-4 التحكم** : عرفته كوبازا (cobasa) بأنه " اعتقاد الفرد بأن مواقف و ظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة الحدوث و يمكن التنبؤ بها و السيطرة عليها " كما عرفه مخيمر (1997) بأنه " مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه التحكم فيما يلقاه من أحداث وتحمل المسؤولية الشخصية مما يحدث له من حيث القدرة على اتخاذ القرارات و تفسير وتقدير الأحداث الضاغطة و القدرة على التحدي " . (الشهري ، 2021 ، ص ص 141،142) .

وترى جيهان حمزة (2002) أن التحكم هو اعتقاد الفرد في قدرته على التحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة النفسية ، سواء أ كان ذلك معرفيا أم وجدانيا أم سلوكيا ، كما أشار فولكمان (Folekman) أن التحكم يتضمن " اعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها " . (مرباح و بلال ، 2018 ، ص 318)

**3-4 التحدي :** تعرف كويازا (1983) مفهوم التحدي بأنه " اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه ، أكثر من كونه تهديداً لأمنه و ثقته و سلامته النفسية . (نوار ، 2016 ، ص 91)

و تعرفه كراولي و آخرون (Crowley et al 2003) " هو الاعتقاد بأن التغيير يميز الحياة بدلاً من الاستقرار ، و يمنح الفرد فرصة للتطور ، و يشمل التحدي الطريق التي يرى بها الفرد العالم و الذي يسمح له بالاستكشاف و السعي وراء تجارب جديدة التي ينظر إليها غير شاقّة ، كما يتضمن السبل الممكنة لتوسيع آفاق التفاعل و التجارب في المستقبل " . (شند ، 2015 ، ص 452)

من خلال التعريفات المقدمة لابعاد الصلابة النفسية ، لاحظت الطالبة أن هناك تكاملاً بين كل من بعد الالتزام و التحكم والتحدي بحيث أن غياب أي بعد منها يؤدي إلى خلل في درجة الصلابة النفسية عند الفرد .

#### **5-الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المفاهيم :**

يتشابه مفهوم الصلابة النفسية مع العديد من المفاهيم الأخرى وهي :

**1-5 مفهوم قوة الأنا : Ego Strength** يعتبر مفهوم قوة الأنا من المفاهيم الأساسية في الصحة النفسية ، وتشير قوة الأنا إلى التوافق مع الذات و مع المجتمع ، بالإضافة إلى الخلو من الأعراض العصابية ، و الإحساس الإيجابي بالكفاية و الرضى ، و قوة الأنا هي القطب المقابل للعصابية . (هروال ، 2022 ، ص ص 81 82)

و تعددت تعريفات قوة الأنا لدى علماء النفس و الباحثين ، لكن اتفقت على أن قوة الأنا هي سمة من سمات الشخصية ، و من بين هذه التعريفات نجد تعريف ولمان (1989) Wolman الذي يرى أن قوة الأنا هي " خاصية أولية تكشف عن نفسها في شكل الإتزان الانفعالي لدى الفرد " . (صيفي ، 2016 ، ص 74)

و عرفها كل من المنكاوي و العبايجي (2021) بأنها " قدرة الطاقة النفسية الإيجابية لدى الفرد على تحمل الصعاب و الضغوط الخارجية ، ومواجهة الضغوط الداخلية (الذات) و حل المشكلات بتركيز وواقعية و برمجة الذات مما يحقق التوازن الداخلي و الخارجي ، و القيام بالمهام و الواجبات بدقة و تركيز " . (المنكاوي ، 2016 ، ص 36)

## 5-2 مفهوم الفعالية الذاتية : **Perceived Self-Efficacy** حسب باندورا Bandura

(1982) فإن الفعالية الذاتية هي اعتقاد الفرد في قدرته و إمكاناته و قيمه الذاتية ، مما يزيد من ثقته بنفسه و شعوره بقدرته على مواجهة مشكلاته و التغلب عليها و التحكم فيها ، و بهذا تكون الفعالية الذاتية بمثابة مؤشر لقدرة الفرد على مقاومة المواقف الصحية بنجاح . (هروال ، 2022 ، ص 83)

و يشير مصطلح الفعالية الذاتية إلى اعتقاد الفرد بقدرته على تسخير الإمكانيات الذاتية للتحكم في الوضعيات التي يخضع لها و السيطرة على الأحداث التي يتعرض لها ، وللفاعلية الذاتية تأثير إيجابي على الصحة لأنها تعمل على ضبط السلوك الصحي وتنظيمه و ترفع من مستوى دافعيته للمثابرة على النشاط السلوكي الذي يضمن الحفاظ على الصحة . (فالق و عدوان ، 2021 ، ص 51)

ويذكر باندورا (1988) Bandura أن فعالية الذات تسبب فروقا في كيفية شعورهم و تفكيرهم و أداءهم ، بحيث نجد أن الأفراد منخفضي الإدراك لفعالية الذات يتصفون بانخفاض في النشاط الحيوي وتقدير الذات و القلق أما الأفراد ذوو الإدراك المرتفع لفعالية الذات فيتميزون بالقدرة على الانجاز و يواجهون المواقف الصعبة بدرجة منخفضة من الاستثارة الفيزيولوجية ، ومن هنا تتبين ملامح الاتفاق بين مفهومي الصلابة النفسية والفعالية الذاتية حيث تتشابه خصائص الأفراد ذوي الفعالية الذاتية المرتفعة و ذوي الصلابة النفسية المرتفعة كالميل للمهام الصعبة و الإلتزام بالأهداف المحددة و الإصرار على تحقيقها و القدرة على التحكم في المشكلات . (هروال ، 2021 ، ص 83)

3-5 الصمود النفسي : (Psychological Resilience) يعرف الصمود النفسي بأنه نمط من التوافق الإيجابي في إطار محنة وقعت في الماضي أو قائمة في الحاضر يجعل الفرد قادرا على مواجهة هذه المحنة و التكيف معها (الشهري ، 2021 ، ص 147)

وتعرفه الجمعية الأمريكية لعلم النفس بأنه عملية التوافق الجيد و المواجهة الإيجابية للشدائد و الصدمات و النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي تواجه البشر ، مثل المشكلات الأسرية ، المشاكل العلائقية ، المشكلات الصحية الخطيرة و ضغوط العمل و المشكلات المالية . (بن عزوري ، 2019 ، ص 160)

إذن تشترك كل من هذه المفاهيم مع الصلابة النفسية في القدرة على تحمل الصعاب و الضغوط الخارجية ، والميل لانجاز المهام الصعبة و الالتزام بالأهداف المحددة و الاصرار على تحقيقها، و مواجهة الصعوبات و التكيف معها .

#### 6-أهمية الصلابة النفسية :

وجد كل من مادي و كوبازا (Maddi etCobasa) أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة ، لهم قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة و ذلك بتحليلها إلى أحداث جزئية ثم وضع الحلول المناسبة لها ، وعلى العكس من ذلك فإن الأفراد ذوي الصلابة المنخفضة يتجنبون المواقف الضاغطة و لا يبحثون عن حلول لها . (السهلي ، 2015 ، ص 39)

وذكر شيلي و تايلور (Shely ، Taylor) أنه منذ الدراسة الأولى التي تقدمت بها كوبازا أجريت العديد من الأبحاث حيث أظهرت النتائج ارتباط الصلابة النفسية بكل من الصحة النفسية و الجسمية الجيدة . (الشمري ، 2014 ، ص 39)

وفي دراسة لامبرت (Lambert et al , 2003) وجد أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يواجهون الأحداث الضاغطة بممارسات ذات علاقة بصحة الجسد منها ممارسة

الاسترخاء و التغذية الصحية و القيام بالتدريبات الرياضية الأمر الذي يكون ارتباطا إيجابيا بين الصلابة النفسية و الصحة الجسدية .

كما ذكرت راضي (2008) أن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية التي تقي الانسان من أثار الضغوط الحياتية المختلفة ، و تجعل الفرد أكثر مرونة و تقاؤلا و قابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة ، كما تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية و الاضطرابات النفسية . (الشمري ، 2015 ، ص ص 16 ، 17)

#### 7-تطبيقات الصلابة النفسية :

بما أن الصلابة النفسية تعتبر من أهم المتغيرات النفسية التي تساعد الفرد في الاحتفاظ بصحته الجسمية و النفسية عند مواجهة الضغوط ، فإنه يمكن الاسنفادة من الصلابة النفسية في المجالات التالية :

أ-التنشئة الاجتماعية : حيث يرى " مخيمر " (1997) أن تشجيع الوالدين لأبنائهم على اتخاذ القرارات بأنفسهم و حل المشكلات المناسبة لسنهم ، وكذلك تشجيعهم على المبادرة والاستكشاف و التحدي ، يجعلهم أكثر صلابة نفسية و شعورا بالقيمة و الكفاية و الفاعلية .

ب-في مجالات أخرى : نذكر منها على سبيل المثال :

\_ التخلص من الوزن الزائد للجسم .

\_ مقاومة الأمراض الجسمية و سرعة الشفاء منها .

\_ النجاح في الدراسة .

\_ التغلب على خبرات الفقد وال فشل .

\_ النجاح في المسابقات الرياضية .

\_ التدريب على القيادة والادارة . (صيدم ، 2012 ، ص ص 23 ، 24)

## 8-خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية :

### أ-خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة :

من خلال الدراسات التي قامت بها كوبازا (1979-1985) توصلت إلى الخصائص التي يتميز بها الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية هي كالتالي :

1. لديهم القدرة على الصمود والمقاومة .

2. لديهم إنجاز أفضل .

3. أكثر اقتدارا و يميلون للقدرة والسيطرة .

4. يتميزون بالمبادرة و النشاط و الدافعية للعمل .

كما صنفت لؤلؤة حماد و عبد اللطيف (2002) الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية بأنهم :

1. ملتزمون بالعمل الذي عليهم .

2. لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلا من شعورهم بفقدان القوة .

3. ينظرون إلى التغيير أنه تحدي عادي بدلا من شعورهم بالتهديد .

4. يجدون في إدراكهم لأحداث الحياة فرصة لممارسة اتخاذ القرار . ( الشمري ، 2014 ، ص 44)

### ب-خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة :

تصف كوبازا (Cobasa , 1983) الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة بأنهم يعتبرون حياتهم بلا معنى ولا هدف ، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية ، ولديهم نظرة متشاؤمية ولديهم احساس دائم بالتهديد ، و أنهم عاجزون عن اتخاذ القرارات ، لا يميلون لتجديد

والارتقاء ، كما يميلون إلى العزلة الإجتماعية تتأثر صحتهم النفسية و البدنية بالأحداث الضاعطة لذلك هم أكثر عرضة للإضطرابات النفسية . (عوالي ، 2016 ، ص 73)

## 9- دور الصلابة النفسية أثناء تشخيص مرض السيلياك:

من خلال المقارنة بين خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة وذوي الصلابة النفسية المنخفضة يمكننا أن نتعرف على دور الصلابة النفسية في حياة الأشخاص الذين هم عرضة للإصابة بالأمراض المناعية الذاتية مثل مرض السيلياك ، هذا الأخير الذي يستدل عليه من أعراضه الشائعة والتي تتمثل - كما ذكر سابقا - في الإسهال المزمن، وفشل النمو وتطبل البطن و الأنيميا و الضمور العضلي أو الإمساك وهبوط الشرج في حالات أخرى، أما بالنسبة لتشخيص هذا المرض فهو يتم بثلاث طرق وهي:

1- الإختبارات المناعية: التي تثبت وجود الأجسام المضادة AC لمولدات ضد Ag الجلوتين في الدم.

2- التنظير الهضمي.

3- فحص الأنسجة الإثني عشر عن طريق إجراء الخزعة- وهي عبارة عن أخذ لعينات من المعى الدقيق من أجل دراستها عن طريق التشريح الباطني- لملاحظة وجود الزغيبات المعوية أو غيابها. ( SALHI ,2018 ,p 69-74 )

نلاحظ من خلال هذه الطرق أن تشخيص هذا المرض يتم بصعوبة كبيرة خاصة عندما يتطلب الأمر إجراء خزعة معوية، فالفرد المصاب بهذا المرض يمر بضغوط نفسية كبيرة منذ ظهور الأعراض عليه حتى خضوعه لإجراءات التشخيص ثم إنتظاره لنتيجة التشخيص.

هذه الضغوط يتعرض لها كل المصابين بمرض السيلياك لكنهم قد يختلفون في إدراكها ومقاومتها حسب صلابتهم النفسية.



## خلاصة الفصل :

من خلال ما تم عرضه حول مفهوم الصلابة النفسية يتبين لنا أن الصلابة النفسية تزود الفرد بمناعة نفسية تعينه على التكيف مع الأحداث الضاغطة و مواجهة الآثار السلبية التي يمكن أن تخلفها من اضطرابات نفسية و جسدية فهي تكسب الفرد القدرة على إدراك الضغوط و النظر إليها على أنها أمر مثير للتحدي و ضروري للنمو أكثر من كونها تشكل تهديداً لحياته و الصلابة النفسية بهذا المفهوم تشغل حيزاً واسعاً من حياة الفرد انطلاقاً من كيفية تعامله مع مختلف المتغيرات و الأحداث التي تواجهه منذ بداية حياته مثل التفاعلات الإجتماعية على مختلف مستوياتها كالأسرة و مجموعة الرفاق و ضغوط العمل وصولاً إلى المتغيرات المفاجئة مثل التعرض للصدمات أو الأمراض المزمنة ، لذلك فإن الصلابة النفسية هي سمة مهمة و ضرورية في تكوين الشخصية السوية للفرد .

## الفصل الثالث :

### القلق

أولاً : القلق

تمهيد

1- مفهوم القلق

2- تصنيفات القلق

3- أعراض القلق

4- أسباب القلق

5- النظريات المفسرة للقلق

ثانياً : قلق المستقبل

1- مفهوم قلق المستقبل

2- أسباب قلق المستقبل

3- سمات ذوي قلق المستقبل

## تمهيد:

يعتبر القلق شعورا طبيعيا ، يظهر لدى كل انسان مثله مثل الفرح و الحزن ، إذ غالبا ما يظهر مع المواقف الحياتية غير المريحة أو المهددة بالخطر وبينما يشعر معظم الناس بالقلق لبعض الوقت ، فإن البعض الآخر يشعرون به لمعظم الوقت ، و تتفاوت قدرة الناس على تحمل هذا القلق فالبعض يزيده فعالية و إنتاجا و البعض الآخر يؤثر على سلوكه و يشكل له عائقا في حياته النفسية و الاجتماعية .

وقد تشكل اضطرابات القلق مجموعة من الأمراض النفسية الموصوفة عياديا و تمتلك كل واحدة منها سماتها و أسبابها وعلاجها الخاص ، كما أنها قد تأتي كأعراض جانبية لأمراض جسدية شديدة ، وللقلق أشكال متعددة منها القلق الاجتماعي وقلق الانفصال و قلق المستقبل الذي هو موضوع هذه الدراسة ، و قبل التطرق للمفاهيم المتعلقة بقلق المستقبل نتناول القلق و مفاهيمه بشكل عام .

## أولا : القلق

### 1- مفهوم القلق :

1-1- لغة: قلق الرجل ، يقلق قلقا ، فهو قلق : لم يستقر في مكان واحد، وقلق الرجل : لم يستقر على حالة واحدة ، وقلق الرجل : اضطرب وانزعج .(نور الدين،2005،ص934)

### 1-2-إصطلاحا :

عرفه معجم علم النفس و الطب النفسي (1990) أنه شعور عام بالفزع و الخوف من شر مرتقب و كارثة توشك أن تحدث ، و القلق استجابة لتهديد غير محدد كثيرا ما يصدر عن الصراعات اللاشعورية و مشاعر عدم الأمن و النزعات الغريزية الممنوعة المنبعثة من داخل النفس ، و في الحالتين يستعد الجسم لمواجهة التهديد ، فتتوتر العضلات و تتسارع نبضات القلب . (لسلت ، 2016 ، ص 27)

و يعرفه ريتشر "م" سوين 1988 Richard.m بأنه " حالة إنفعالية غير سارة ، يستثيرها وجود الخطر و يرتبط بمشاعر ذاتية من التوتر و الخشية " . (المشيخي ، 2009 ، ص 16)

و يعرفه لازروس و أفريل (Lazrous et Avrill) على أنه انفعال مبني على تقدير التهديد تقديرا يتضمن عناصر رمزية تكهنية و غير أكيدة ، وينتج القلق عندما لا تستطيع الأنظمة المعرفية أن تمكن الشخص من أن يرتبط بطريقة ذات مغزى بالعالم المحيط به .

(لسلت ، 2016 ، ص 28)

ويعرفه أحمد عبد الخالق بأنه " انفعال غير سار و شعور مكدر بالتهديد أو هم مقيم ، وعدم راحة و استقرار ، وهو كذلك إحساس بالتوتر و الشد ، و خوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية ، وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل و المجهول ، لمواقف لا تعني خطرا

حقيقيا ، والتي قد لا تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية ، لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالبا كما لو كانت ضرورات ملحة ، أو مواقف تصعب مواجهتها " .

(عبد الخالق ، 1987 ، ص 27)

ويرى أحمد عكاشة (2010) بأن القلق " هو شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف و التحفز والتوتر ، مصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز اللاإرادي ، و يأتي في نوبات متكررة ، مثل : الشعور بالفراغ في فم المعدة أو ضيق التنفس أو الشعور بنبضات القلب ، أو الصداع ، أو كثرة الحركة " الخ . ص 139

ويعرفه الداھري (2010) أنه " حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يتهدهده وهو ينطوي على توتر إنفاعلي تصحبه اضطرابات فسيولوجية " . (ص 326)

من خلال ما سبق ذكره من التعريفات لاحظت الطالبة أنها كلها تتفق على أن القلق هو حالة انفعالية غير سارة ، مصحوبة بالتوتر و التوجس من وجود خطر ما ، و تترافق مع أعراض جسمية متنوعة .

## 2-تصنيفات القلق :

يعتبر فرويد (Freud) من الأوائل الذين تطرقوا لمفهوم القلق ، وقسم فرويد القلق إلى ثلاثة أنواع هي :

1- قلق موضوعي : و يشير إلى القلق الناشئ عن الخبرة الانفعالية المؤلمة ، والتي تنشأ عن إدراك الشخص لخطر خارجي كان يتوقعه .

2- قلق عصابي : و هو القلق الذي يكون مصدره مجهولا و لايعرف له سبب ، و هو القلق المرضي الغامض .

3- قلق خلقي : ويشير إلى الخبرة الانفعالية المؤلمة التي تنشأ عن شعور الفرد بالذنب أو الخجل بسبب قيامه بفعل يتعارض مع الأخلاق (عابد ، 2015 ، ص 25)

### 3-أعراض القلق :

#### أ-الأعراض الجسمية :

ومن أهمها نجد توتر العضلات واللزمات العصبية الحركية ، النشاط الحركي الزائد التعب والصداع المستمر ، تصبب العرق وبرودة الأطراف وسرعة النبض ، آلام في الصدر وصعوبة التنفس ، الدوار والغثيان والقيء و الاسهال و الانتفاخ وعسر الهضم وجفاف الفم والحلق وفقد الشهية وارهاق الحواس مع شدة الحساسية للصوت والضوء و اضطراب الوظيفة الجنسية عند الرجال والبرود الجنسي و اضطراب العادة الشهرية عند النساء .

#### ب- الأعراض النفسية :

و تشمل العصبية و التوتر العام والشعور بعدم الراحة وسهولة الاستثارة والهياج وعدم الاستقرار ، والارتباك والتردد في اتخاذ القرارات ، والتشاؤم ، والانشغال بأخطاء الماضي وكوارث المستقبل ، وضعف التركيز وشروذ الذهن ، وضعف القدرة على العمل والانتاج والإنجاز . (الزهران ، 2005 ، ص ص 486 ، 487)

### 4- الأشكال الإكلينيكية للقلق :

\_ اضطراب القلق المعمم : من أهم أعراضه الشكاوي الجسدية مثل التعب ، صعوبة التركيز الأرق و صعوبة النوم و التوتر العضلي .

\_ اضطراب الهلع : السمة الأساسية لاضطراب الهلع هو وجود نوبة هلع ، تتميز بفترة منفصلة من الخوف الشديد أو الإنزعاج الذي يتطور بشكل حاد ، يرتبط بأعراض فيزيولوجية متعددة مثل خفقان القلب ، التعرق ، الارتعاش ، الاحساس بالاختناق ، شعور بضيق التنفس كما أن الخوف من فقدان السيطرة و الموت أو الجنون أمر شائع أيضا اثناء نوبة الهلع .

**\_ الرهاب :** وهو خوف مفرط و غير متناسب مع متطلبات الموقف المثير للخوف ، وهو خارج عن السيطرة ، ولا يمكن تبريره ، كما أنه يؤدي إلى التجنب مع مرور الوقت و يعيق تكيف الفرد مع محيطه و تشمل هذه المواقف المثيرة مجموعة متنوعة مثل رؤية الدم أو الحيوانات أو الأماكن المرتفعة أو التجمعات .

**\_ اضطراب قلق الانفصال :** وهو اضطراب القلق الأكثر شيوعا عند الأطفال ، من أهم أعراضه القلق المفرط بشأن الانفصال عن الوالدين ، هواجس مفرطة بشأن تأذي الوالدين كوابيس متكررة حول موضوع الانفصال ، لاينام بمفرده وشكوى جسدية عند الانفصال (Shatha , 2006 , p 109 – 171)

**5-أسباب القلق :**

**5-1-العوامل البيولوجية :**

بحيث تظهر أعراض القلق النفسي بسبب زيادة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعيه السمبتاوي و الباراسمبتاوي ، ومن ثم تزيد نسبة الأدرينالين و النورادرينالين في الدم ومن علامات تنبيه الجهاز السمبتاوي نجد ارتفاع ضغط الدم و زيادة ضربات القلب و جحوظ العينين ، زيادة نسبة السكر في الدم و زيادة العرق وجفاف الحلق و ارتجاف الأطراف، أما مظاهر تنبيه الجهاز الباراسمبتاوي ، فأهمها كثرة التبول و الإسهال مع اضطراب الهضم و الشهية والنوم، كما أن المركز الأعلى لتنظيم الجهاز العصبي اللاإرادي هو الهيبوتلاموس (المهاد التحتاني) ، وهو مركز التعبير عن الانفعالات وهو على اتصال دائم بالمخ الحشوي الذي هو مركز الاحساس بالانفعال، كما أنه على اتصال بقشرة المخ لتلقي التعليمات منها للتكيف مع المنبهات الخارجية ، ومن ثم توجد دائرة عصبية مستمرة بين قشرة المخ ، و الهيبوتلاموس و المخ الحشوي ومن خلال هذه الدائرة العصبية نعبر ونحس بانفعالاتنا (عكاشة ، 2010 ، ص 139)

**5-2-العوامل النفسية والاجتماعية :** وتتمثل فيما يلي :

- ربط فرويد Ferud بين القلق و بين الليبيدو ووجود عقدة أوديب أو عقدة إيكتر و عقدة الخصاء، و أرجع الفريد أدلر Adler القلق إلى عقدة النقص و مشاعر النقص عند الفرد سواء مشاعر النقص الجسمي أو المعنوي أو الاجتماعي ، أما أوتو رانك Rank فقد رأى أن القلق يعود إلى صدمة الميلاد ، و أرجعت كارين هورني القلق إلى ثلاثة عناصر هي الشعور بالعجز أو بالعداوة أو الشعور بالعزلة .

- يرى السلوكيون أن القلق هو استجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادي من مواقف معينة ثم يتم تعميم الاستجابة بعد ذلك .

- الاستعداد النفسي أو الضعف النفسي العام و الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد و أهدافه .

- مشكلات الطفولة و المراهقة و الشيخوخة و الطرق الخاطئة في التنشئة الاجتماعية مثل القسوة و التسلط و الحماية الزائدة و الحرمان . ( زهران ، 2005 ، ص ص 485 ، 486 )  
و بحسب رأي الطالبة أنه قد تجتمع الكثير من العوامل المسببة للقلق ، فقد يجتمع الاستعداد النفسي مع الظروف البيئية التي تتسبب في تنشيط الجهاز العصبي اللاإرادي و من ثم زيادة الإفرازات الهرمونية التي تؤدي إلى ظهور الأعراض الجسمية للقلق .

## 6- النظريات المفسرة للقلق :

### 6-1- نظرية التحليل النفسي :

تعد من أقدم النظريات المفسرة للقلق ، و أكثرها تأثيرا ، ويعتبر سيغموند فرويد Freud مؤسس التحليل النفسي ، أول من لفت الانتباه إلى الدور المحوري للقلق في ديناميات الشخصية ، ويرى فرويد أن القلق شعور ينشأ تلقائيا أمام المثيرات الشديدة التي لا يمكن السيطرة عليها أو التخلص منها ، و بما أن القلق هو شعور غير صريح فإنه يدفع الشخص الذي يتعرض له إلى السعي للحد منه أو القضاء عليه مثلما يفعل للتقليل من الدوافع المماثلة



مثل الجوع ، والعطش و الألم ، لكن إذا كان الشعور بالقلق الشديد والمزمن دون وجود مصدر واضح للتهديد أو الخطر فإنه يعتبر شعورا غير طبيعي ، لذلك ميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق :

أ- **القلق الواقعي** : وهو الخوف والتوجس من المثير الذي يشكل خطرا موضوعيا مثل التعرض لمهاجمة حيوان مفترس ، أو التعرض لمشاكل في العمل أو الرسوب في المدرسة إلخ ...

ب- **القلق العصابي** : ينشأ القلق العصابي عندما تشعر الأنا بالتهديد من خلال الإلحاحات الجنسية أو العدوانية النابعة من الهو ، فعندما تستثار الطاقة الليبيدية تحاول الأنا كبح هذه الاستثارات ، ونجد أن القلق العصابي لا يكون بسبب الخوف من إلحاح الهو وإنما يكون بسبب الخوف من العقاب الذي ينجم من التعبير عن رغبات الهو ، و ينشأ القلق كرد فعل للأنا اتجاه الاضطراب و الصراع الداخلي .

ج- **القلق الأخلاقي** : وينشأ القلق الأخلاقي من خلال الصراع الحادث بين إلحاحات واندفاعات الهو من ناحية والمعايير الأخلاقية المثلى للمجتمع والتي يمثلها الأنا الأعلى من ناحية أخرى. ( زيندر و ماثيوس ، 2016 ، ص ص 111 ، 112 )

ولقد وضع فرويد نظريتين في القلق تتلخص النظرية الأولى حول أن منشأ القلق هو كبت الرغبات الجنسية أو إحباطها و منعها من الإشباع ، فيتحول الليبيدو إلى قلق بطريقة فيزيولوجية ، وذلك عن طريقة تأثيره على منطقة اللحاء ، أما النظرية الثانية فملخصها هو أن منشأ القلق ليس من الرغبات الجنسية المكبوتة ولكن منشأه بسبب الخوف من إظهار هذه الرغبات فيصبح القلق هو السبب في كبت هذه الرغبات .

أما أتورانك ففسر القلق على أساس صدمة الميلاد ، وهي الانفصال الأول عن الأم ثم تليه انفصالات أخرى مثل الفطام و الذهاب إلى المدرسة بحيث أن هذه الانفصالات هي التي تسبب القلق ، و ترجع هورني سبب القلق إلى التأثيرات والظروف البيئية والاجتماعية التي

ينشأ فيها الطفل و والديه التي تؤدي إلى شعوره بفقدان الأمن ، بينما يرى أدلر أن نشأة القلق تعود إلى الشعور بالنقص الجسمي الذي يدفعه للعمل على تعويض هذا النقص (الزعلان ، 2015 ، ص 21)

## 6-2- النظرية السلوكية في تفسير القلق :

يرى رواد هذه النظرية أن استجابة الأفراد لبعض المثيرات البيئية هي السبب في اكتساب الفرد لسلوكيات القلق ، وقد تم تفسير القلق من زاويتين :

1- **التشريط الكلاسيكي لسلوكيات القلق** : ترى أنه يمكن من خلال التشريط لأي مثير محايد أن يتحول إلى مثير للقلق ، بحيث يكتسب القدرة على إثارة الخوف أو القلق على التوالي من تلقاء نفسه ، وبحسب مصطلحات التشريط الكلاسيكي فإن المثير غير الشرطي هو مثير تلقائي وغير متعلم والذي يؤدي إلى إحداث الاستجابة غير الشرطية ، والمثير الشرطي هو مثير محايد يقترن بالمثير غير الشرطي ، و يؤدي إلى استثارة الاستجابة الشرطية بما يشبه تماما الاستجابة غير الشرطية و كمثل على ذلك إذا كان المثير المحايد هو تجمع عدد من الأشخاص في العمل و جاء هذا التجمع مرتبطا بموقف مثير غير شرطي للقلق مثل تصريحات سيئة للمدير سيصبح فيما بعد كل تجمع هو مثير للقلق ، ويلجأ الفرد إلى سلوكيات الهروب و التجنب لأي لقاء جماعي في العمل .

## ب- دور النمذجة في التعلم الإجتماعي \_المعرفي :

أخذت النمذجة في النظرية السلوكية جانبا واسعا في فهم العلاقات الشخصية و السلوكيات الخاصة بالفرد وعلاقتها بردود الأفعال التي تتسم بالقلق في السياقات الإجتماعية ، بحيث يرى باندورا 1997 أن إحساس الطفل بالفاعلية الذاتية و هي القدرة على أداء المهام اللازمة لتحقيق أهدافه ، يستمد من النمذجة ، و بالمثل فإن أنماط الاستجابات الانفعالية المعقدة مثل استجابات القلق المرتفعة في حالات الخطر الجسدي أو المواقف الاجتماعية التي تشكل

تهديدا يمكن اكتسابها من خلال الملاحظة للنماذج ذات الصلة سواء من خلال الأباء أو من الآخرين . ( زيندر وماثيوس ، 2016 ، ص 119 ، 120 )

### 6-3- النظرية الإنسانية :

ينظر الإتجاه الإنساني إلى الإنسان على أنه كائن متميز و فريد، له خصائصه الإيجابية على عكس التحليل النفسي الذي ركز على الاضطرابات و النقائص ، لذلك نجد أن أصحاب هذه النظرية ركزوا على دراسة الموضوعات التي تهم وجود الإنسان كالإرادة وحرية الاختيار ، والمبادأة و المسؤولية و القيم وتحقيق الذات ، ويرون أن القلق يحدث إما من أحداث حاضرة أو متوقعة مستقبلا تمثل تهديد وجود الانسان أو كيانه الشخصي أو تحول دون تحقيقه لذاته ، و قد تحدث كارل روجرز عن القلق في مواقع مختلفة في نظريته العلاج النفسي المتمركز حول العميل و اعتبره أحد الأبعاد الأساسية التي تشكل التوتر ، فكارل روجرز يرى أن التوتر الذي ينتاب الانسان يتضمن ثلاثة أنواع و هي :

- التوتر الفيسيولوجي Physiological Tension

- عدم الارتياح النفسي Psychological discomfort

- القلق Anxiety

وهذه الرؤية للتوتر بمكوناته الثلاث ، قد انبعثت من رؤية روجرز للشخصية ومكوناتها ، فالشخصية حسبه تتألف من كيانين ، الكيان العضوي و مفهوم الذات و لكل منهما حاجاته التي تتطلب الإشباع من أجل تحقيق الذات مما ينتج عن هذه الجهود التوتر بمكوناته الثلاث فالتوتر الفيسيولوجي ينتج عن ضغوط الحاجات الخاصة بالعضوية كالطعام والشراب ، والجنس ، أما التوتر النفسي فيظهر نتيجة ضغوط الحاجات الخاصة بينان الذات كالحاجة إلى الشعور بالأمن النفسي و الحب ، وإذا حدث تعارض بين حاجات العضوية وحاجات

بنيان الذات ظهر المكون الثالث وهو القلق و الذي يعد بحسب رأي روجرز أعلى مستويات التوتر . (المشيخي ، 2009 ، ص 28 ، 29)

#### 6-4 النظرية المعرفية في تفسير القلق :

يرى رواد هذه النظرية أن أفكار الفرد هي التي تحدد ردود أفعاله ، حيث يرجعون نشأة القلق إلى التشويه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات و تفسير و إدراك الواقع على أنه محمل بالمخاطر و التهديدات وهذا ما يؤدي إلى ظهور القلق ، ويرى لازاروس أن هناك عمليتين تفسران ظهور القلق :

أ- **التقويم الأولي** : وهو تقدير الفرد لمدى تهديد الموقف من حيث شدته واقترابه ، وهذا التقويم يتأثر بعاملين أولاً شخصية الفرد ومعتقداته حول الموقف والعامل الثاني يرجع لطبيعة الموقف ذاته .

ب- **التقويم الثانوي** : وهو تقدير الفرد لإمكانياته وقدراته للتعامل مع الموقف ، سواء كانت قدرات نفسية مثل تقديره لذاته ومستوى روحه المعنوية، أو قدرات جسمية كمستوى الصحة الجسمية و الطاقة البدنية، أو قدرات اجتماعية وتتمثل في حجم علاقاته و المساندة المقدمة له، أو قدرات مالية من مال وتجهيزات . (الزعلان ، 2015 ، ص 23 ، 24)

ويفرق إليس Ellis بين شكلين من أشكال القلق هما :

- **قلق عدم الارتياح** : وهو عبارة عن ضغط انفعالي ينتج عندما يشعر الفرد بـ :

\_ أن راحته أو حياته مهددة .

\_ أنه لا بد وأن يحصل على ما يريد .

- **قلق الأنا** : وينتج عندما يشعر الفرد بـ :

\_ ضرورة القيام بالأداء الجيد الذي يستحسنه الجميع .

\_بأن قيمته الذاتية والشخصية مهددة . (مقداد ، 2015 ، ص23)

ويرى إيليس Ellis أن الأفكار غير المنطقية للأفراد هي السبب في الانفعالات المؤدية لهزيمتهم الذاتية و إحساسهم بمشاعر القلق ، ومن هذه الأفكار التي تؤدي بالفرد للوقوع في القلق :

\_فكرة أن يكون الفرد مقبولاً ومحبوفاً من جميع المحيطين له .

\_التأنيب المفرط للآخرين إذا لم يتصرفوا وفق ما يراه هو صحيحاً .

\_التمسك بنمط معين من الحلول و العجز عن رؤية بدائل أخرى .

\_المبالغة في التعامل مع العالم الخارجي بتحويل الواقع ليصبح مصدراً مقلقاً .

\_التوقعات السلبية السيئة .

\_التعميم من الجزء إلى الكل وهذه من الأخطاء الفكرية التي تتسبب في ظهور العصاب (مقداد ، 2015 ، ص 25)

إذن من خلال عرض أهم النظريات التي تناولت تفسير القلق تلاحظ الطالبة أن هناك اختلافاً جذرياً بين كل من هذه النظريات في تفسير القلق و سبب نشأته ، ففي نظرية التحليل النفسي يرى فرويد أن القلق هو الشعور بالتهديد من خلال الإلحاحات الجنسية أو العدوانية المخالفة لقوانين الأنا والأنا الأعلى ، أما أتورانك فيرى أن القلق سببه هو الانفصال الأول عن الأم أو ما يعرف بصدمة الميلاد، و فسره مورني بفقدان الأمن ، بينما فسره أدلر بالشعور بالنقص، اما النظرية السلوكية فترجع منشأ القلق إلى كونه عبارة عن سلوكيات متعلمة ، بينما ترى النظرية المعرفية أن القلق ينشأ بسبب التشوهات المعرفية للأفراد المتمثلة في تحريف الأفكار عن الذات و عن الواقع بحيث أنهم يدركون الواقع على أنه محمل بالمخاطر و التهديدات .

## ثانيا : قلق المستقبل

يعتبر قلق المستقبل نوعا من أنواع القلق الذي يشكل خطرا على صحة الأفراد و إنتاجيتهم ، وهو أحد الهواجس التي تؤرق المجتمعات في ظل التغيرات الاجتماعية و الاقتصادية والسياسية ، فأكثر ما يخشاه الناس هو المجهول و غالبا ماتكون نظرة الناس للمستقبل سلبية في ظل تزايد سرعة التغيرات ، إضافة للإحباطات و الضغوطات الحياتية المختلفة التي يتعرض لها الفرد .

### 1- مفهوم قلق المستقبل :

يرى زاليسكي "Zaleski" (1996) أن جميع أنواع القلق العام تتضمن عنصر القلق من المستقبل ، و أن قلق المستقبل هو حالة من الغموض بشأن أمور متوقعة الحدوث في المستقبل البعيد ، أو توقع حدوث أمر سيئ . (عايش ، 2016 ، ص 112)

و يفرق زاليسكي (1996) بين قلق المستقبل والقلق بصفة عامة ، حيث أن قلق المستقبل هو حالة من الانشغال وعدم الراحة ، والخوف بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر بعدا . أما القلق بصفة عامة هو شعور عام بالخوف والتهديد ، و يضيف أن كل أنواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي ، لكن هذا البعد مقتصر على فترات زمنية محدودة ، وعلى العكس من ذلك فإن قلق المستقبل يشير إلى المستقبل ممثلا في مدة زمنية كبيرة .

ويشير هاملتون "Hamilton" " بان قلق المستقبل ماهو إلا ناتج عن التفكير المستمر في المستقبل و ماسيحدث فيه " .(لسلت ، 2016 ، ص 26)

وتعرفه زينب محمود شقير (2005) بأنه " خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة ، مع تشويه و تحريف إدراكي معرفي للواقع و للذات من خلال استحضار للذكريات و الخبرات الماضية غير السارة ، مع تضخيم للسلبيات و دحض للإيجابيات الخاصة بالذات و الواقع ، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن ، مما قد يدفعه

لتدمير الذات ، والعجز الواضح وتعميم الفشل و توقع الكوارث ، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل ، وقلق التفكير في المستقبل و الخوف من المشكلات الاجتماعية و الاقتصادية المستقبلية المتوقعة ، والأفكار الوسواسية و قلق الموت و اليأس " .(المشيخي ، 2009 ، ص 316)

عرفه جبر (2012) بأنه " حالة انفعالية نحو المستقبل تتسم بالتوتر و توقع الشر والخوف من حدة المشاكل الحياتية المتوقعة مصحوبة باضطرابات قد تؤثر على سلوك الفرد " (الحريبي و البسيوني ، 2020 ، ص 316)

وتعرفه Suhir Altal أنه حالة انفعالية مزعجة تؤثر على الفرد أثناء التفكير في مستقبله يترافق مع شعور بفقدان الثقة اتجاه المستقبل ، والعجز عن تحقيق الأمل . (Altal , 2021 , p 167)

ويعرفه صبري (2003) بأنه " الخوف من الأحداث السلبية المستقبلية المتوقعة ، الناتجة عن دمج القلق الماضي و القلق الحالي و القلق المستقبلي معا " . ( Suheil , 2019 , p 23)

من خلال ما سبق من التعريفات يمكن القول ان قلق المستقبل هو حالة انفعالية غير سارة تنتاب الفرد عند تفكيره في المستقبل، هذه الحالة تكون بسبب خبرات ماضية مؤلمة أو بسبب تشويه و تحريف الإدراك المعرفي للذات و للواقع على انه محمل بالمخاطر و التركيز على السلبيات و تخييب الإيجابيات .

## 2-أسباب قلق المستقبل :

أكد أرون بيك أن قلق المستقبل هو نتيجة أفكار مشوهة تحرف حقيقة الأحداث و المواقف ، وهذا ما يجعل الفرد في حالة من الخوف و القلق تؤدي إلى فقدان السيطرة على المشاعر وانعدام الأمن و الاستقرار النفسي . (Suheil , 2019 , p 25)

و تذكر سناء مسعود (2006) ان هناك أسبابا عديدة تقف وراء قلق المستقبل أهمها :

- 1) نقص القدرة على التكهن بالمستقبل .
  - 2) الشك في قدرة القائمين على رعايته و الاعتقاد بعجزهم على حل مشاكله .
  - 3) الشعور بعدم الانتماء و الاستقرار داخل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة .
  - 4) الاستعداد الشخصي الفرد .
  - 5) التفكك الأسري و عدم الاحساس بالأمن .
  - 6) العوامل الإجتماعية و الإقتصادية و الثقافية .
  - 7) تدني مستوى القيم الروحية و الأخلاقية .
  - 8) الضغوطات النفسية و عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص .
- (عويضة ، 2015 ، ص 19)

إذن فهناك عدة أسباب لقلق المستقبل أهمها هي الاستعداد النفسي و التشوه المعرفي و الظروف المحيطة بالفرد من عوامل اجتماعية و إقتصادية و ثقافية و خاصة ما يتعلق بأسرة الفرد من تفكك أسري و ما ينجم عنه من احساس بعدم الأمان .

### 3- سمات ذوي قلق المستقبل :

أشار زالنسكي (1999) إلى أن الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية في مقياس قلق

المستقبل يشتركون في سمات تميزهم عن الآخرين من أهمها :

- 1) يتجنبون التخطيط للمستقبل مخافة أن يصابوا بخيبات أمل .
- 2) لا يظهرون الفرح لأمر المستقبل .



(3) عندما يفكرون في المستقبل يعانون من أعراض و اضطرابات جسمية .

(4) الإهتمام بالأعمال الجانبية و تأجيل القيام بالأعمال الهامة .

(5) يعتمدون على غيرهم لتأمين مستقبلهم .

(6) لا يعتنون بصحتهم و أجسامهم .

كما ذكر حسانين (2000) مجموعة من السمات يتسم بها من لديهم قلق المستقبل وهي :

(1) التركيز الشديد على أحداث الحاضر أو الهروب نحو الماضي .

(2) الانتظار السلبي لما قد يقع .

(3) الانسحاب من الأنشطة البناءة و عدم المخاطرة .

(4) التعامل بالطرق الروتينية مع مواقف الحياة .

(5) اللجوء إلى الآليات الدفاعية مثل الإزاحة و الكبت من أجل تجنب المشاعر السلبية .

(6) استغلال العلاقات الإجتماعية لتأمين مستقبله .

(7) الإنطواء و ظهور علامات الحزن والشك و التردد.

(8) التوجس من التغيرات الاجتماعية و السياسية المتوقع حدوثها في المستقبل .

(9) صلابة الرأي و التعنت ، و التشاؤم .

(10) الإنفعال لأدنى الأسباب .

(11) انعدام الثقة مما يؤدي إلى الإصطدام بالآخرين . ( لسلت ، 2016 ، ص ص 75 ،

(76

من خلال ما تقدم ذكره من سمات ذوي قلق المستقبل نجد أنهم يشتركون في سمات تتمحور حول تجنب التخطيط للمستقبل و التفكير فيه و الاعتمادية على الغير و التوقع السلبي للأحداث القادمة .

#### 4-التأثير السلبي لقلق المستقبل :

يترك قلق المستقبل الكثير من الآثار السلبية لدى المصابين به ، من بين هذه الآثار نجد :

(1) عدم القدرة على التخطيط للمستقبل و تحسين مستوى المعيشة ، و الاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل .

(2) الجمود و قلة المرونة

(3) العجز عن تحقيق الذات و الإبداع ، و اختلال الثقة بالنفس .

(4) الشعور بالتوتر و الانزعاج لأنفه الأسباب .

(5) اضطرابات النوم و الكوابيس و اضطرابات التفكير و عدم التركيز.

(6) الانطواء و الشعور بالوحدة .

(7) التشاؤم و انعدام الثقة في الغير .

(8) الالتزام بنشاطات و قائية ليحمي الفرد نفسه ، أكثر من اهتمامه بالانخراط في مهام عامة.

(9) استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل النكوص و الاسقاط و التبرير والكبت .

(10) انعدام الطمأنينة على صحته و رزقه ومكانته .(المشيخي ، 2009 ، ص ص 55 ،

(56)

## خلاصة الفصل:

تناولت الطالبة في هذا الفصل المفاهيم العامة الخاصة بالقلق و لاحظنا ان القلق هو اضطراب نفسي له تأثيرات سلبية كثيرة على الشخصية فيحد من قدراتها و امكاناتها و يجعلها رهينة للأفكار اللاعقلانية و التوقعات السلبية بالإضافة إلى انه عرض مشترك بين العديد من الاضطرابات النفسية و العقلية ، ثم تطرقت الطالبة بشكل خاص إلى نوع من أنواع القلق وهو قلق المستقبل ، الذي هو حالة توتر و توجس تنتاب الفرد عند تفكيره في المستقبل و تتسبب له في العديد من المشاكل من تجنب للتفكير في المستقبل مما يخلق له العجز والاعتمادية و قد يؤدي به إلى اختلال توازنه النفسي و تكيفه مع محيطه.

**الطابء الثاني :**

**الطابء الميكانمي.**

## الفصل الأول : الإجراءات المنهجية للدراسة

1- الدراسة الإستطلاعية

2- الدراسة الأساسية

2-1 منهج الدراسة

2-2 حدود الدراسة (الزمانية والمكانية)

2- العينه وخصائصها

2-4 أدوات الدراسة

2-15 الأساليب الإحصائية

## تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية الجناح الثاني لأي بحث علمي ، ويقوم الجانب الميداني من الدراسات على إجراءات منهجية تتمثل في المنهج العلمي المتبع في الدراسة و العينة التي يتم عليها تطبيق الدراسة و الأدوات المستعملة في جمع بيانات الدراسة و الأساليب الاحصائية المفسرة لنتائج هذه الدراسة ، وقد تم في هذا الفصل التفصيل في كل جانب من هذه الجوانب .

### 1 الدراسة الإستطلاعية:

الدراسة الإستطلاعية هي مرحلة أولية هامة في البحث ، تسبق الدراسة الأساسية ، تزود الباحث بمعلومات أولية حول الظاهرة المراد دراستها، كما أنها تمكن الباحث من التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تعيقه في الدراسة الأساسية، وبالتالي يسعى لإيجاد حلول لها وقد قامت الطالبة بإجراء الدراسة الإستطلاعية مباشرة بعد تحديد موضوع الدراسة، فاقتضت ندرة مجموعة البحث المتمثلة في مرضى السيلياك وصعوبة الوصول لها البحث عبر الأنترنت، فوجدت الطالبة صفحة إلكترونية للجمعية الولائية لمساعدة مرضى السيلياك بالجلفة ، وبتحديد موقعها تم الإتصال برئيس الجمعية الذي وضح للطالبة طريقة عمل الجمعية وطريقة تواصلها مع فئة المرضى، كما تبين للطالبة قلة عدد المنخرطين في الجمعية، لذلك فضلت اتباع المنهج العيادي المتمثل في دراسة حالة المناسب لصغر حجم العينة، ولأن هيكل الجمعية لا يتوفر على مكتب جانبي لإجراء المقابلات العيادية، قامت الطالبة باستقبال الحالات في مكتبها في مكان العمل كأخصائية نفسانية في ديوان مؤسسات الشباب.

### 2- الدراسة الأساسية :

#### 2-1 منهج الدراسة :

من محور أهداف هذه الدراسة حول معرفة مستوى كل من الصلابة النفسية و قلق المستقبل وامكانية وجود علاقة ارتباطية بينهما لدى مرضى السيلياك ، اعتمدت الطالبة على كل من المنهج العيادي المتمثل في دراسة حالة، والمنهج الوصفي.

و دراسة الحالة هي عملية جمع البيانات العلمية المتعلقة بأية وحدة فردية كانت أو مؤسسة أو نظاما اجتماعيا ، وهو يقوم على أساس التعمق في دراسة مرحلة معينة من تاريخ الوحدة

أو دراسة جميع المراحل التي مرت بها و ذلك بقصد الوصول إلى تعميمات متعلقة بالوحدة المدروسة و غيرها من الوحدات المشابهة لها . (عبد السلام ، 2020 ، ص 171)  
ومن خلال هذا التعريف فإن المنهج العيادي المتمثل في دراسة الحالة يناسب هذه الدراسة بحيث أنه يمكن الطالبة من التعرف عن قرب على سيرورة مرض السيلياك لدى المصابين به و ربط هذه السيرورة بالجانب النفسي ، المتمثل في الصلابة النفسية و قلق المستقبل .  
أما المنهج الوصفي فهو المنهج الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ، سواء بالتعبير النوعي الي يصف الظاهرة أو التعبير الكمي الذي يصف الظاهرة وصفا رقميا ويوضح مقدارها أو حجمها ( نوفل ، أبو عواد ، 2010 ، ص 221)  
و هذا ما يتناسب مع الغرض من هذا البحث وهو التعرف على مستوى كل من الصلابة النفسية و قلق المستقبل وتحديد العلاقة بينهما لدى مرضى السيلياك .

## 2-2 حدود الدراسة:

### أ\_الحدود المكانية:

تمت هذه الدراسة على مستوى الجمعية الولائية لمساعدة مرضى السيلياك بولاية الجلفة و التي تم اعتمادها بتاريخ 14 جانفي 2019 ، وتم إجراء المقابلات مع الحالات في مكتب عمل الطالبة كنفسانية عيادية في ديوان مؤسسات الشباب .

### ب\_الحدود الزمانية :

بدأت الدراسة الميدانية من 8 فيفري إلى غاية 13 مارس 2023 .

## 2-3 العينة وخصائصها:

بما أن مرض السيلياك يعتبر من الأمراض النادرة وبما أن الدراسة تمت على مستوى الجمعية الولائية لمساعدة مرضى السيلياك ، فإن الطالبة اعتمدت في اختيار العينة على الحالات المتوفرة ، لذلك فإن العينة غير عشوائية وهي عينة قصدية ، وتكونت من سبع نساء مصابات بمرض السيلياك ، تتراوح أعمارهن من 26 سنة إلى 47 سنة .

وتميزت بالخصائص التالية :

جدول رقم (01) : خصائص أفراد العينة

الخصائص الحالات	السن	المستوى التعليمي	الحالة الاجتماعية	الحالة الاقتصادية	السن الاصابة
الحالة الأولى	37 سنة	أولى متوسط	متزوجة	متوسط	5 سنوات
الحالة الثانية	30 سنة	ماستر	عازبة	جيد	7 سنوات
الحالة الثالثة	32 سنة	خامسة ابتدائي	مطلقة	متوسط	28 سنة
الحالة الرابعة	47 سنة	ثانوي	متزوجة	متوسط	20 سنة
الحالة الخامسة	36 سنة	اولى جامعي	متزوجة	جيد	35 سنة
الحالة السادسة	26 سنة	ماستر	متزوجة	جيد	22 سنة
الحالة السابعة	38 سنة	جامعي	عازبة	متوسط	/

2-4 الأدوات المستعملة في الدراسة:

تختلف أدوات البحوث العلمية من بحث إلى آخر ، و اختارت الطالبة الأدوات المناسبة لهذه الدراسة و المتمثلة في المقابلة نصف الموجهة و مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر (2002) و المقنن من طرف بشير معمريه على البيئة الجزائرية (2011) ومقياس قلق المستقبل لزينب شقير ( 2005 ) .

2-4-1 المقابلة العيادية نصف الموجهة:

يعرفها انجلش " بأنها محادثة موجهة يقوم بها شخص مع شخص آخر أو أشخاص آخرين هدفها استثارة أنواع معينة من المعلومات لاستغلالها في بحث علمي ، أو للاستعانة بها في التوجيه و التشخيص و العلاج . (بولقرون ، و دبراسو ، 2021 ، ص 208)



وتم تصميم دليل المقابلة نصف الموجهة من طرف الطالبة ، بحيث تم تحكيمة من طرف الأستاذا المشرفة ، و اشتملت على المحاور التالية :

المحور الأول : البيانات الشخصية

المحور الثاني : السوابق المرضية

المحور الثالث : سيرورة مرض السيلياك

المحور الرابع : الصلابة النفسية والسيلياك

المحور الخامس : السيلياك وقلق المستقبل

**2-4-2 مقياس الصلابة النفسية :**

لعماد مخيمر (2002) ، تقنين معمريه بشير (2011) على البيئة الجزائرية .

**2-4-2-1 التعريف بالمقياس :**

أعد هذا المقياس عماد محمد أحمد مخيمر (2002) ، يتكون في الأصل من 47 بندا ، موزعة على أبعاد :

أ. بعد الالتزام وقيسه 16 بندا .

ب. التحكم وقيسه 15 بندا .

ج. التحدي وقيسه 16 بندا .

وبعد تقنينه من طرف بشير معمريه (2011) على البيئة الجزائرية اضيف بند آخر يقيس

بعد التحكم وصار عدد البنود في القائمة كلها 48 بندا . (معمرية ، 2019 ، ص 56)

**جدول رقم (02) يبين توزيع البنود على الأبعاد الثلاثة للصلابة النفسية**

بعد التحدي	بعد التحكم	بعد الإلتزام
3	2	1
6	5	4
9	8	7
12	11	10
15	14	13
18	17	16
21	20	19

24	23	22
27	26	25
30	29	28
33	32	31
36	35	34
39	38	37
42	41	40
45	44	43
48	47	46
المجموع	المجموع	المجموع
الدرجة الكلية		

#### 2-2-4-2 وصف المقياس وطريقة تصحيحه :

يتألف المقياس من 48 بنداً ، يجاب عنها بأسلوب تقريرى ، و تصحح إجابات المفحوصين ضمن أربعة بدائل هي :

لا : وتنال صفراً (0) .

قليلاً : وتنال درجة واحدة (1) .

متوسطاً : وتنال درجتين (2) .

كثيراً : وتنال ثلاث درجات (3) .

وبالتالى تتراوح درجة كل مفحوص نظرياً بين 0 \_ 144 ، وارتفاع الدرجة يعنى ارتفاع

الصلابة النفسية . (معمرية ، 2019 ، ص 56)

أما عن مستويات الصلابة النفسية فهى كالتالى :

من 48 إلى 78 درجة يعنى أن مستوى الصلابة النفسية منخفض .

من 79 إلى 109 درجة يعنى أن مستوى الصلابة النفسية متوسط .

من 110 إلى 144 درجة يعنى أن مستوى الصلابة النفسية مرتفع .

3-2-4-2 الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية :

#### - الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئة الأصلية :

دراسة مخيمر (2000) ، والتي هدفت للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية على عينة تتكون من 80 طالبا وطالبة بجامعة الزقازيق بمصر ، حيث بينت نتائج تقدير الثبات بطريقة معامل (ألفا كرونباخ) عن القيمة (0.75) للدرجة الكلية و (0.69) لبعد الإلتزام ، (0.76) لبعد التحكم و (0.72) لبعد التحدي .

و لحساب الصدق قام بحساب معاملات الارتباط بين كل بند و الدرجة الكلية للمقياس والتي تراوحت بين (0.72\_0.22) ، وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01 و 0.05) (هروال ، 2022 ، ص 122)

#### - الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئة المحلية :

دراسة (معمرية 2011) ، بعنوان " تقنين قائمة الصلابة النفسية على البيئة الجزائرية " والتي هدفت للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية لـ (مخيمر) ، حيث تكونت عينة الدراسة من (392) فردا منهم (191 ذكور ، 201 إناث) و أسفرت نتائج تقدير الثبات بطريقة (ألفا كرونباخ) على القيمة (0.826) وبطريقة الاستقرار عبر الزمن (التطبيق و إعادة التطبيق) القيمة (0.612) ولحساب صدق المقياس استخدم الباحث الصدق التمييزي باستعمال المقارنة الطرفية على عينتين من الذكور ، حجم كل عينة يساوي 26 فردا بواقع سحب 27% من العينة الكلية ، حيث أسفرت النتائج على قيمة (ت) (13.41) للدرجة الكلية و جاءت قيمة (ت) للأبعاد الثلاث الإلتزام (24.71) ، والتحكم (15.17) و التحدي (35.96) ، وكلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) . (هروال ، 2022 ، ص 124)

من خلال ماتم عرضه من دراسات سابقة يتبين لنا أنه تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية و بأساليب احصائية متنوعة سواء في البيئة الأصلية للمقياس أو في البيئة المحلية ، مما يعطي مؤشر الثقة بهذا المقياس و أنه يمكن الاطمئنان اليه أثناء التطبيق .

#### 2-4-3 مقياس قلق المستقبل :

إعداد زينب محمود شقير (2005)

#### 2-4-3-1 التعريف بالمقياس :

أعد هذا المقياس زينب محمود شقير (2005) ويهدف إلى معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل و ذلك على مقياس متدرج من معترض بشدة ، معترض أحيانا بدرجة متوسطة ، عادة ، دائما بحيث يأخذ كل تقدير من هذه التقديرات درجه بحسب اتجاه البنود نحو قلق المستقبل ، فإذا كان اتجاه البنود نحو قلق المستقبل إيجابي فإن درجات هذه التقديرات تكون على الترتيب (0 ، 1 ، 2 ، 3 ، 4) أما إذا كان اتجاه البنود نحو المستقبل سلبي فتكون التقديرات في اتجاه عكسي (4 ، 3 ، 2 ، 1 ، 0) على الترتيب و تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد ، ويتكون المقياس من 28 بندا تتوزع إلى خمسة محاور كالتالي :

- الخوف والقلق من الفشل في المستقبل 5 بنود

- بعد القلق الذهني 7 بنود

- بعد اليأس من المستقبل 5 بنود

- بعد قلق الصحة وقلق الموت 5 بنود

- بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية 6 بنود

### جدول رقم (03): يوضح الأبعاد وأرقام عبارات كل بعد لمقياس قلق المستقبل

الرقم	الأبعاد	رقم البنود	عددهم
1	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	1-2-5 -15 -27	5
2	القلق الذهني	-4-6 -11 -13 -14 -23 -28 3	8
3	اليأس من المستقبل	7 -8 -9 -12 -16	5
4	قلق الصحة وقلق الموت	10-18-19 -25 -26	5
5	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	17 -20-21 -22 -23 -24	5
مجموع البنود 28 بند			

(لسنت ، 2016 ، ص 163 ، 164)

## 2-3-4-2 تصحيح المقياس و مستويات قلق المستقبل :

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (112\_0 درجة) و يتم تحديد المستويات كما يلي :

أرقام البنود من 1 إلى 10 يكون فيهم اتجاه التصحيح كما يلي : 4 ، 3 ، 2 ، 1 ، 0 .

أرقام البنود من 11 إلى 28 يكون فيهم اتجاه التصحيح كما يلي : 0 ، 1 ، 2 ، 3 ، 4 .

أما عن مستويات قلق المستقبل :

من 91 إلى 112 درجة	قلق مستقبل مرتفع جدا
من 68 إلى 90 درجة	قلق مستقبل مرتفع
من 45 إلى 67 درجة	قلق مستقبل متوسط
من 22 إلى 44 درجة	قلق مستقبل بسيط
من 0 إلى 21 درجة	قلق مستقبل منخفض

(السلت ، 2016 ، ص 164)

## 2-3-4-3 الخصائص السيكومترية للمقياس :

### أ\_ صدق المقياس :

1.الصدق الظاهري : تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية و الارشاد النفسي .

2.صدق المحك (الصدق التجريبي) : تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (120) طالب وطالبة ، بالإضافة إلى تطبيق مقياس القلق إعداد غريب عبد الفتاح على نفس العينة و كان معامل الارتباط بين درجات المقياسين (0.87 ، 0.83 ، 0.84) لكل من عينة الذكور وعينة الاناث و العينة الكلية على التوالي و هو ارتباط دال و مرتفع مما يضمن صلاحية المقياس للاستخدام .

### ب\_ ثبات المقياس :

قامت الباحثة زينب شقير بحساب الثبات بعدة طرق :

1.طريقة إعادة تطبيق الاختبار : طبق المقياس على عينة من الجنسين من الطلاب عددها 160 ذكورا واثنا مرتين متتاليتين ، بفاصل زمني بينهما شهر ، و جد معامل الارتباط بين التطبيقين (0.84 ، 0.83 ، 0.81) لكل من عينة الذكور و عينة الإناث ، والعينة الكلية تواليا .

2. طريقة معامل الاتساق باستخدام معادلة ألفا\_كرونباخ : وتم حساب معامل ألفا على عينة من 100 طالبا من الجنسين ، و بلغ معامل الثبات (0.882 ، 0.911 ، 0.923) لعينة الذكور و الإناث ، والعينة الكلية على التوالي وهي معاملات ثبات مرتفعة للمقياس . (اسلت ، 2016 ، ص 165 ، 166)

## 2-5 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

- اعتمدت الطالبة على بعض الأساليب الإحصائية بهدف تسهيل عملية العرض والتحليل والتفسير وصولا إلى نتائج الدراسة التي سنخرج بها ويمكن توضيحها كالتالي:
- 1- تطبيق مقاييس النزعة المركزية المتمثلة في (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري)
  - 2- اختبار ولكوكسون للعينة الواحدة (Wilcoxon).
  - 3-معامل الارتباط سبيرمان.

تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستعمال حزمة البرنامج الإحصائي في العلوم الاجتماعية (SPSS28) والتي حصلنا من خلالها على النتائج التي ستعرض في الفصل الموالي.

## خلاصة الفصل :

في هذا الفصل الأول من الجانب التطبيقي لهذه الدراسة تم عرض الدراسة الإستطلاعية والدراسة الأساسية التي تضمنت المنهج المتبع و تحديد سبب اختياره وتم أيضا التطرق إلى طبيعة العينة التي أجريت عليها الدراسة و حجمها و خصائصها ثم تعريف و وصف الأدوات المستخدمة في جمع البيانات ، وأخيرا تم تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة التي يعتمد عليها في عرض و مناقشة النتائج المتوصل إليها.

## الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية.

### 1- عرض ومناقشة النتائج الكمية

1-1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

2-1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

3-1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

### 2- عرض ومناقشة النتائج النوعية

1-2 عرض ومناقشة نتائج الحالة الأولى

2-2 عرض ومناقشة نتائج الحالة الثانية

3-2 عرض ومناقشة نتائج الحالة الثالثة

4-2 ملخصات الحالات الأخرى

3-إستنتاج عام

## عرض ومناقشة النتائج :

### 1- عرض ومناقشة النتائج الكمية :

#### 1-1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية "يتميز مرضى السيلياك بمستوى الصلابة النفسية متوسط"،

وللتحقق من صحة فرضيتنا استخدمنا اختبار ولكوكسون للعينة الواحدة (Wilcoxon) ،

والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم(04): يمثل نتائج اختبار ولكوكسون (Wilcoxon test)

حجم التأثير d	مستوى الدلالة	Z	الخطأ المعياري	Wilcoxon	N	المتغيرات
0.19 حجم التأثير ضعيف	0.752 غير دل إحصائيا	0.315	4.757	12	07	الصلابة النفسية

نلاحظ من خلال الجدول المحصل عليه أن:

قيمة اختبار ولكوكسون قد بلغت 12، والخطأ المعياري قد بلغ القيمة 4.757، بينما قيمة Z

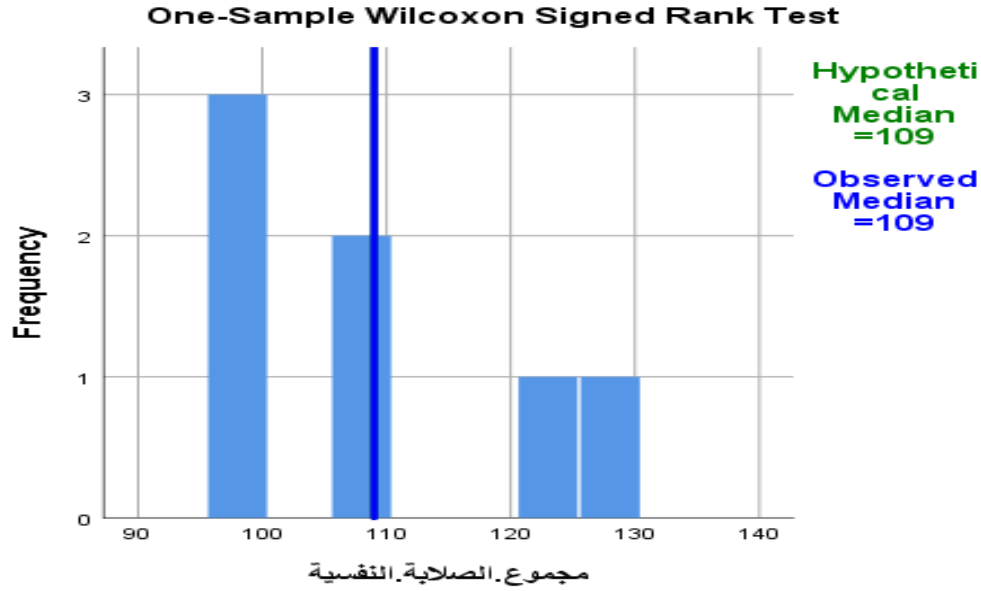
قد بلغت 0.315 عند مستوى الدلالة 0.752 وهي أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية

0.05، كما أنها ذات حجم تأثير ضعيف بلغ 19 من المائة ، مما يؤكد عدم صحة



الفرضية وبالتالي نرفضها ونقبل الفرضية التالية "يتميز مرضى السيلياك بمستوى الصلابة النفسية مرتفع".

انظر الشكل الموالي



شكل رقم (01): يمثل نتائج اختبار ولكوكسون

توافقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (مقابل يمينة ، 2018 ) والتي هدفت لمعرفة علاقة الصلابة النفسية بقلق المستقبل لدى عينة من الشباب في التكوين المهني حيث تكونت العينة من 58 طالبا وطالبة وكانت النتائج أن الذكور يتسمون بصلابة نفسية مرتفعة وبالمقابل تقاربت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة ( صيفي فيصل ، 2016 ) التي هدفت إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي و الصلابة النفسية ، وتحديد العلاقة بينهما لدى مرضى السكري من النوعين الأول والثاني أفضت النتائج إلى مستوى صلابة نفسية متوسط لدى مرضى السكري .

وترجع الطالبة نتيجة هذه الدراسة أي ارتفاع الصلابة النفسية لدى أفراد العينة إلى أسلوب التفكير التكيفي لديهم ويظهر ذلك في إدراكهم الصحيح لحدث الإصابة بمرض السيلياك و جعله حدثاً أكثر بساطة بدلاً من رفض الأمر الواقع و التعامل معه ، ويظهر أيضاً في أسلوب المواجهة النشط لديهم الذي جعلهم يغيرون من عاداتهم الصحية و الغذائية كما أنهم يتحكمون في المواقف الضاغطة التي يتعرضون إليها جراء إصابتهم بالمرض من خلال إدارة أسرهم وتربية الأولاد أو مزاولة العمل أو الدراسة بشكل طبيعي ، بالإضافة إلى التحدي الذي يبذونه من خلال خوضهم لتجارب جديدة في حياتهم وسعيهم الدائم للتجديد و التطور من خلال القيام بإنجازات متعددة سواء على الصعيد الأسري أو في ميدان العمل والدراسة مثل الترقية في العمل أو النجاح في الدراسة .

## 1-2 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

نص الفرضية "يتميز مرضى السيلياك بمستوى قلق المستقبل مرتفع"،

وللتحقق من صحة فرضيتنا استخدمنا اختبار ولكوكسون للعينة الواحدة (Wilcoxon) ،

والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم(05): يمثل نتائج اختبار ولكوكسون (Wilcoxon test)

المتغيرات	N	Wilcoxon	الخطأ المعياري	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير d
قلق المستقبل	07	11.50	4.757	0.210	0.833 غير دال إحصائياً	0.08 حجم التأثير ضعيف

نلاحظ من خلال الجدول المحصل عليه أن:

قيمة اختبار ولكوسون قد بلغت 11.50، والخطأ المعياري قد بلغ القيمة 4.757، بينما

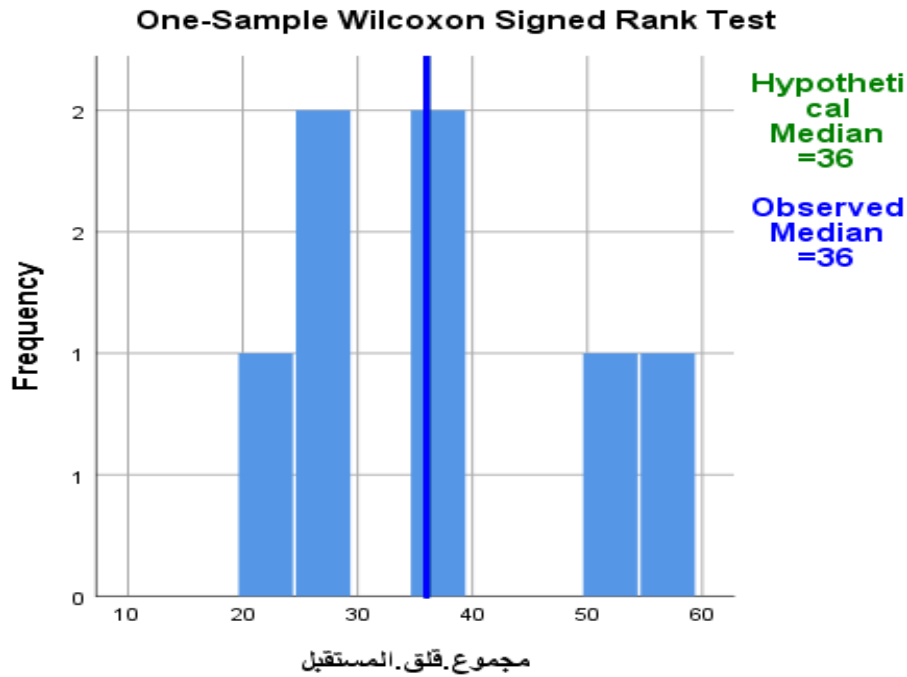
قيمة Z قد بلغت 0.210 عند مستوى الدلالة 0.833 وهي أكبر من مستوى الدلالة

الإحصائية 0.05، كما أنها ذات حجم تأثير ضعيف بلغ 8 من المائة، مما يؤكد عدم

صحة الفرضية وبالتالي نرفضها ونقبل الفرضية التالية "يتميز مرضى السيلياك بمستوى قلق

المستقبل منخفض".

انظر الشكل الموالي



شكل رقم (02): يمثل نتائج اختبار ولكوسون

اختلفت هذه النتائج مع نتائج دراسة (دعاء جهاد شلهوب ، 2016) التي هدفت لمعرفة

مستوى قلق المستقبل والصلابة النفسية لدى شباب مراكز الإيواء المؤقت و تحديد العلاقة

بينهما حيث توصلت هذه الدراسة إلى أن مستوى قلق المستقبل كان متوسطا لدى أفراد العينة

كما اختلفت مع دراسة ( غالب رضوان مقداد ، 2015 ) التي هدفت إلى معرفة مستوى قلق المستقبل عند مرضى الفشل الكلوي وعلاقته بالمساندة الإجتماعية و الصبر والتذكر ، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى قلق المستقبل كان مرتفعا بنسبة 73% لدى عينة الدراسة. وترجع الطالبة انخفاض قلق المستقبل لدى عينة الدراسة إلى اتباعهم لأسلوب حياة صحي من خلال اتباع الحمية الخالية من الغلوتين بحيث أن لديهم اقتناع أن اتباع الحمية يجنبهم أي مضاعفات خطيرة لمرض السيلياك وهذه الأفكار الصحيحة غير المشوهة تجنبهم التعرض لقلق المستقبل ، من بين العوامل أيضا التي أدت إلى انخفاض قلق المستقبل هو الإيمان بالقضاء و القدر وتمسكهم بقيمهم الروحية والأخلاقية ، وهناك عامل آخر أيضا ساهم في هذا المستوى المنخفض لقلق المستقبل لدي أفراد العينة و هو إحساسهم بالأمن بسبب التماسك الأسري الذي عاشوا في جوه .

### 1-3 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

نص الفرضية: "توجد علاقة ارتباطية دالة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى مرضى السيلياك"

وللتحقق من صحة فرضيتنا استخدمنا اختبار معامل الارتباط سبيرمان وذلك للتحقق من وجود علاقة بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير الصلابة النفسية وقلق المستقبل، والجدول الموالي يوضح ذلك

جدول رقم (06): يمثل نتائج معامل الارتباط سبيرمان

المتغيرات	N	R	Df	الدالة الإحصائية
الصلابة النفسية	07	- 0.937	05	0.002 دال إحصائياً
قلق المستقبل	07			

يتضح من خلال الجدول أعلاه :

أن قيمة معامل الارتباط سبيرمان  $-0.937$  عند درجة الحرية 05 وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.002 مما يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين درجات الصلابة النفسية ودرجات قلق المستقبل، وبالتالي نقبل الفرضية التالية:

"توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى مرضى السيلياك".

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة ( مقبال يمينة ، 2018 ) والتي هدفت لمعرفة علاقة الصلابة النفسية بقلق المستقبل لدى عينة من الشباب في التكوين المهني و دراسة ( عمر بن سليمان الشلاش ، 2015 ) التي هدفت لمعرفة العلاقة بين قلق المستقبل والصلابة النفسية و الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة شقراء ، بحيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل و بالمقابل اختلفت مع نتائج دراسة ( دعاء جهاد شلهوب ، 2016 ) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية و قلق المستقبل .

وتفسر الطالبة هذه النتيجة أي وجود علاقة ارتباطية عكسية ودالة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى مرضى السيلياك ، بكون الصلابة النفسية تمثل اعتقاداً عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة إمكاناته النفسية والبيئية لإدراك الضغوط التي يتعرض لها إدراكاً غير مشوه ويفسرها بمنطقية و موضوعية وهذا ما يؤدي إلى خفض قلق المستقبل لديه على اعتبار أن القلق ينشأ من تشويه وتحريف للأحداث و المواقف كما يرى ذلك أرون بيك ، كما أن ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يعتقدون ان لديهم القدرة على التحكم في الأحداث الضاغطة ويتحملون المسؤولية اتجاهها وهم بما يمتلكون من سمة التحدي يعتبرون أن التغييرات التي تحدث لهم أمر مثير وضروري للنمو والتطور أكثر مما يعتبرونها تهديداً لهم

أو إعاقة، كما يسهل عليهم التزامهم في الحياة وتحكمهم فيها التخطيط و التنفيذ ، وهذا كله يؤدي إلى خفض قلق المستقبل لديهم .

## 2- عرض ومناقشة النتائج النوعية :

### 2-1 عرض ومناقشة نتائج الحالة الأولى (خضرا) :

#### 2-1-1-2- تقديم الحالة :

الحالة ( خضرا ) تبلغ من العمر 37 سنة ، متزوجة لها أربعة أولاد لديها تسعة إخوة و ترتيبها هو الثامن في العائلة، مأكثة في البيت ، المستوى الدراسي أولى متوسط بالتعليم عن بعد، المستوى الإقتصادي متوسط ، بدأت معاناة الحالة مع السيلياك منذ سن خمس سنوات ، وهي الوحيدة في عائلتها النووية التي تعاني من هذا المرض أما في العائلة الممتدة فيوجد اثنين من اعمامها يعانون من هذا المرض تم تشخيصه من طرف الطبيب .

### 2-1-2 عرض ومناقشة نتائج المقابلة العيادية للحالة ( خضرا ):

بدأت أعراض السيلياك تظهر لدى الحالة في 5 سنوات و تتمثل في الاسهال ، انتفاخ البطن الأنيميا و الشعور الدائم بالتعب و نقص الوزن "وفي سبع سنين شخصت لي الطبيبة العامة من خلال الأعراض بلي عندي سيلياك و قالت لأمي باش تديرلي الريجيم بدون غلوتين وبقيت مع الريجيم من 7 سنين حتى 11 سنة ، بعدها راحتلي الأعراض و رجعت عادي في الوزن، تبعت عند طبيب اخر قال للوالدة حبسيلها الريجيم ، فتوقفت عن الريجيم و كنت عادي ، في 16 سنة تزوجت وتغيرت بزاف حوايج علي لأنني في دارنا كنت مانخلطش الماكلة كنت ناكل كلش طبيعي لأنني كنت عايشة في الريف ، لكن بعد الزواج رجعت ناكل كلش عجائن معلبات وثاني بدأت مشاكل مع زوجي كان مش مهتم بي ونشك فيه يخونني، وبعدها تزوج وخالني كالمعلقة ، فبدأت ترجعلي الأعراض ،

وفي العمر 22 سنة توجهت لطبيب مختص هو لي شخص لي بلي عندي سيلياك بالخزعة و تحاليل الدم ، ورجعت ندير الرجيم حتى الآن " .

من الناحية النفسية تقول الحالة بأنها كانت عادية في طفولتها وخاصة أن سكنهم في الريف و استهلاكهم للمواد الطبيعية ساعدها أنها لا تشعر بتغير كبير في نمط حياتها، لكن توقفها عن الحمية لفترة طويلة ثم عودة الأعراض و تشخيص المرض من طرف طبيب مختص أثر عليها " لو كان كملت الرجيم من صغري لو كان ما تأثرتش لكن لما توقفت عن الرجيم و رجعتي الأعراض و شخصولي الطبيب حسيت بصدمة و تقلقت و خفت يكون مرض خطير يسبب الموت ، وثاني الهدرة تاع الناس كل واحد يقلي روحي لطبيب الفلاني راه عندو الدواء تاع السيلياك ، و دخلت في دوامة تاع قلق نحس روحي دايمًا مش مليحة حتى آخر طبيب رحى عندو قنعني و قالي شوفي الحوايج الإيجابية لي عندك ، راكي خير من بزاف ناس اخرين لي عندهم أمراض خطيرة ، و امبعد شوي شوي بديت نوالف و تأقلمت مع حياتي الجديدة " ، إذن فالحالة لم تستسلم للخوف و القلق فترددت على أطباء آخرين بحيث استطاع أحدهم أن يقنعها بأن مرضها ليس بالخطير بالمقارنة مع أمراض أخرى ، وهذا دليل على أنها استطاعت أن تعدل من إدراك حدث مرض السيلياك وتجعله أكثر بساطة كما أنها اتبعت أساليب مواجهة نشطة حيث أنها استجابت لتوجيهات الطبيب باتباع الحمية رغم صعوبة الأمر " و خاصة أنني أطبخ مرتين في كل وجبة لنفسني و أولادي" بالإضافة لتقبلها لهذه الحمية و استعدادها للاستمرار بها مدى الحياة على حد تعبيرها ، هذا ما يدل على أن الحالة تتمتع بقدر من الصلابة النفسية وهذا ما أشارت إليه "كوبازا" و "مادي" إن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية أكثر مقاومة للأمراض التي تسببها الضغوط ، ويرجع ذلك إلى أسلوب تفكيرهم التكيفي ، بحيث يتضح دور الصلابة النفسية في إحداث هذا التكيف من خلال أنها تعدل من إدراك الفرد للحدث من حوله وتجعله أكثر بساطة كما أن الصلابة النفسية تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة كتغيير العادات الصحية للفرد مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة (علاء الدين 2016 ، ص 20 ، 21) .

بالنسبة لمحور السيلياك و الصلابة النفسية فإن طريقة تعامل الحالة مع صعوبات مرض السيلياك "أتعامل مع هذا المرض بالواجهة و التحدي ولكن مش بسهولة وخاصة أني أطبخ مرتين في كل وجبة لنفسي ولأولاد" وهي متقبلة للرجيم ومستعدة أنها تستمر به مدى الحياة لكن لما تفكر في المستقبل " نخم مبعد لو كان مانقدرش نطيب لروحي و شكون يطيلي "، ترى الحالة أن دافعيها للعمل لم تتغير بعد الاصابة بالمرض ، ومن بين انجازاتها " دخلت نحفظ القرآن في العربية و ثاني سجلت هذا العام نقرا بالمراسلة " وهذا ما يؤكد لنا أيضا أن الحالة تتمتع بدرجة من الصلابة النفسية فمن خلال الدراسات التي قامت بها كوبازا (79-1985) توصلت إلى خصائص الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية ومن بينها انهم يتميزون بالمبادرة والدافعية للعمل وان لديهم إنجازا أفضل (الشمري ، 2014 ، ص 44)

تقول عن اتخاذ قراراتها " عندي تردد كبير وصعب أخذ قرار وحدي احيانا كثيرا نستعين بأهلي باش نقرر " ، وهي تحب التغيير لكنها لا تسعى لذلك " لأنني فشلت ياسر ما نفكرش في التغيير".

بالنسبة لمحور السيلياك وقلق المستقبل أبدت الحالة اطمئناناً بخصوص المضاعفات التي يمكن أن تحدث جراء المرض " مادامني ملتزمة بالحمية بدون غلوتين إن شاء الله ما كاين حتى خطر و لا مضاعفات " ، إذن فالحالة من خلال إدراكها للواقع على أن التزامها بالنظام الخالي من الغلوتين يعمل على استقرار المرض و الوقاية من أي مضاعفات أو مخاطر محتملة جعلها تطمئن ولا تتعرض للقلق بسبب التفكير في عواقب المرض و نجد ذلك أيضا في قولها " ما نفكرش أني نموت بسبب المرض تاعي وإلا لو كان ماطبقتش الحمية " و هذا ما يراه راود النظرية المعرفية في تفسير القلق بحيث يرجعون نشأة القلق إلى التشويه المعرفي عن الذات و إدراك الواقع على أنه محمل بالمخاطر و التهديدات ، ويرى لازروس أن العملية الأولى التي تفسر ظهور القلق هي التقويم الأول وهو تقدير الفرد لمدى تهديد الموقف من حيث شدته . (الزعلان ، 2015 ، ص 24)، وتقول الحالة أنها تسعى لتأمين مستقبلها " نخم في العمل من أجل أولادي لأن الأب نتاعهم ما عايش مهتم بيهم " و هذه



السمة تدل على ان الحالة لا تتسم بقلق المستقبل فقد أشار زيلنسكي (1999) " إلى أن الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية في مقياس قلق المستقبل من بين سماتهم أنهم يعتمدون على غيرهم لتأمين مستقبلهم " (اسلت ، 2016 ص 76)

إلا انها تشعر باليأس من المستقبل " مانفكرش في أشياء مليحة في المستقبل " ، وعندها وسواس الموت لدرجة أنه يسبب لها القلق و عدم الراحة لكنها لا تربط ذلك بالمرض " ما نفكرش أني نموت بسبب المرض تاعي وإلا لو كان ماطبقتش الحمية و لكن يجيني الوسواس كنتفكر موت أحد أقبائي خاصة والدي "

كما أنها تشعر بالقلق من غلاء المواد الخالية من الغلوتين " نخم ونخاف اني ما نلقاش المواد أو ماتتوفرش " ومع أنها لا تشعر بالاختلاف في مظهرها عن الآخرين لأنها ملتزمة بالحمية إلا أنها تتعرض لحساسية الجلد بسبب نقص المعادن و هذا يسبب لها القلق "توسوس من الحساسية و البقع لي تظهر في جسمي و نخاف اني نعدي أولادي مع أن الطيب قالي ماهيش معدية"، وعند الفشل في عمل ما تقول أنها لا تعيد الكرة مهما كان العمل مهما لها بل تتوقف " لا أعيد الكرة وبعد فترة طويلة باش نخم ندير حاجة أخرى " .

وهذه من بين السمات التي يتميز بها ذوو قلق المستقبل بحسب زالنسكي (1999) وهي " تجنب التخطيط للمستقبل مخافة ان يصابوا بخيبات الأمل و أنهم لا يظهرون الفرح لأمر المستقبل و الإنتظار السلبي لما قد يقع " (اسلت ، 2016 ، 76)

هذا مايدل على ان الحالة تعاني من قلق المستقبل بدرجة معتبرة ، غير أن الطالبة لا تعيد سبب هذا لمرض السيلياك لوحده بل قد يعود السبب لوضعيتها الإجتماعية فهي تعتبر معلقة تعاني الإهمال من زوجها لأنه لايهتم بالأولاد و لا يسأل عنهم فهي تتحمل مسؤولية الأولاد لوحدها و هذا ماذكرته سناء مسعود (2006) أن من بين الأسباب التي تقف وراء قلق المستقبل نجد العوامل الإجتماعية و التفكك الأسري و عدم الاحساس بالأمن . (عويضة

2015 ، ص 19)

2-1-3- عرض ومناقشة نتائج المقياس النفسية للحالة ( خضرا ):

2-1-3-1 نتائج مقياس الصلابة النفسية:

جدول رقم (07): نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة (خضرا)

الدرجة	بعد التحدي	الدرجة	بعد التحكم	الدرجة	بعد الإلتزام
3	3	1	2	2	1
1	6	2	5	3	4
1	9	3	8	1	7
3	12	3	11	1	10
1	15	3	14	3	13
2	18	3	17	1	16
1	21	2	20	2	19
3	24	3	23	3	22
2	27	1	26	2	25
1	30	3	29	3	28
1	33	2	32	2	31
2	36	3	35	2	34
2	39	3	38	2	37
1	42	3	41	2	40
2	45	2	44	2	43
1	48	1	47	2	46
27	المجموع	38	المجموع	33	المجموع
الدرجة الكلية 98					

نلاحظ من خلال نتائج مقياس الصلابة النفسية أن الحالة تحصلت على الدرجة الكلية بقيمة 98 درجة وهي محصورة ما بين 79 و 109 أي المستوى المتوسط وهذا يعني أن الحالة تتميز بمستوى متوسط من الصلابة النفسية ، كما نلاحظ ارتفاع درجة بعد التحكم ب38 درجة ويليه بعد الإلتزام ب33 درجة بينما نجد بعد التحدي يأتي في المرتبة الثالثة، ما يعني أن الحالة يغلب عليها بعد التحكم أكثر من الأبعاد الأخرى.

## 2-3-1-2 نتائج مقياس قلق المستقبل:

### جدول رقم (08): نتائج مقياس قلق المستقبل للحالة (خضرا)

أبعاد المقياس									
القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية		قلق الصحة وقلق الموت		اليأس من المستقبل		القلق الذهني		الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	
الدرجة	رقم البند	الدرجة	رقم البند	الدرجة	رقم البند	الدرجة	رقم البند	الدرجة	رقم البند
2	17	2	10	1	7	2	3	2	1
2	20	1	18	2	8	2	6	2	2
2	21	2	19	3	9	3	11	1	5
3	22	4	25	0	12	1	13	3	15
2	24	4	26	2	16	2	14	2	27
				3	4	2	23		
						2	28		
11	المج	13	المج	11	المج	14	المج	10	المجموع
الدرجة الكلية للمقياس 59									

من خلال نتائج مقياس قلق المستقبل يتبين لنا أن الحالة تحصلت على درجة 59 وهي تقع ما بين 45 و 67 أي في المستوى المتوسط ، وهذا يعني أن الحالة تتميز بمستوى متوسط من قلق المستقبل، ونلاحظ أيضا أن بعد القلق الذهني بلغت درجته 14 وهو الأعلى درجة وبليته بعد قلق الصحة والموت ب13 درجة ، ومع أن هناك تقاربا في الدرجة بين كل الأبعاد إلا أننا يمكن أن نقول أن الحالة تتميز بقلق ذهني وقلق الصحة والموت بدرجة أكبر.

## 2-1-4 مناقشة عامة للحالة (خضرا):

من خلال تحليل المقابلة العيادية مع الحالة وكذا نتائج المقاييس النفسية لاحظنا أن هناك توافقا بينهما، بحيث توصلنا من خلال المقابلة العيادية إلى أن الحالة تمتلك قدرا من الصلابة النفسية ، تبين ذلك من خلال إدراكها لحدث الإصابة بمرض السيلياك وجعله أكثر بساطة ، ثم اتباعها لأساليب مواجهة نشطة تتمثل في إلزامها بالحمية الخالية من الغلوتين واستعدادها للإستمرار عليها مدى الحياة ، وأيضا من خلال إنجازاتها واستمرار دافعيتها للعمل بعد الإصابة بالمرض، وقد تبين ذلك من خلال درجاتها على مقياس الصلابة النفسية بحيث أشارت درجاتها إلى مستوى متوسط من الصلابة النفسية.

من جهة أخرى فإن الحالة أظهرت جانبين بالنسبة لقلق المستقبل، فمن ناحية بدا عليها انخفاض في قلق المستقبل من حيث إدراكها للواقع بشكل جيد وليس مشوه يظهر ذلك في اعتقادها أن التزامها بالحمية الخالي من الغلوتين يجنبها أي مضاعفات أو مخاطر للمرض ، وأيضا من حيث اعتمادها على نفسها وليس على غيرها في تأمين مستقبلها بسعيها للبحث عن عمل وتوفير احتياجات أولادها، ولكن من جانب آخر لاحظنا تميزها بقدر من قلق المستقبل من خلال توجسها من المستقبل وتعرضها للقلق من الموت ومن الحساسية الجلدية الناتجة عن المرض، أيضا توقفها عن المحاولة تماما بعد الفشل كل ذلك من سمات قلق المستقبل بحسب زالنسكي (1999) ، وهذا ما تبين لنا على مقياس قلق المستقبل، بحيث

أشارت درجتها إلى وجود مستوى متوسط من قلق المستقبل، وخاصة بالنسبة لبعدي القلق الذهني المتعلق بالتوجس من المستقبل حسب البنود التي تقيسه وبعد قلق الصحة والموت.

وتفسر الطالبة المستوى المتوسط لقلق المستقبل عند خضرا بالرغم من الصعوبات التي تواجهها سواء من ناحية إصابتها بمرض السيلياك وما يفرضه عليها من اتباع للحمية ومشقة تحضير الطعام مرتين في كل وجبة لها و لأولادها، وأيضا غلاء المواد الخالية من الغلوتين، أو من ناحية الظروف الإجتماعية التي تحيط بها بسبب عدم استقرار أسرتها، إلى القدر الذي تتمتع به الحالة من الصلابة النفسية، فالصلابة النفسية مكنتها من إدراك الضغوط إدراكا منطقيًا وجعلها أكثر بساطة بحسب ما تراه "كوبازا" وهذا ما أدى إلى تعديل درجة قلق المستقبل لديها، هذا الأخير الذي يعود بحسب المعرفيين إلى الأفكار المشوهة عن الذات وإدراك الواقع على أنه محمل بالمخاطر، كما أن اتسام الحالة ببعيد التحكم ساعدها على إدارة الأحداث الضاغطة وتحمل المسؤولية وهذا يساعد على خفض قلق المستقبل.

## 2-2 عرض ومناقشة نتائج الحالة الثانية :

### 2-2-1 تقديم الحالة :

شيماء تبلغ من العمر 30 سنة عازبة ، عدد اخوتها ثمانية وترتيبها بينهم هو السادس ، تدرس ماستر، وظيفتها ممرضة، مستواها الاقتصادي جيد ، بدأت معاناة الحالة مع المرض في سن 7 سنوات وبالنسبة لتواتر المرض في عائلتها، ذكرت ثلاث حالات ابنة العم ، والخالة وابنة الخالة ، لا تعاني الحالة من أمراض أخرى لا جسدية ولا نفسية.

### 2-2-2 عرض ومناقشة نتائج المقابلة العيادية للحالة ( شيماء):

ظهرت أعراض مرض السيلياك عند شيماء في سن السابعة ، وعن حالتها الصحية في الطفولة " لم أكن أنمو بشكل طبيعي حتى 7 سنوات بدأت تظهر علي الأعراض الإسهال والألم الدائم في البطن ، طبيب الاطفال شخص بلي عندي سيلياك بعدما دارولي إيكوغرافي

باش يعرفو نمو العظام ولقاو بأنه النمو ناقص بالنسبة لسني ، قال للأم تاعي باش تبدالي حمية بدون غلوتين، و بدبت الحمية صغيرة من 7 سنوات حتى 15 سنة ثم توقفت بتوجيه من طبيب الاطفال وكنت والفتها"، ثم تقول أن الأعراض عادت لها في سن 18 سنة و تم تشخيص مرض السيلياك بالمنظار و الخزعة فبدأت باتباع الحمية الخالية من الغلوتين من جديد حتى الوقت الحالي، بالنسبة لمحور الصلابة النفسية والسيلياك تقول أن ردة فعلها عند تشخيص المرض "عادي" لأنها اعتادت عليه منذ الطفولة ، وعن كيفية مواجهتها لصعوبات المرض تقول " ماعنديش صعوبات إلا في المناسبات ، وعادي إذا مالقيتش أكلي الخاص ، ما نكلش" ، وهذا مايدل على أن الحالة تتميز ببعد من أبعاد الصلابة النفسية وهو بعد التحكم حيث أشار فولكمان أن التحكم يتضمن " اعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها " ( مرياح وبلال، 2016، ص 318) ، كما أنها تتقبل الحمية بدرجة كبيرة "متقبلاتو لأبعد الحدود وعاجبني لأنو صحي" و تقول أنها مستعدة للإستمرار في الحمية مدى الحياة، ويعتبر هذا نوعا من الالتزام اتجاه نفسها وصحتها ، والالتزام هو بعد آخر من أبعاد الصلابة النفسية بحيث يرى مخيمر (1997) أن الالتزام هو " تعاقد نفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه و أهدافه و قيمه و الآخرين من حوله " (مرياح وبلال ، 2018 ، ص 317).

عن دافعيتها للعمل ترى الحالة أنها لم تتغير قبل المرض وبعده " بقيت كما انا وكنت نشوف في روعي خير من زملائي لأنني أتناول أغذية صحية ونقية " وترى انها حققت الكثير من الأهداف مع وجود المرض " الحمد لله حققت الكثير من الأهداف منها العمل ، و ثاني راني نكمل في قرائتي ودرت الماستر " أيضا من الصفات التي وصفت الحالة بها نفسها انها تأخذ قراراتها بسهولة ، وأنها تحب التغيير، لذلك فهي دائما تقوم بعمل جديد ، وهي ترى أنها قادرة على مواجهة أي صعوبات قد تطرأ جراء هذا المرض، وكل هذا يدل على أن الحالة تتسم بسمة التحدي الذي يعد البعد الثالث للصلابة النفسية بحيث تعرفه كوبازا (1983) بأنه " اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو امر طبيعي بل حتمي لابد منه

لارتقائه ، أكثر من كونه تهديد لأمنه وثقته وسلامته النفسية " (نوار وزكري ، 2016 ، ص 91 ) ، إذن نلاحظ أن شيماء تحققت فيها كل أبعاد الصلابة النفسية الثلاث ، التحكم و الالتزام والتحدي وهذا يدل على تميز هذه الحالة بالصلابة النفسية .

بالنسبة لمحور السيلياك وقلق المستقبل فالحالة لا تخشى من اي مضاعفات " مانفكرش في المضاعفات لأنني نطبق في الحمية ، لي مش دايرين رجيم هم لي عندهم مضاعفات " ويبدو عليها الاطمئنان التام لما تقوله وهذا يدل على أنها ليس لديها تشويه او تحريف إدراكي للواقع بل هي تدرك الواقع كما هو ، و تقول أنها متفائلة دائما وعندها امل بما سيأتي به المستقبل وبالنسبة لها لا توجد لديها اي وساوس حول الموت " ماكانش علاقة بين الموت و مرض السيلياك مادامني مطبقة الرجيم " وهي لاتعاني من مشكل غلاء المواد الخالية من الغلوتين او صعوبة توفرها لانها ذات دخل جيد" كايين صعوبات في توفير المواد لكن أنا مع العمل وعندي مدخولي الخاص ما عنديش مشكل" ، وكل هذه الموصفات التي تميزت بها هذه الحالة تشير إلى انخفاض قلق المستقبل لديها استنادا للتعريف الذي وضعته زينب محمود شقير (2008) لقلق المستقبل وهو انه " خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة ، مع تشويه و تحريف إدراكي معرفي للواقع و للذات من خلال استحضار للذكريات و الخبرات الماضية غير السارة ، مع تضخيم للسلبيات و دحض للإيجابيات الخاصة بالذات و الواقع ، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن ، مما قد يدفعه لتدمير الذات ، والعجز الواضح وتعميم الفشل و توقع الكوارث ، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل ، وقلق التفكير في المستقبل و الخوف من المشكلات الاجتماعية و الاقتصادية المستقبلية المتوقعة ، والأفكار الوسواسية و قلق الموت و اليأس " (المشيخي ، 2009 ، ص 316)

ومن ناحية مظهرها لاتشعر بالإختلاف مع الآخرين وزنها أصبح عاديا بتطبيق الحمية ، كما تبدو انها طموحة فهي لديها الكثير من الأهداف مثل الترقية في عملها و تسعى لتأمين مستقبلها من خلال امتلاك سكن خاص بها ، و لا تعترف بالفشل أبدا " أعيد الكرة حتى

نحقق النجاح، كما الباك عاودتو ثلاث مرات حتى جبتو " ، وهذه الصفات لا نجدها عند ذوي قلق المستقبل الذين يتسمون بحسب زالنسكي (1999) بتجنب التخطيط للمستقبل مخافة ان يصابوا بخيبات أمل وأنهم يعتمدون على غيرهم في تأمين مستقبلهم، لذلك نستنتج إنخفاض قلق المستقبل لدى هذه الحالة.

### 3-2-2 عرض ومناقشة نتائج المقاييس النفسية للحالة (شيماء):

#### 1-3-2-2 عرض ومناقشة نتائج مقياس الصلابة النفسية :

جدول رقم (09): نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة (شيماء)

الدرجة	بعد التحدي	الدرجة	بعد التحكم	الدرجة	بعد الإلتزام
3	3	2	2	0	1
0	6	3	5	3	4
3	9	0	8	3	7
3	12	0	11	3	10
2	15	1	14	3	13
3	18	3	17	3	16
3	21	2	20	3	19
3	24	3	23	3	22
2	27	2	26	2	25
3	30	1	29	3	28
1	33	2	32	2	31
3	36	2	35	3	34
3	39	2	38	3	37
1	42	2	41	3	40
2	45	3	44	2	43



3	48	3	47	2	46
38	المجموع	31	المجموع	41	المجموع
الدرجة الكلية 110					

من خلال الجدول نلاحظ أن الدرجة الكلية للصلابة النفسية هي 110 وهي محصورة بين 110 و144 وهو المستوى المرتفع للصلابة النفسية في المقياس ، وبهذا نقول أن مستوى الصلابة النفسية مرتفع عند (شيماء)، أما بالنسبة للأبعاد فنلاحظ أن أكبر درجة كانت لبعد الإلتزام ، يليه بعد التحدي ثم بعد التحكم وهذا يعني أن الحالة يغلب عليها بعد الإلتزام.

### 2-2-3-2 عرض ومناقشة نتائج مقياس قلق المستقبل:

#### جدول رقم (10): نتائج مقياس قلق المستقبل للحالة شيماء

أبعاد المقياس									
القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية		قلق الصحة وقلق الموت		اليأس من المستقبل		القلق الذهني		الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	
الدرجة	رقم البند	الدرجة	رقم البند	الدرجة	رقم البند	الدرجة	رقم البند	الدرجة	رقم البند
0	17	0	10	0	4	0	3	1	1
0	20	0	18	0	7	0	6	0	2
4	21	0	19	0	8	0	11	0	5
2	22	0	25	0	9	4	13	4	15
0	24	0	26	0	12	4	14	0	27
				0	16	3	23		
						0	28		
6	المج	0	المج	0	المج	11	المج	5	المجموع
الدرجة الكلية للمقياس 22									

نلاحظ من خلال الجدول أن الدرجة الكلية للمقياس 22 وهي تقع بين درجتى 22 و 44 وهو مستوى بسيط لقلق المستقبل، مايعني أن الحالة تتسم بمستوى قلق بسيط ، من جهة أخرى نلاحظ تفوق بعد القلق الذهني على الأبعاد الأخرى ، مع غياب كلي لبعدي اليأس من المستقبل وقلق الصحة والموت.

#### 2-2-4 مناقشة عامة للحالة (شيماء):

من خلال عرض ومناقشة كل من نتائج المقابلة العيادية ونتائج المقاييس النفسية نلاحظ أن هناك توافقا بينهما ، بحيث أظهرت الحالة من خلال المقابلة العيادية أنها تتمتع بقدر كبير من الصلابة النفسية و ذلك من خلال اتسامها الواضح بكل أبعاد الصلابة النفسية من تحكم والتزام وتحدي ، فبدى عليها بعد التحكم من خلال استجابتها العادية لإصابتها بالمرض و كذلك تحكمها في المواقف الضاغطة من خلال تكيفها السلس مع صعوبات المرض ، أيضا بدا عليها الالتزام من خلال تقبلها للحمية و اقتناعها بمدى نفع هذا النظام الغذائي الخالي من الغلوتين كما أنها مستعدة للاستمرار به مدى الحياة بل وترى أنها أفضل من غيرها لأنها لا تتناول إلا الأغذية الصحية بعكس الآخرين الذين يفرطون في استهلاك المواد الحافظة و الملونات الغذائية و غيرها من الأغذية غير الصحية ، كما بدا عليها بعد التحدي من خلال تحقيقها للأهدافها من اكتسابها للعمل و إتمام دراستها الجامعية ، و أنها تأخذ قراراتها بمفردها و بكل سهولة و قدرة على مواجهة أي صعوبات لمرض السيلياك و ذلك ملاحظناه من خلال نتائج مقياس الصلابة النفسية بحيث أشارت درجتها في المقياس إلى مستوى مرتفع من الصلابة النفسية . من جهة أخرى أظهرت الحالة من خلال المقابلة العيادية انخفاضا في مستوى قلق المستقبل لديها من خلال اطمئنانها التام لعدم وجود مضاعفات للمرض مادامت ملتزمة بالحمية و هذا يدل على إدراكها المنطقي و غير المشوه للواقع وأيضا من خلال تفاؤلها بالمستقبل و عدم تعرضها مطلقا لوساوس الموت ومن جهة أخرى تميزت الحالة بشدة الطموح و التخطيط للمستقبل من حيث أنها تسعى للترقية في عملها من خلال حصولها على شهادة الماجستير و كذلك تطلعها لامتلاك سكن خاص بها و هذه

الصفات تدل على انخفاض درجة قلق المستقبل لديها بحسب زالنسكي (1999) ، وهذا ما تأكد لنا من خلال نتائج مقياس قلق المستقبل حيث كانت درجة الحالة (شيماء) تشير إلى مستوى بسيط من القلق المستقبل مع غياب تام لبعدي اليأس من المستقبل وقلق الصحة والموت ، و ترجع الطالبة هذا الانخفاض في مستوى قلق المستقبل بالرغم من الصعوبات التي تتعرض لها الحالة جزاء مرض السيلياك إلى المستوى المرتفع من الصلابة النفسية الذي تتميز به شيماء حيث أن اعتقادها في قدراتها على التحكم في المواقف الضاغطة بسبب المرض و التزامها اتجاه نفسها باتباع الحمية و اتجاه أهدافها بالإصرار عليها ، وأيضا تحديها لمواقف الضغط بالتغيير المستمر واعتبارها للمرض بأنه أمر طبيعي و ليس تهديدا لها ، كل ذلك أدى إلى خفض قلق المستقبل لديها.

## 2-3 عرض ومناقشة نتائج الحالة الثالثة :

### 2-3-1 تقديم الحالة :

إيمان تبلغ من العمر 47 سنة متزوجة و أم لخمس أولاد عدد الاخوة 10 وترتيبها الرابعة بين اخوتها مستواها التعليمي الثانوي، والمستوى الاقتصادي متوسط.

بدأت معاناة الحالة مع مرض السيلياك في عمر 20 سنة ، ويوجد في العائلة 3 حالات يعانون من هذا المرض ابنتها وأختها وابنة خالتها، ولاتعاني من اي أمراض اخرى لا عضوية ولا نفسية .

### 2-3-2 عرض ومناقشة نتائج المقابلة العيادية للحالة ( إيمان):

بالنسبة لسيرورة المرض تقول إيمان أنها في الطفولة كانت لاتعاني من شئ "حتى 20 سنة بداتلي لانيمي و الفشلة و سقوط الشعر والأسنان وبقيت هكذا حتى 30 سنة بدالي إسهال حاد ، كرحت عند طبيب مختص في الأمراض الداخلية وجهني ندير تحاليل تاع الدم وامبعد دارلي المنظار و الخزعة ، و بانلي بلي عندي سيلياك" .

وعن حالتها النفسية عند اكتشاف المرض تقول " كنت خائفة من الاعراض لانني نزلت بزاف في الوزن وراحوا كامل أسناني ، خفت كاش ما عندي مرض خطير و كعرفت المرض بالضبط وفهمني فيه الطبيب ، تقبلت الامر عادي و بالعكس فرحت لأنو بانلي بالضبط وش عندي ، و زاد زوجي عطالي الكوراج اني نبدا الحمية لأنه استاذ علوم طبيعية ويفهم في هاذي الامور" ، بالنسبة لمحور الصلابة النفسية و السيلياك فهي تقول أنها تتعامل مع صعوبات المرض بالمواجهة والتحدي وأنها تلتزم بالنظام الخالي من الغلوتين منذ البداية "التزمت بالنظام منذ البداية وتأقلمت معه ومستحيل نرجع للنظام العادي وحتى زوجي مساعدني" ، إذن نلاحظ أن الحالة لم تعتبر المرض كتهديد لها بل تقبلته منذ الوهلة الأولى ، كما أنها تتعامل مع صعوبات المرض بالمواجهة والتحدي فقد التزمت بالحمية منذ تشخيص المرض ، أي أنها ركزت على الأعمال التي تعود عليها بالفائدة ، وكل ما سبق ذكره دليل على أن الحالة تتمتع بقدر من الصلابة النفسية حيث يرى بشير معمريه (2019) أن مفهوم الصلابة النفسية "يشير إلى تقبل الفرد للمتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها ، حيث تعمل الصلابة النفسية كعامل واق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط ، فينظر الفرد إلى تلك الضغوط على أنها نوع من التحدي ، و ليست تهديدا له و من ثم يركز على الأعمال التي تعود عليه بالفائدة فالصلابة النفسية تخفف من آثار الضغوط و تساهم في مساعدة الأفراد على الاستمرار في اعادة التوافق " (ص 51) ، أما عن دافعيها للعمل فتري الحالة انها زادت عما كانت عليه " رجعت نقوم بكل أعمالني لأنني مع الرجيم حسيت روعي تحسنت في صحتي وراحتلي الفشلة والدوخة " ، وترى أن أهم انجازاتها هي تكوين أسرة و أنها مهتمة بأسرتها وناجحة في تربية أولادها ، وتصف نفسها بأنها تحب كثيرا التغيير وتكره العيش في الروتين ، و أن لديها القدرة على مواجهة أي صعوبات، ونلاحظ أن كل هذه الصفات المذكورة هي من صفات الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية كما توصلت كوبازا لذلك من خلال الأبحاث التي قامت بها (1979 – 1985) وهذه الصفات هي " أن لديهم القدرة

على الصمود والمقاومة ، ولديهم إنجاز أفضل كما يتميزون بالمبادرة والنشاط و الدافعية للعمل " ( الشمري ، 2014 ص 44 ) .

بالنسبة لمحور السيلياك وقلق المستقبل فالحالة تقول أنها لاتخشى من أي مضاعفات من المرض " مادام متابعة الحمية مكاش مضاعفات ، وما نيش خايفة " وعن غلاء المواد الخالية من الغلوتين " مانشرش الحوايج الغالية ، نعوضها بالمواد المتوفرة على بيها ما عنديش مشكل " و تقول عن مظهرها " لما نقصت في الوزن مدة 10 سنوات تقلقت اما بعد التشخيص والحمية زاد وزني ونحس روحي عادي كما الآخرين" ، فهنا الحالة تدرك واقعها بطريقة سليمة غير محرفة وهذا مايجنبها المعاناة من قلق المستقبل فقد أكد أرون بيك " أن قلق المستقبل هو نتيجة أفكار مشوهة تحرف حقيقة الأحداث و المواقف ، وهذا ما يجعل الفرد في حالة من الخوف والقلق " ( Suheil ، 2019 ، 125 )، ومن بين الصفات التي تميزت بها هذه الحالة أنها لاتخاف من المستقبل " مانيش خايفة " وأنها لا تربط بين هذا المرض وبين الموت " مانفكرش في هذا الأمر " كما أنها تسطر هدفا عاما لحياتها وهو نجاح أسرتها و أولادها " أهم حاجة عندي هي نجاح أولادي ، و ثاني حابة ندير تكوين في صنع الحلويات " وهي لاتستسلم للفشل " نحاول مرات ومرات حتى ننجح " كما أنها تحب التغيير وتكره العيش في الروتين ، وتقول عن تأمين مستقبلها أن أهم شئ بالنسبة لها هو اولادها لذلك هي تسعى لأن يستفيد أولادها من تجربتها في الحياة ، وكل هذه الصفات تؤكد أنها لاتعاني من قلق المستقبل فقد أشار حسانين (2000) إلى مجموعة من السمات للذين لديهم قلق المستقبل منها " الانتظار السلبي لما قد يقع ، و التعامل بالطرق الروتينية مع مواقف الحياة التوجس من التغيرات الإجتماعية و المتوقعة في المستقبل " ( لسلت ، 2016 ص 76 )

## 2-3-3 عرض ومناقشة نتائج المقاييس للحالة ( إيمان):

2-3-3-1 عرض ومناقشة نتائج مقياس الصلابة النفسية:

جدول رقم (11): نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة (إيمان)

الدرجة	بعد التحدي	الدرجة	بعد التحكم	الدرجة	بعد الإلتزام
3	3	1	2	3	1
1	6	3	5	3	4
3	9	1	8	2	7
3	12	3	11	3	10
3	15	3	14	3	13
3	18	3	17	3	16
3	21	3	20	1	19
3	24	3	23	3	22
3	27	3	26	3	25
1	30	3	29	1	28
3	33	3	32	3	31
1	36	3	35	3	34
3	39	3	38	3	37
3	42	3	41	3	40
3	45	3	44	3	43
3	48	3	47	3	46
42	المجموع	44	المجموع	43	المجموع
الدرجة الكلية 129					

يبين لنا الجدول أعلاه أن الدرجة الكلية للصلابة النفسية عند الحالة هي 129 وهي تقع بين درجتى 110 و 144 أي المستوى المرتفع للصلابة النفسية، وهذا يعني أن الحالة إيمان

تمتلك صلابة نفسية مرتفعة ، كما نلاحظ من خلال الجدول أن الحالة يغلب عليها بعد التحكم ، يليه بعد الإلتزام ثم بعد التحدي بدرجات متتالية.

### 2-3-3-2 عرض ومناقشة نتائج مقياس قلق المستقبل :

#### جدول رقم (12): نتائج مقياس قلق المستقبل للحالة ( إيمان )

أبعاد المقياس									
القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية		قلق الصحة وقلق الموت		اليأس من المستقبل		القلق الذهني		الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	
الدرجة	رقم البند	الدرجة	رقم البند	الدرجة	رقم البند	الدرجة	رقم البند	الدرجة	رقم البند
0	17	0	10	0	4	2	3	0	1
0	20	0	18	0	7	0	6	1	2
3	21	0	19	4	8	0	11	0	5
0	22	2	25	0	9	0	13	0	15
2	24	3	26	0	12	4	14	1	27
				0	16	0	23		
						4	28		
5	المج	5	المج	4	المج	10	المج	2	المجموع
الدرجة الكلية للمقياس 26									

نلاحظ من بيانات الجدول أن الدرجة الكلية لقلق المستقبل هي 26 وهي محصورة بين القيمتين 22 و 44 أي المستوى البسيط لقلق المستقبل ، هذا يعني أن الحالة إيمان تتميز بمستوى بسيط من قلق المستقبل ، كما نلاحظ تقدم بعد القلق الذهني عن الأبعاد الأخرى التي تحصلت فيهم كلهم على درجة بسيطة.

## 2-3-4 مناقشة عامة للحالة إيمان:

يتبين لنا من خلال ما سبق أن هناك توافقا بين نتائج المقابلة العيادية ونتائج المقاييس النفسية للحالة إيمان، بحيث أظهرت المقابلة العيادية مع إيمان أنها تتمتع بقدر معتبر من الصلابة النفسية، بدا ذلك جليا من خلال أن الحالة لم تعتبر المرض كتهديد لها بل تقبلته منذ الوهلة الأولى وفي تعاملها مع صعوبات المرض بالمواجهة والتحدي فقد التزمت بالحمية منذ تشخيص المرض مع استعدادها للإستمرار بها مدى الحياة، أي أن إيمان ركزت على الأعمال التي تعود عليها بالفائدة، كما استنتجنا تميز إيمان بالصلابة النفسية من خلال زيادة دافعيته للعمل عما كانت عليه، وإنجازها في الإهتمام بأسرتها ونجاحها في تربية أولادها ، وقدرتها على مواجهة أي صعوبات بحسب ما وصفت به نفسها، وهذا ما ظهر من خلال نتائج مقياس الصلابة النفسية بحيث أشارت درجة إيمان في المقياس إلى مستوى مرتفع من الصلابة النفسية ، من جهة أخرى تبين من خلال المقابلة العيادية مع إيمان إنخفاض قلق المستقبل لديها، بدا ذلك جليا في كونها تدرك واقعها بطريقة سليمة غير محرفة بحيث أنها لاتخشى أي مضاعفات من المرض وكونها تتعامل مع صعوبات المرض بحكمة وسلاسة يظهر ذلك من خلال تصرفها عند ندرة المواد الخالية من الغلوتين، كما يظهر إنخفاض قلق المستقبل لديها من خلال الصفات التي تميزت بها ، من كونها لا تخاف من المستقبل وأنها لا تربط بين مرض السيلياك وبين الموت كما أنها تسطر هدفا عاما لحياتها وهو نجاح أسرتها و أولادها وأنها لاتستسلم ، وقد ظهر هذا الإنخفاض من خلال الدرجة الكلية التي تحصلت عليها في مقياس قلق المستقبل حيث أشارت إلى مستوى بسيط من قلق المستقبل.

ويمكن تفسير إنخفاض قلق المستقبل لدى إيمان بالرغم من المعاناة التي تتعرض لها بسبب الإصابة بمرض السيلياك إلى الدرجة المرتفعة للصلابة النفسية التي تميزت بها ، فتقبلها للمتغيرات والضغوط التي تتعرض لها ، بل واعتبارها لتلك الضغوط على أنها نوع من التحدي خفف من استجابة القلق لديها، كما أن تميز إيمان ببعد التحكم ساعدها على إدارة الأحداث الضاغطة وتحمل المسؤولية وهذا ما ساعد على خفض قلق المستقبل لديها.



## 4-2 ملخصات الحالات المتبقية :

### 1-4-2 ملخص الحالة الرابعة (حنان) :

حنان ، عمرها 32 سنة ، مستواها التعليمي خامسة ابتدائي عدد إختوها 3 وترتيبها بين اخوتها هو الأخير ، مطلقة ، من مستوى اقتصادي متوسط ، بالنسبة للسوابق المرضية لا يوجد في عائلتها من يعاني من المرض وهي تعاني من ديسك الظهر وأصيبت بالإكتئاب بعد الطلاق لكنها تعافت منه ، في مرحلة الطفولة لم تعاني من أعراض السيلياك لكنها كانت تعاني من مشكل البواسير ، وفي سن 29 بدأت تظهر عندها الأعراض من فقدان الوزن تساقط الشعر ، الأنيميا مع القيئ و الاسهال وتم تشخيص هذه الأعراض على أنها مرض السيلياك بالخرعة و بالمنظار . وتقول أنها في البداية تأثرت نفسيا كثيرا " وسوست من المرض وعدت نتقلق بزاف ونبكي طول الوقت و خاصة لما شفت في الانترنت أنه ممكن يرجع كونسار ، ومبعد بشوي بشوي بديت نفهموا و تأقلمت معاه " بالنسبة لمحور الصلابة النفسية و السيلياك تقول الحالة أنها تتعامل مع المرض بالمواجهة والتحدي ، وعن النظام الخالي من الغلوتين تقول أنها " متقبلاتو ووالفتو خلاص عدت مانحبش الأكل العادي " ، كما انها مستعدة للاستمرار به إلا إذا ظهر علاج للمرض ، أما عن دافعيتها للعمل تقول انها بعد التشخيص " في الفترة الأولى أثر علي ما كنت ندير والو وامبعد رجعت لروتيني العادي " و عن إنجازاتها تقول أنها تريد إكمال دراستها و انخرطت مؤخرا في نادي سباحة و تصف نفسها بأنها لا تتردد في أخذ قراراتها و أنها تأخذها بمفردها كما انها تحب التغيير وقادرة على مواجهة أي صعوبات ، بالنسبة لمحور السيلياك وقلق المستقبل تقول عن مشاعرها عند التفكير في المستقبل " عايشة اللحظة فقط ، لأنني كنت كنخم في المستقبل نمرض ونتوسوس " أما عن غلاء المواد الخالية من الغلوتين فتقول أنها تجد صعوبات كثيرة وعن مظهرها تقول " مرات نحس بالاختلاف و نحس روجي تعبانه مرات نحس روجي عادي " وعن ربط المرض بالموت " من قبل كنت نخم وضرك لالا " ، بالنسبة لأهدافها تقول أنها تفكر في إعادة الزواج و إنجاب الأولاد ، أيضا تفكر في البحث عن عمل يناسب حالتها

الصحية خاصة مرضها من ديسك الظهر ، بالنسبة لتصرفها بعد الفشل تقول أنها تعيد المحاولة من جديد .

**جدول رقم (13): نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة (حنان)**

بعد الإلتزام	مجموع الدرجات	بعد التحكم	مجموع الدرجات	بعد التحدي	مجموع الدرجات
	35		41		45
الدرجة الكلية 129					

**جدول رقم (14): نتائج مقياس قلق المستقبل للحالة ( حنان )**

أبعاد المقياس				
الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	القلق الذهني	اليأس من المستقبل	قلق الصحة وقلق الموت	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية
مجموع الدرجات	مجموع الدرجات	مجموع الدرجات	مجموع الدرجات	مجموع الدرجات
1	13	2	8	14
الدرجة الكلية للمقياس 38				

**2-4-2 ملخص الحالة الخامسة :**

مارية عمرها 36 سنة ، مستواها التعليمي أولى جامعي ، عدد الإخوة تسعة وترتيبها السادسة بين إخوتها ، متزوجة و أم لثلاثة أطفال ومستواها الإقتصادي جيد ، يوجد في عائلتها 3 حالات من مرضى السيلياك لاتعاني من أمراض أخرى أما من الناحية النفسية فتقول انها

تعرضت لصدمة بعد وفاة أمها وأختها الكبرى ، كما تعاني من ضغط نفسي بسبب مشاكل مع زوجها .

في طفولتها كانت الحالة تعاني من إمساك ونقص في الوزن و أنيميا ازدادت حدتها بعد الإنجاب ، وفي سن 35 سنة وبتوجيه من أختها المريضة بالسيلياك قامت ماري بعمل تحاليل خاصة بالسيلياك فتأكد لها أنها مصابة بالمرض ، بالنسبة لمحور السيلياك والصلابة النفسية تقول أنها تأثرت كثيرا عند التشخيص " تأثرت بزاف في الأول لآخاطر تفكرت أختي كفاش تعاني منو ، ولازم ندير حساب لكش و خاصة في المناسبات ، وامبعد قنعتني اختي بالحمية و زوجي ثاني لأنو طبيب وبيدبت نوالف بشوي بشوي " ، وتقول أنها تتعامل مع المرض بالمواجهة و التحدي و أنها الآن متقبلة للحمية و مستعدة للاستمرار عليها ، عن دافعيته للعمل تقول انها " كبدبت الحمية حسيت روي روي من لانيمي والفضلة وزدت في أعمالي ورجعت نقوم بمسؤولياتي بشكل جيد " وترى أن أهم إنجازاتها هو إهتمامها بأولادها وأن من صفاتها أنها متسرعة في اتخاذ قراراتها و أنها لاتحب الروتين و عندها الكثير من التطلعات أما بالنسبة للصعوبات فتقول أنها تواجهها على حسب درجتها ونوعها ، بالنسبة لمحور السيلياك وقلق المستقبل تقول أنها متفائلة بالمستقبل لكنها تخشى من مضاعفات للمرض حتى وإن كانت ملتزمة بالحمية ، أم عن المواد الخالية من الغلوتين فالبنسبة لها ليس مشكلة ، أما عن مظهرها فبعد اتباع الحمية لم تعد تشعر بالاختلاف وتقول أنها لاتفكر في الموت بسبب هذا المرض ، عن أهدافها تقول أنها تريد أن تحفظ القرآن و أن تمتلك سيارة خاصة و عن تأمين مستقبلها تفكر كيف يكون لها سكن خاص بها وبعائلتها ، بعد الفشل تقول أنها تصاب بالقلق ولاتحاول مرة أخرى إلا نادرا .

#### جدول رقم (15): نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة (ماريا)

بعد الإلتزام	مجموع الدرجات	بعد التحكم	مجموع الدرجات	بعد التحدي	مجموع الدرجات

34		34		41	
الدرجة الكلية 109					

### جدول رقم (16): نتائج مقياس قلق المستقبل للحالة (ماريا)

أبعاد المقياس				
القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	قلق الصحة وقلق الموت	اليأس من المستقبل	القلق الذهني	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل
مجموع الدرجات	مجموع الدرجات	مجموع الدرجات	مجموع الدرجات	مجموع الدرجات
8	9	11	15	7
الدرجة الكلية للمقياس 50				

### 2-4-3 ملخص الحالة السادسة:

سمية عمرها 26 سنة ، المستوى التعليمي جامعي عدد إختوها 6 و ترتيبها هو الأول متزوجة وتعمل حلاقة ، مستواها الإقتصادي جيد ، بالنسبة للسوابق المرضية يوجد اثنان من عائلتها مصابون بالمرض ولا تعاني من أمراض لاعضوية ولانفسية .

كان نموها عاديا في الوزن و الطول حتى 22 سنة بدأت تظهر عندها الأعراض من نقص في الوزن ومشاكل اللثة و الأنيميا و الشعور بالتعب وبعد التشخيص تأكد إصابتها بمرض السيلياك بالنسبة لمحور مرض السيلياك و الصلابة النفسية تقول أنها بعد التشخيص حدث لها صدمة من إجراء الخزعة و أيضا لما فكرت في أنها لا تستطيع أن تأكل كل ماتريد " تفكرت كاين حوايج مانكلهمش ، وخاصة في اللماث لأنني شايفة ماما كما هاك " و بعد ذلك تأقلمت مع المرض و هي تتعامل معه بالمواجهة والتحدي و تقول عن النظام الخالي من

الغلوتين " الحمد لله والفتو وعاجبني و مستعدة نكمل بيه " ، عن دافعيته للعمل تقول انها تحسنت بعد التزام الحمية وعن انجازاتها تقول أنها أكملت دراسة الماستر ثم تكوين الحلقة وتصف نفسها بأنها تحب التغيير وأنها قادرة على مواجهة أي صعوبات .

بالنسبة لمحور قلق المستقبل و السيلياك تقول أنها لا تخشى من مضاعفات المرض مادامت تقوم بالحمية و أنها لا تفكر كثيرا في المستقبل و تشعر أنها تستطيع تحقيق آمالها ، بالنسبة لمظهرها " كنت حابة نزيد في الوزن ، وكنت نتقلق من ملاحظات الآخرين " وهي لا تفكر في الموت بسبب المرض ، أما عن أهدافها فتقول أنها " حابة تطور في مجال الحلقة ونجيب فيها الجديد ، وحابة تكون أسرتي ناجحة وملتزمة " كما أنها تسعى لتأمين مستقبلها بتحقيق استقلاليتها المالية ، عن كيفية التصرف بعد الفشل تقول بحسب الأمر إذا كان من هوايتي وميولي أعيد فيه الكرة .

#### جدول رقم (17): نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة (سمية)

بعد الإلتزام	مجموع الدرجات	بعد التحكم	مجموع الدرجات	بعد التحدي	مجموع الدرجات
	36		30		33
الدرجة الكلية 99					

#### جدول رقم (18): نتائج مقياس قلق المستقبل للحالة (سمية)

أبعاد المقياس				
الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	القلق الذهني	اليأس من المستقبل	قلق الصحة وقلق الموت	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية
مجموع الدرجات	مجموع الدرجات	مجموع الدرجات	مجموع الدرجات	مجموع الدرجات
2	7	5	7	4

## 2-4-4 ملخص الحالة السابعة:

زينب تبلغ من العمر 38 سنة ، مستواها التعليمي جامعي ، عدد اخوتها سبعة وترتيبها هو الثانية عزباء، وظيفتها هي عاملة بالقطاع الصحي ومستواها الإقتصادي متوسط ، لا يوجد في عائلتها حالات تعاني من مرض السيلياك ولا تعاني من أمراض عضوية أخرى .

في طفولتها كانت لاتعاني من أي أعراض ، ولم تظهر الأعراض إلا في سن متأخرة و تم التشخيص عن طريق التحاليل والمنظار والخزعة، بالنسبة لمحور السيلياك و الصلابة النفسية تقول أنها في العام الأول تأثرت نفسيا " في العام الأول أثر علي بزاف أصبت بالإحباط والحزن ثم تأقلمت " وتقول أنها تتعامل مع صعوبات المرض بالمواجهة وأنها ملتزمة بالحمية بدرجة كبيرة ومستعدة للاستمرار بها ، عن دافعتها للعمل تقول أنها لم تتغير و أن أهم إنجازاتها هو اجتهداها في عملها ، وتصف نفسها بأنها لاتحب الروتين وتسعى لتغيير دائما و أن لديها القدرة على مواجهة أي صعوبات تتعلق بالمرض ، بالنسبة لمحور السيلياك وقلق المستقبل فتقول زينب عن تفكيرها حول مضاعفات المرض " مانيش ن فكر كلش بيد ربي " وتقول أن لديها أملا في المستقبل وهي لاتعاني بصعوبات كبيرة بالنسبة لوفرة المواد الخالية من الغلوتين ، بالنسبة لمظهرها هي لا تشعر باختلاف مع الآخرين ، ولا تربط بين الموت و المرض ، أما عن أهدافها فتقول " ن فكر في امتلاك سكن ، ندير عمرة ونترقى في عملي " وأنها تسعى لتأمين مستقبلها من خلال عملها أما عن شعورها اتجاه الفشل فتقول انها تمر بفترة إحباط مؤقتة ثم تنهض من جديد .

## جدول رقم (19): نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة (زينب)

بعد الإلتزام	مجموع	بعد التحكم	مجموع	بعد التحدي	مجموع
--------------	-------	------------	-------	------------	-------

الدرجات		الدرجات		الدرجات	
32		28		38	
الدرجة الكلية 98					

**جدول رقم (20): نتائج مقياس قلق المستقبل للحالة (زينب)**

أبعاد المقياس				
القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	قلق الصحة وقلق الموت	اليأس من المستقبل	القلق الذهني	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل
مجموع الدرجات	مجموع الدرجات	مجموع الدرجات	مجموع الدرجات	مجموع الدرجات
8	5	4	12	7
الدرجة الكلية للمقياس 36				

**3- إستنتاج عام للدراسة :**

عمدت الطالبة من خلال هذه الدراسة لمعرفة مستوى كل من الصلابة النفسية و قلق المستقبل وتحديد العلاقة بينهما لدى مرضى السيلياك و أجريت الدراسة على عينة من سبع حالات باتباع المنهج العيادي المتمثل في دراسة حالة والمنهج الوصفي وقد أشارت النتائج إلى :

- يتميز مرضى السيلياك بمستوى صلابة نفسية مرتفع .

- يتميز مرضى السيلياك بمستوى قلق المستقبل منخفض .

\_ توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى مرضى السيلياك

وتبين لنا هذه النتائج المتوصل إليها أن مرضى السيلياك بما يواجهونه من صعوبات جراء هذا المرض تتمثل في ضرورة التزامهم بحمية صارمة خالية تماما من عنصر الغلوتين في غذائهم وما يعانونه من أعراض حادة لهذا المرض تعرقلهم حتى عن أداء مهامهم اليومية بالإضافة إلى المضاعفات الخطيرة التي يتوقع أن تنجم عن هذا المرض في حال عدم الإجتناّب التام لتناول الأغذية التي تتكون من الغلوتين ، و مع كل هذه الظروف المحيطة بمرضى السيلياك من المفترض أن يكون لديهم قلق المستقبل بدرجة مرتفعة إلا ان نتائج هذه الدراسة أبدت عكس ذلك فقد أظهرت أن لدى عينة الدراسة مستوى منخفض لقلق المستقبل، وترجع الطالبة ذلك لما تميزت به مجموعة البحث من صلابة نفسية مرتفعة و هو الأمر الذي مكن أفراد هذه العينة من الالتزام بالنظام الخالي من الغلوتين و بالسلوك الصحي بصفة عامة و من التحكم في المواقف الضاغطة التي تنجم عن هذا المرض و أعراضه الحادة وكذلك تحديهم لهذا المرض و اعتباره دافعا للنمو والتجديد و التطور بدلا من اعتباره مصدر تهديد لهم ، وكل ذلك ساعد في خفض قلق المستقبل لديهم.



## الخاتمة:

من خلال هذه الدراسة و التي هدفت إلى معرفة مستوى كل من الصلابة النفسية و قلق المستقبل وتحديد العلاقة بينهما لدى عينة من مرضى السيلياك، حيث أجريت الدراسة على عينة من سبع حالات باتباع المنهج العيادي المتمثل في دراسة حالة والمنهج الوصفي، وباستعمال كل من المقابلة نصف الموجهة ومقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر (2002) والمقنن على البيئة الجزائرية من طرف بشير معمريّة (2011)، ومقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير (2005)، وقد كانت النتائج كالتالي:

- يتميز مرضى السيلياك بمستوى صلابة نفسية مرتفع.
- يتميز مرضى السيلياك بمستوى قلق المستقبل منخفض.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى مرضى السيلياك

يمكن تقديم المقترحات التالية :

- 1- توفير الدعم النفسي لهذه الفئة من خلال تفعيل دور الأخصائي النفسي في التوجيه والتوعية .
- 2- تفعيل دور الجمعيات الموجهة لمرضى السيلياك ليشمل المرافقة الطبية والنفسية لهم .
- 3- ضرورة الدعم الاجتماعي لمرضى السيلياك من خلال التحسيس والتوعية بالندوات والأيام الدراسية حول طبيعة المرض و كيفية التعايش معه وضرورة الالتزام بالحمية .
- 4- إجراء دراسات في متغيرات الدراسة الحالية لدى مرضى السيلياك غير الخاضعين للحمية الخالية من الغلوتين .
- 5- إجراء دراسات مقارنة في متغيرات الدراسة الحالية بين مرضى السيلياك الخاضعين للحمية الخالية من الغلوتين و غير الخاضعين لها.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع بالعربية :

- 1- أبو دلو ، جمال (2015) . الصحة النفسية .الأردن : دار أسامة للنشر والتوزيع.
- 2- الحريبي . فاطمة ، بسيوني . سوزان ( 2020 ) . قلق المستقبل وعلاقته ببعض خصائص الشخصية لدى طالبات جامعة أم القرى . المجلد السادس والثلاثون . العدد الثاني .
- 3- الداھري ، صالح ( 2010 ) . مبادئ الصحة النفسية . ط2 . عمان : دار وائل للنشر .
- 4- الزعلان ، إيمان ( 2015 ) . قلق المستقبل وعلاقته بسمات الشخصية لدى الأطفال مجهولي النسب ( رسالة ماجستير في الصحة النفسية . الجامعة الإسلامية غزة . فلسطين .
- 5- الزواھرة ، محمد ( 2014 ) .العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية .مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية .المجلد الثالث .العدد 10 .
- 6- السھلي ، عمر ( 2015 ) . مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم . رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي . جامعة أم القرى . السعودية .
- 7- الشمري ، بدر ( 2015 ) . الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمين بمدارس التربية الخاصة بمنطقة حائل . رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي . جامعة أم القرى . السعودية .
- 8- الشمري ، محمد ( 2014 ) . الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى المصابين ببعض الأمراض السيكوسوماتية . رسالة ماجستير في الصحة النفسية . جامعة نايف العربية . الرياض .
- 9- الشهرى ، نواف ( 2021 ) . الصلابة النفسية وعلاقتها بالإضطرابات السيكوسوماتية . رسالة ماجستير في علم النفس الجنائي . المجلة العربية للنشر العلمي . العدد 27 .
- 10- العبدلي ، خالد ( 2012 ) . الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين والعاديين بمدينة مكة المكرمة . رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي . جامعة أم القرى . السعودية .
- 11- المشيخي ، غالب ( 2009 ) . قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف ( رسالة كتوراه في علم النفس ) . جامعة أم القرى . السعودية .
- 12- المنكاوي . لبنى ، العبايجي . ندى ( 2021 ) . تصميم برنامج تربوي مستند إلى قوة الأنا لدى طالبات المرحلة الإعدادية في مدينة الموصل . مجلة دراسات موصلية العدد 58 .
- 13- بن عزوزي ، ابراهيم ( 2019 ) . الصمود النفسي لدى المعاق من وجهة نظر علم النفس الإيجابي . مجلة تطوير العلوم الإجتماعية . مجلد 12 . عدد 02 .
- 14- بولقرون . حنان ، دبراسو فطيمة . ( 2021 ) . قلق المستقبل لدى بعض الأطباء في ظل جائحة كورونا من خلال دراسة حالة عيادية . مجلة دراسات نفسية وتربوية . المجلد 14 . العدد 2 .

- 15- زهران ، حامد . ( 2005 ) . الصحة النفسية والعلاج النفسي . ط 4 . القاهرة : عالم الكتب .
- 16- زيدندر ، موشي . ماثيوس ، جبرال د . ( 2016 ) . القلق . ت : عبد الله، مقتر . عبد المنعم ، الحسين . الكويت : المجلس الوطني للثقافة والفنون و الآداب .
- 17- شلهوب، دعاء.(2016).قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية-دراسة ميدانية على عينة من شباب مراكز الإيواء بدمشق-مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس.جامعة دمشق.دمشق.
- 18- شند ، سميرة . ابراهيم ، هبة . السعدي ، أمل ( 2015 ) . الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية . مجلة الإرشاد النفسي . العدد 44 .
- 19- شويطر ، خيرة . الزقاي ، نادية . ( 2015 ) . الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات بقطاع التعليم بوهران . مجلة دراسات نفسية وتربوية . العدد 15 .
- 20- صيدم ، محمد . ( 2012 ) . فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتنمية الصلابة النفسية لدى مدمني المخدرات رسالة دكتوراه فلسفة . جامعة نايف العربية . الرياض .
- 21- صيفي، فيصل(2016).الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى مرضى السكري.مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماجستير تخصص إرشاد وصحة نفسية.جامعة الجزائر2 ابو القاسم سعد الله.الجزائر .
- 22- عابد ، هيام . ( 2015 ) . قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة غزة ( رسالة ماجستير في الصحة النفسية المجتمعية ) . الجامعة الإسلامية غزة . فلسطين .
- 23- عايش ، صباح ( 2016 ) . قلق المستقبل لدى إخوة المعاقين عقليا . مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية ز العدد 27 .
- 24- عبد الخالق ، أ . ( 1987 ) . قلق الموت . الكويت : المجلس الوطني للثقافة و الفنون والآداب .
- 25- عبد السلام ، م . ( 2020 ) . مناهج البحث في العلوم الإجتماعية و الإنسانية . مكتبة نور .
- 26- عكاشة ، أ . عكاشة ، ط . ( 2010 ) . الطب النفسي المعاصر . الطبعة الخامسة عشر . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- 27- عوالي، عائشة.(2016). دور الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية في تخفيض إدراك الضغط النفسي وتحسين نوعية الحياة لدى مرضى احتشاء عضلة القلب .رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه (ل.م.د.) في علم نفس الصحة . جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله . الجزائر.
- 28- عويضة ، منصور ( 2015 ) . قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة العلا ( رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي ) . جامعة أم القرى . السعودية .
- 29- فالق . باهية ، عدوان . يوسف ( 2021 ) . الفعالية الذاتية المدركة وإدارة الألم لدى مرضى السرطان . مجلة الروائر . المجلد 05 . العدد 01 .

- 30- لسلت ، حمزة . ( 2016 ) قلق المستقبل وعلاقته بكل من الذكاء الوجداني وفاعلية الذات- دراسة ميدانية في الطور الثاني – مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص إرشاد وصحة نفسية . جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله . الجزائر .
- 31- مجدي ، محمود . ( 2007 ) . بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية . مجلة البحوث النفسية والتربوية . المجلد 22 . العدد 2 . ص 68 – 111 .
- 32- مبراح بتي الدين ، بلال . نجمة ( 2018 ) . الفروق في الصلابة النفسية والدافعية للإنجاز لدى عينة من التلاميذ الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا في ضوء متغيري الجنس والتخصص الدراسي ، مجلة دراسات في علوم التربية . المجلد الأول . العدد الرابع .
- 33- معمري ، بشير . ( 2019 ) . تقنين مقياس الصلابة النفسية في المجتمع الجزائري . المجلة العربية لعلم النفس . المجلد 4 . العدد 1 .
- 34- مقبال، يمينة . ( 2018 ) . الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من الشباب في التكوين المهني . مجلة دراسات نفسية وتربوية . المجلد 8 . العدد 1 ص 129-144
- 35- مقداد ، غالب . ( 2015 ) قلق المستقبل لدى مرضى الفشل الكلوي وعلاقته ببعض المتغيرات رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية . الجامعة الإسلامية غزة . فلسطين .
- 36- منسي ، ح . ( 2001 ) . الصحة النفسية . ط2 . الأردن : دار الكندي للنشر والتوزيع .
- 37- نوار . شهرزاد ، زكري . نرجس ( 2016 ) . الصلابة النفسية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى مرضى السكري - دراسة ميدانية بمدينة ورقلة- مجلة العلوم النفسية والتربوية . المجلد 2 . العدد 2 . ص 85-108 .
- 38- نوفل . م ، أبو عواد . ف . ( 2010 ) . التفكير والبحث العلمي . ط1 . عمان : دار المسيرة .
- 39- هروال ، منير ( 2022 ) . فعالية الذات والصلابة النفسية لدى المصابين بداء السكري من النمط الثاني . أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه للطور الثالث . جامعة أمين أخموك تمنغاست .
- 40- هلكا ، علاء الدين ( 2016 ) . الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق و الأبعاد الأساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين . رسالة دكتوراه في علم النفس . جامعة بيروت العربية . لبنان .

#### المراجع بالأجنبية:

- 1- Abou khamis . Imad , Alkhouri . Lama ( 2021 ) . The Development of Dianostic Methodes To Detecte Celiac Disease . Journale Of The Arab Boerd Of Health Specialisations . Vol 22. No2.
- 2- Altal , Suhair ( 2021 ) . Future Anxiety among special education teachers in light of the covid-19 . Journale of Educational and Psychological sciences . volume 5 . Issue 21 . p 165- 188
- 3- Canova , Cristina et all ( 2021 ) . quality of Life and Psychological Disorders in Coeliac Disease . National Librari of Medicine . Ncbi . nlm . nih . gov

- 4- Medjber, Oussama (2018). Etude de l'implication des cytokines et du NO dans les mecanismes immuno- inflammatoires au cours de la pathogenèse de la maladie coeliaque . these presentee en vu de l' obtention du grade de Docteur en sciences biologique . Université des sciences et de la technologie Houari Boumediene . Alger .
- 5- Salhi , kh ( 2018 ) Etude immunogénétique de la maladie coeliaque dans une population Algerienne. Thèse de Doctorat en sciences medicales. Faculté de Medecine D'ALGER. Alger .
- 6- Shatha , Abdul-Rahman ( 2006 ) . Anxiety Disorders in children . College of Basic Education Researchers Journal . Vol 03 . No 04
- 7- Suhel , Tamer ( 2019 ) Future Anxiety Among Mothers of Children with disabilities in Ramallah and al- Bireh . Journal of Al- Quds open University for Humant and social studies . N 49 .
- 8- Zingone, Fabiana et all ( 2014 ) . Psychological morbidity of celiac disease : A review of the literature . United European Gastroenterology journal 2015.Vol.3(2)136-145.

الملاحق

دليل مقابلة بحث بعنوان :

" الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى مرضى السيلياك "

دراسة ميدانية بالجمعية الولائية لمساعدة مرضى السيلياك - بالجلفة -

دليل المقابلة :

المحور الأول: البيانات الشخصية

الاسم : العمر :

الجنس : المستوى التعليمي :

عدد الإخوة : الترتيب بين الإخوة :

الحالة الاجتماعية :

المستوى الاقتصادي :

المحور الثاني : السوابق المرضية

- هل يوجد في العائلة من يعاني من مرض السيلياك ؟

.....

- هل عانيت من أمراض عضوية أخرى ؟

.....

- هل تعرضت من قبل لمشاكل نفسية أو أحد من أفراد العائلة ؟

.....

المحور الثالث : سيرورة مرض السيلياك

- كيف كانت حالتك الصحية في مرحلة الطفولة ؟

.....

- متى ظهرت عليك أول أعراض مرض السيلياك ؟

.....

- كيف اكتشفت أنك مصاب بمرض السيلياك ؟



.....

- ما هي الأسباب حسب رأيك وراء هذا المرض ؟

.....

- كيف أثر هذا المرض على الجانب النفسي في حياتك ؟

.....

- كيف أثر هذا المرض على الجانب الاجتماعي في حياتك ؟

.....

**المحور الرابع : الصلابة النفسية و السيلياتك**

- كيف كانت ردة فعلك عند اكتشاف إصابتك بالسيلياتك ؟

.....

- هل تشعر أنك مختلف عن الآخرين ؟ كيف ؟

.....

- ما مدى تقبلك للالتزام بالنظام الغذائي الخالي من الغلوتين ؟

.....

- هل يؤثر مرض السيلياتك على دافعيتك للعمل ؟

.....

- هل تأثر مستوى إنجازك لأعمالك ؟ هل زاد أم نقص ؟

.....

- هل أنت مستعد للاستمرار في الحمية ؟

.....

- هل تشعر أن لديك القدرة على مواجهة تحديات هذا المرض ؟

.....

**المحور الخامس : السيلياتك و قلق المستقبل**

- هل لديك مخاوف من مضاعفات المرض مستقبلا ؟

.....

- هل تشعر بالقلق و الحيرة عندما تفكر في المستقبل ؟

.....

- هل أثر هذا المرض على حياتك الاجتماعية ؟

.....

- ماهي اهتماماتك مجملا ؟

.....

- هل تتوقع اكتشاف دواء لهذا المرض مستقبلا ؟

.....

## قائمة الصلابة النفسية

الإسم : السن :

المهنة : المستوى التعليمي :

الحالة الاجتماعية :

تعليمات : فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن رؤيتك لشخصيتك وكيف تواجه المواقف والضغوط في الحياة اقرأ كل عبارة منها وأجب عنها بوضع علامة (X) تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا وذلك حسب انطباق العبارة عليك أجب عن كل العبارات

العبارات	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
1. مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإني أستطيع تحقيق أهدافي				
2. أتخذ قراراتي بنفسني ولا تملى عليا من مصدر خارجي				
3. أعتقد أن متعة الحياه تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها				
4. قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئ وقيمه				
5. عندما أضع خططي المستقبلية أكون متأكد من قدرتي على تنفيذها				
6. أقتحم المشكلات لحلا ولا أنتظر حدوثها				
7. معظم أوقاتي استثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة				
8. نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ				

				9. لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد
				10. أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله
				11. أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرصا
				12. أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على التحديات والعمل على مواجهتها
				13. لدي مبادئ وقيم ألتزم بها وأحافظ عليها
				14. أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك الى أسباب تكمن في شخصيته
				15. لدي القدرة على التخلي والمثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني
				16. لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها
				17. أعتقد أن الكثير مما يحدث لي نتيجة تخطيطي
				18. عندما تواجهني مشكلة اتحداها بكل قواي وقدرتي
				19. أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي
				20. أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح
				21. أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات
				22. أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة

				23. أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي
				24. عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى
				25. أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم أمر جيد
				26. أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي
				27. أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها
				28. اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي
				29. أعتقد أن العمل السيء وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط
				30. لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي
				31. أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي
				32. أعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي
				33. أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها
				34. أهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث
				35. أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم
				36. إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي

				37. إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها
				38. إن النجاح الذي أحققه بجهدتي هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة
				39. أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدّ هي حياة مملة
				40. أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر إلى مساعدتهم
				41. أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث
				42. أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية
				43. أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك
				44. أخطط لأموال حياتي ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية
				45. إن التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح
				46. أبقى ثابتا على مبادئ وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف
				47. أشعر أنني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث
				48. أشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى وإن لم تحدث

## مقياس قلق المستقبل

البيانات الأولية:

الاسم : ..... الجنس : ..... السن : .....  
المهنة:.....

تعليمات المقياس:

أخي الكريم أختي الكريمة السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، هذا المقياس يتكون من عدة عبارات حول مشاعرك نحو مستقبلك وقد أعطي لكل عبارة خمسة اختيارات .

ولذا أرجوا منك : قراءة كل عبارة بدقة ثم تضع علامة ( X ) أمام العبارة و تحت الاختيار الذي يتناسب و رأيك، بصراحة وأمانة وبصدق .

وتذكر بأن إجابتك ستكون موضع الثقة وستعامل بالسرية التامة ولن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي.

✓ من فضلك لا تترك عبارة دون الإجابة عليها .

وشكرا لتعاونكم

الرقم	العبارة	معترض بشدة (لا)	معترض أحيانا (قليلا)	بدرجة متوسطة	عادة (كثيرا)	دائما (تماما)
01	أؤمن بالقضاء والقدر و أنّ القدر يحمل أخبارا سارة في المستقبل .					
02	التفوق يدفعني دائما لمزيد من التفوق وأكافح لتحقيق مستقبل باهر .					

					03 تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل .
					04 عندي طموحات وأهداف واضحة في الحياة، و أعمل المستقبلي وفقا لخطة رسمتها لنفسي، وأعرف كيف أحققها.
					05 الالتزام الديني والأخلاقي والتمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبلاً آمناً.
					06 الأفضل أن تعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً وتعمل لآخرتك كأنك تموت غداً.
					07 أشعر أن الغد ( المستقبل ) سيكون يوماً ما مشرقاً، وستتحققاً عالي في الحياة.
					08 ألمي في الحياة كبير ، لأن طول العمر يبلغ الأمل .
					09 يحيى الزمن مفاجات سارة ، و لا بأس في الحياة ولا حياة مع الياس
					10 حياتي مملوءة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الأمل.
					11 يتملكني الخوف والقلق والحيرة عندما أفكر في المستقبل وأنه لا حول لي ولا قوة في المستقبل.
					12 يدفعني الفشل الى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل .



					13	أنا من الذين يؤمنون بالخط ، و يتحركون على أساسه.
					14	أفضل طريقة للتعايش مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل. و أترك الحياة تسير مثلما تريد.
					15	تمضي الحياة بشكل مزيف ومحزن ومخيف، مما يجعلني أقلق وأخاف من المجهول.
					16	أشعر بالفراغ و الياس وفقدان الأمل في الحياة وأنه من الصعب إمكانية تحسينها مستقبلاً.
					17	أشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريباً بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام.
					18	أشعر بتغيرات مستمرة في مظهري ( شكلي ) تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب ( لا يتقبلني ) أمام الآخرين مستقبلاً.
					19	ينتابني شعور بالخوف والوهم من إصابتي بمرض خطير ( أو حادث ) في أي وقت .
					20	الحياة مملوءة بالعنف والإجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت.
					21	كثرة البطالة في المجتمع تهدد بحياة صعبة وسوء التوافق الزوجي مستقبلاً.
					22	غلاء المعيشة وانخفاض الدخل وانخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي.

					23	المستقبل غامض و مبهم (مجهول) لدرجة يجعل من الصعب من العبث أن يرسم الشخص أي خطة للأمور الهامة في مستقبله.
					24	ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أظل محتفظ بأمل في الحياة وأنفعل بانني سأكون في أحسن حال .
					25	أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث ( أو حدث   لي بالفعل ) ( أو حدث أو يحدث لشخص يهمني ) .
					26	يغلب على تفكير الموت في أقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض ( أو يصاب أحد أقاربي ) .
					27	أنا غير راض عن مستوى معيشتي بوجه عام. مما يشعرني بالفشل في المستقبل.
					28	أشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف و لا معنى و لا مستقبل.

الفرضية الأولى : " يتميز مرضى السيلياك بمستوى صلابة نفسية متوسط "

Hypothesis Test Summary

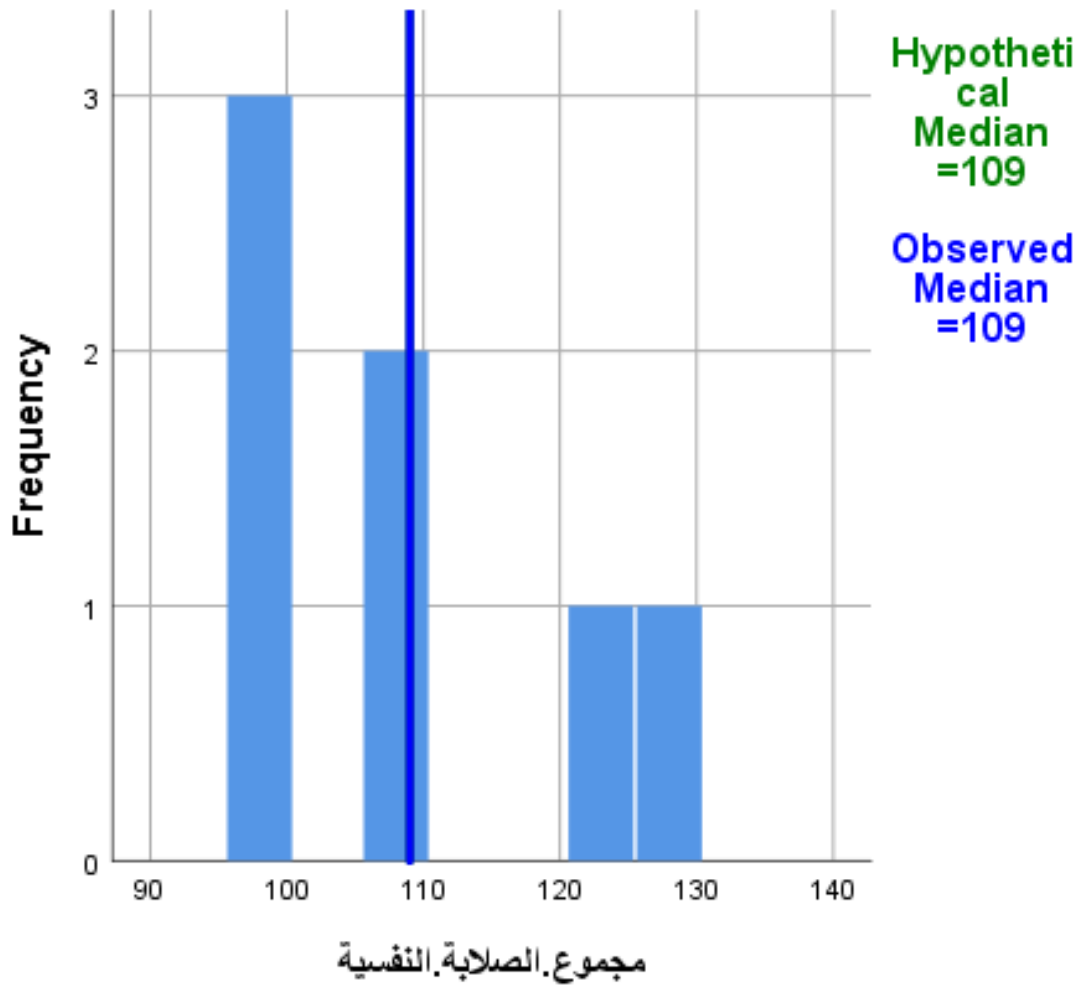
	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of النفسية.الصلابة.مجموع equals 109.	One-Sample Wilcoxon Signed Rank Test	.752	Retain the null hypothesis

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .050.

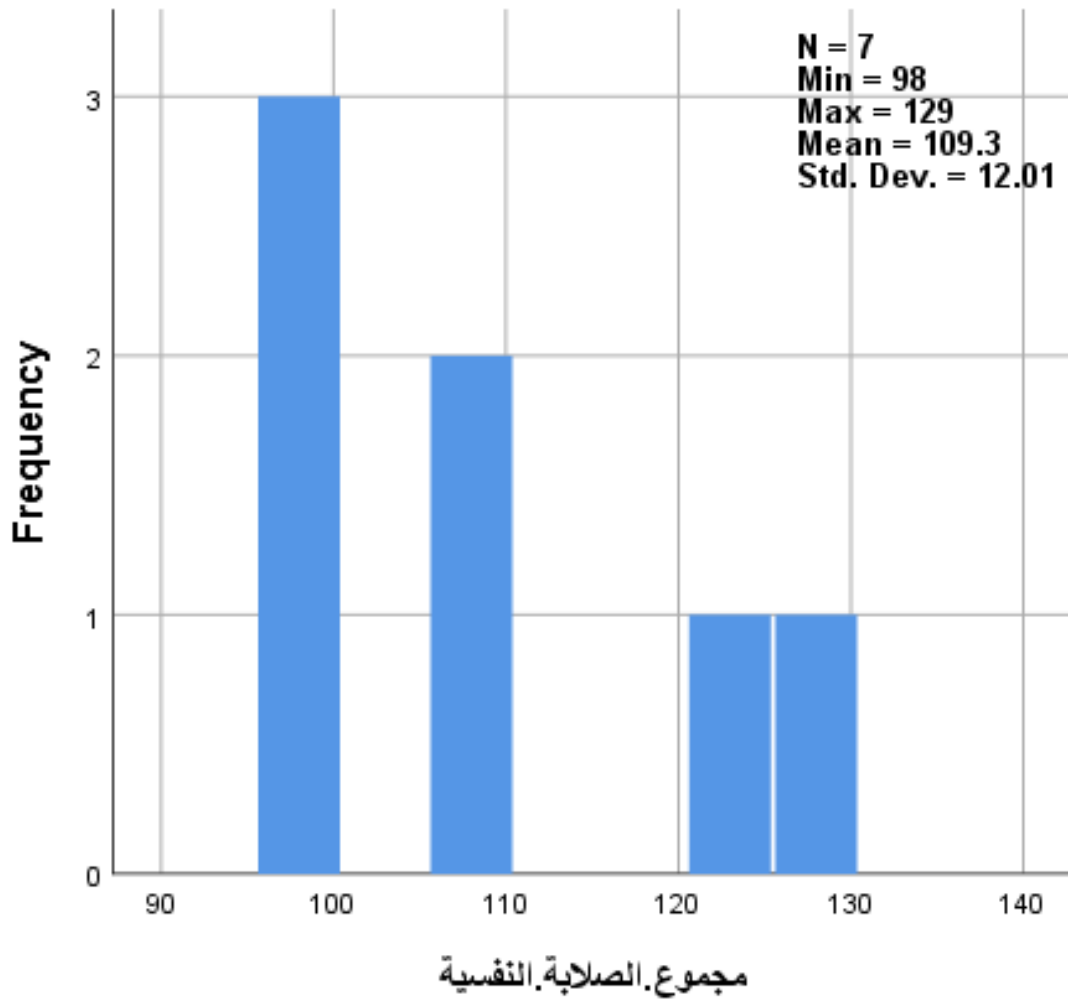
One-Sample Wilcoxon Signed Rank Test Summary

Total N	7
Test Statistic	12.000
Standard Error	4.757
Standardized Test Statistic	.315
Asymptotic Sig.(2-sided test)	.752

### One-Sample Wilcoxon Signed Rank Test



### Continuous Field Information مجموع.الصلابة.النفسية



## الفرضية الثانية : " يتميز مرضى السيلياك بمستوى قلق المستقبل مرتفع "

### Hypothesis Test Summary

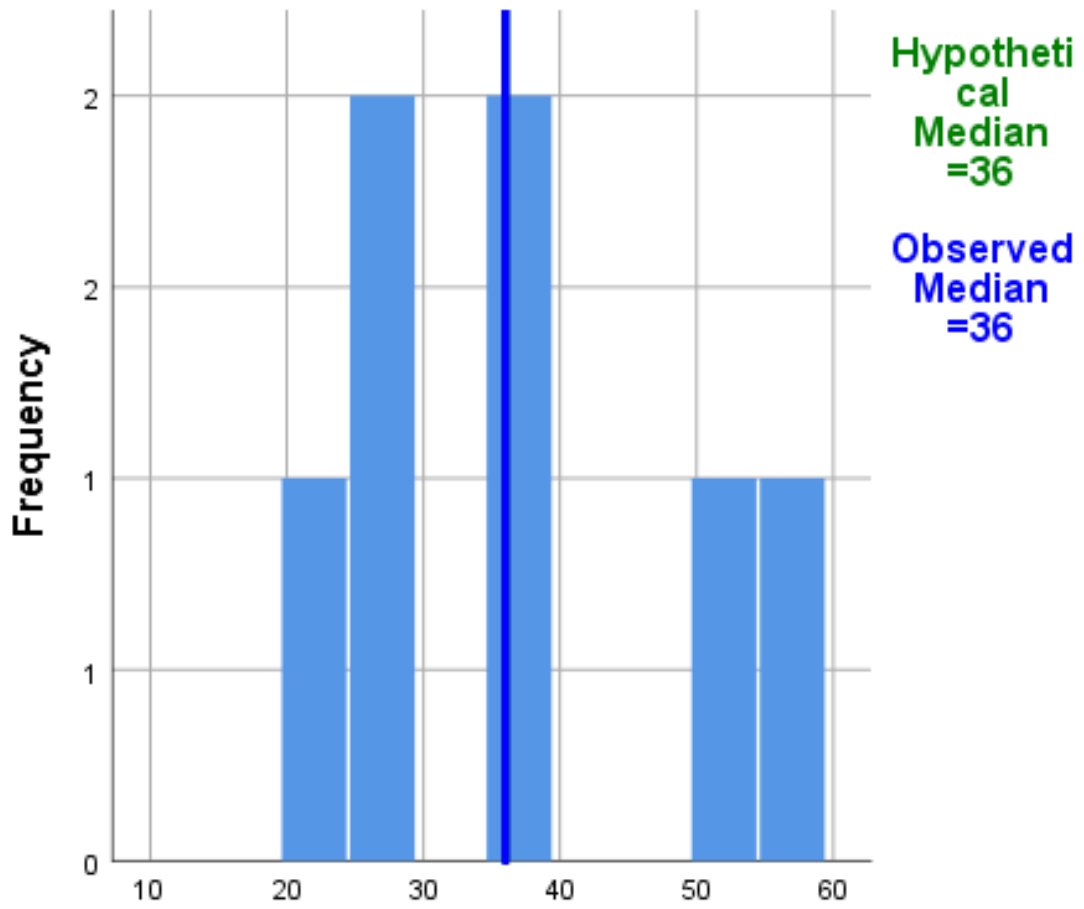
	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of المستقبل.قلق.مجموع equals 36.	One-Sample Wilcoxon Signed Rank Test	.833	Retain the null hypothesis

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .050.

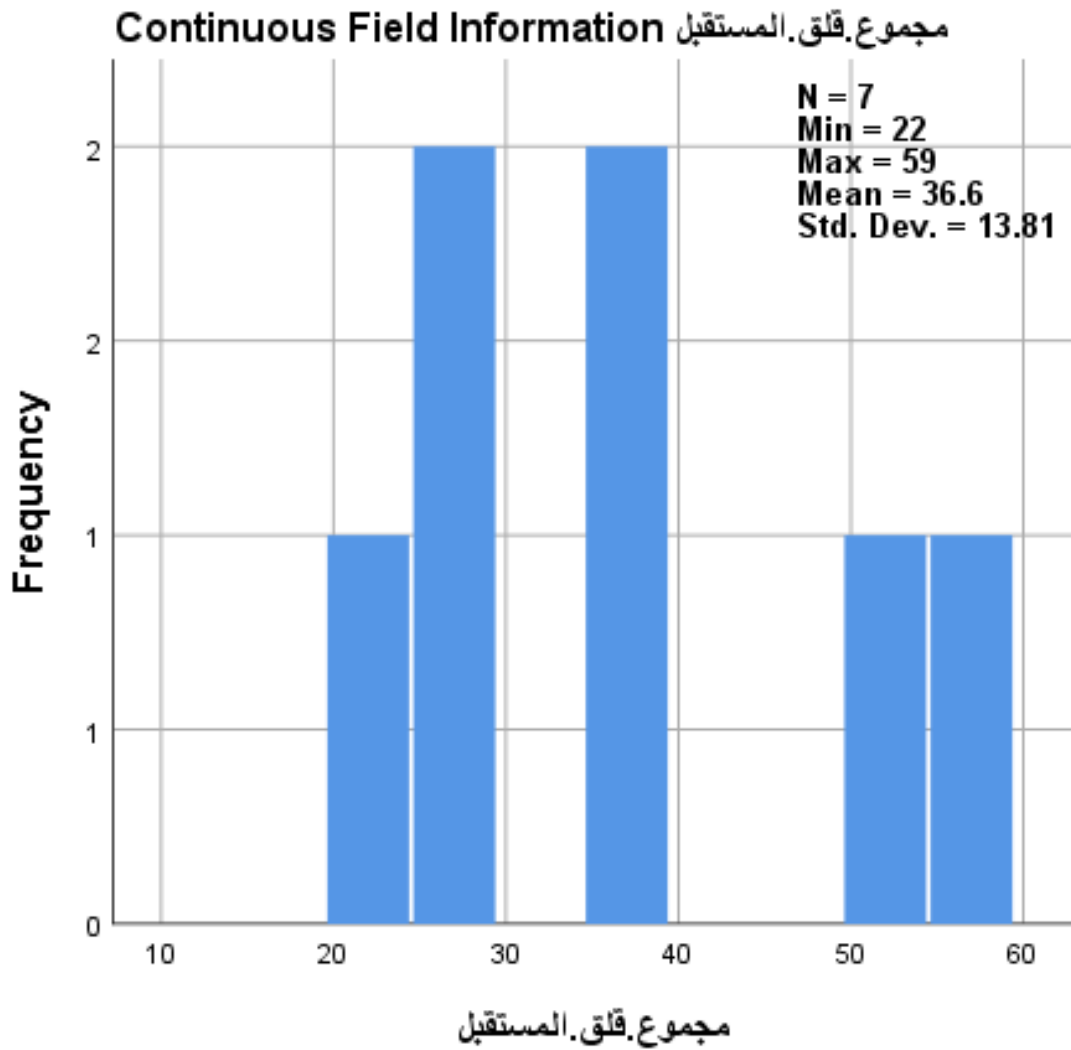
### One-Sample Wilcoxon Signed Rank Test Summary

Total N	7
Test Statistic	11.500
Standard Error	4.757
Standardized Test Statistic	.210
Asymptotic Sig.(2-sided test)	.833

### One-Sample Wilcoxon Signed Rank Test



مجموع قلق المستقبل



الفرضية الثالثة : " توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى مرضى السيلياك "

#### Correlations

		النفسية الصلابة مجموع	المستقبل قلق مجموع
Spearman's rho	النفسية الصلابة مجموع	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.937**
		N	7
	المستقبل قلق مجموع	Correlation Coefficient	-.937**
			1.000



	Sig. (2-tailed)	.002	.
	N	7	7

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).