



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

الصلابة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة

دراسة ميدانية لثلاث حالات -

بجامعة محمد خيضر بسكرة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة :

صباح جعفر

إعداد الطالبة:

نادية دربالي

السنة الجامعية : 2017/2016

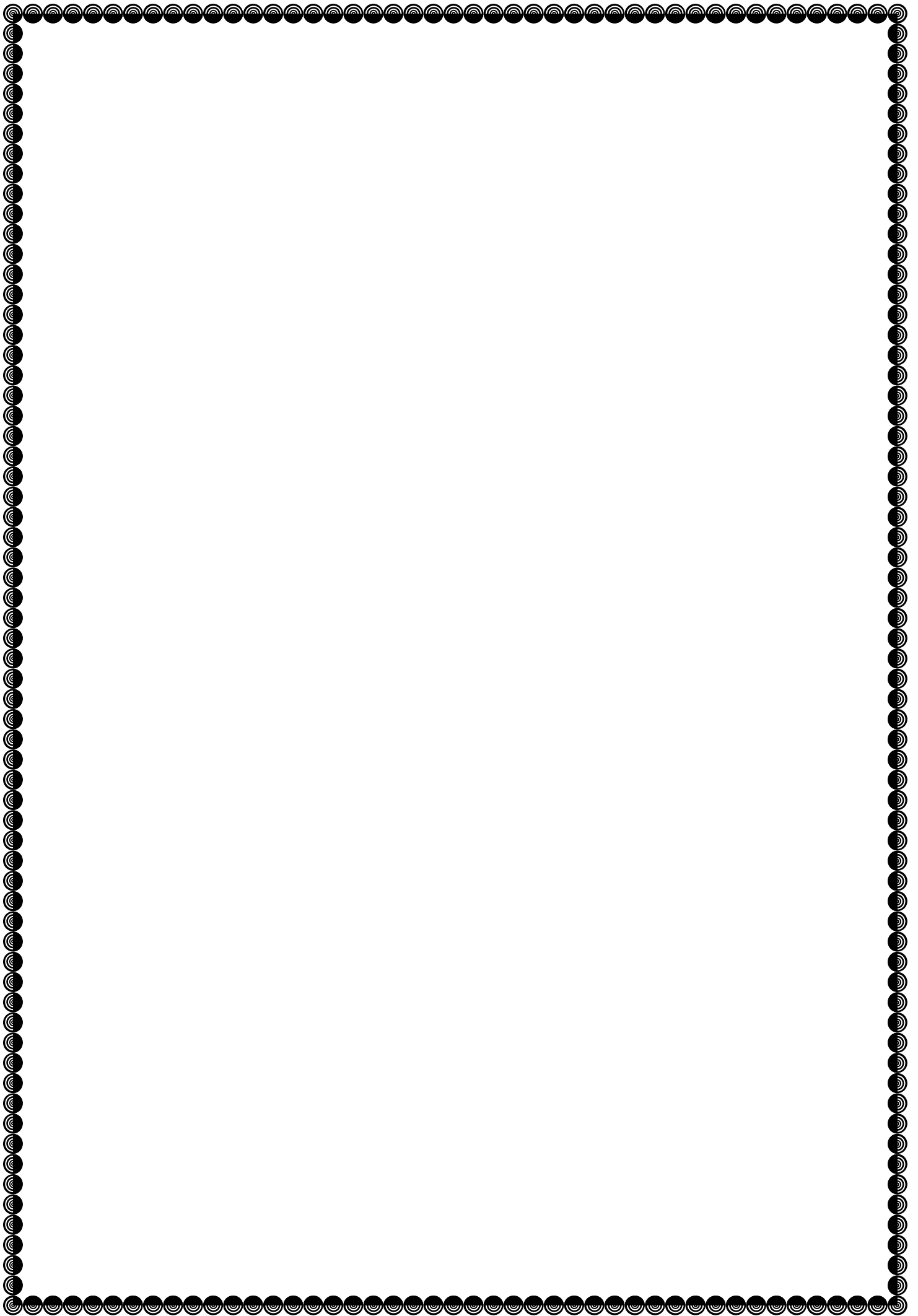
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

قد تكون هذه العبارات قليلة في عددها بسيطة في كلماتها لكنها غزيرة في معانيها، وبادئ ذي بدء الحمد لله الذي وفقنا الى إنجاز هذا العمل المتواضع راجيناه منه الإفادة والإستفادة فياربي لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد بعد الرضا

لا يسعنا في هذا المقام العلمي إلا أن اتقدم بخالص شكري وعرفاني للأستاذة المحترمة " جعفر صباح " والتي كانت نعم الموجه والمرشد طيلة إنجاز هذا البحث المتواضع

كما اتقدم باجمل العبارات الشكر والتقدير الى جميع الأساتذة الأفاضل الذين تلقيت منهم العلم والمعرفة والتوجيه طيلة مسار الدراسة .
وإلى كل من له الفضل في إنجاز هذا العمل من فكرة مساعدة أو كلمة محفزة كما أتوجه بالشكر إلى زملائي طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس العيادي
الذي احببت رفقتهم وامتعنتني صحبتهن



فهرس المحتويات

الرقم	العنوان	الصفحة
	شكر وتقدير	
	فهرس المحتويات	
	فهرس الجداول	
	فهرس الأشكال	
	فهرس الملاحق	
	ملخص الدراسة	
02-01	مقدمة	
الجانب النظري		
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة		
01	إشكالية الدراسة	06-05
02	فرضيات الدراسة	06
03	دوافع الدراسة	07
04	أهداف الدراسة	07
05	أهمية الدراسة	08-07
06	الدراسات السابقة	10-09
07	التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة	11
الفصل الثاني : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة		
		تمهيد
	أولاً: الصلابة النفسية	

14-13	مفهوم الصلابة النفسية	01
17-15	المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية	02
22-18	أبعاد الصلابة النفسية	03
28 -23	نظريات الصلابة النفسية	04
30-29	خصائص الصلابة النفسية	05
ثانيا : سيكولوجية المرأة العاملة		
31	تعريف المرأة العاملة	01
32	الوضع النفسي للمرأة العاملة	02
33	التكوين النفسي والبيولوجي للمرأة وعلاقته بالعمل	03
35-34	أدوار المرأة العاملة	04
37-36	دوافع المرأة العاملة	05
39-38	أثار المرأة العاملة	06
41-40	المشكلات النفسية والإجتماعية التي تعترض عمل المرأة	07
42	خلاصة الفصل	
الجانب الميداني		
الفصل الثالث :الإجراءات المنهجية للدراسة		
	تمهيد	
45	الدراسة الإستطلاعية	01
46	المنهج المستخدم للدراسة	02
53-46	أدوات الدراسة	03
53	حدود الدراسة	04
55-54	حالات الدراسة	05
55	خلاصة الفصل	
الفصل الرابع عرض ومناقشة نتائج الدراسة		

		تمهيد
	اولا: عرض الحالات	01
60-56	عرض وتحليل الحالة الاولى	02
63-60	عرض وتحليل الحالة الثانية	03
67-64	عرض وتحليل الحالة الثالثة	04
69 -68	ثانيا : مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات	05
70	الخاتمة	
76-72	قائمة المراجع	
	الملاحق	

فهرس الجداول

رقم الصفحة	موضوع الجدول	رقم الجداول
48	يوضح العبارات السالبة والموجبة في المقياس	01
50	يوضح قيم الصدق الذاتي لمقياس الصلابة النفسية	02
51	معمل مقياس الصلابة النفسية بطريقة التجزئة النصفية	03
51	العبارات الإضافية	04

فهرس الأشكال

الصفحة	موضوع الجدول	الرقم
26	يوضح التأثيرات المباشرة والغير مباشرة للصلابة النفسية	01
27	يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية	02
28	نموذج فنك للوقاية من الإصابة بالإضطرابات	03

فهرس الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق
الملحق 01	مقياس الصلابة النفسية
الملحق 02	اسئلة المقابلة ومحاورها
الملحق 03	المقابلة كما وردت مع الحالة الاولى
الملحق 04	المقابلة كما وردت مع الحالة الثانية
الملحق 05	المقابلة كما وردت مع الحالة الثالثة

ملخص الدراسة :

تناولت الدراسة موضوع الصلابة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة، وهذا بهدف الكشف عن مستويات الصلابة النفسية وذلك بأبعادها الثلاثة " التحكم، الالتزام، التحدي " بتطبيق مقياس الصلابة النفسية، والتعرف على الإستراتيجيات التي تستخدمها المرأة العاملة المتزوجة في وضع خطط لمواجهة مشكلاتها .

وللوصول الى هذا الهدف صيغ التساؤل التالي :

هل تتمتع المرأة العاملة المتزوجة بالصلابة النفسية ؟

وللإجابة على هذا التساؤل وضعت الفرضيات التالية :

- تتمتع المرأة العاملة المتزوجة بالصلابة النفسية .
- تتمتع المرأة العاملة المتزوجة بمستوى تحكم مرتفع في ضغوطات .
- تتمتع المرأة العاملة المتزوجة بمستوى مرتفع في القدرة على الالتزام .
- تتمتع المرأة العاملة المتزوجة بمستوى تحدي مرتفع في مواجهة الضغوطات .

وللتحقق من هذه الفرضيات اعتمدت الدراسة على المنهج العيادي حيث استخدمنا تقنياته المتمثلة في المقابلة النصف موجهة ومقياس الصلابة النفسية .

وتمثلت حالات الدراسة في ثلاث عاملات متزوجات بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة محمد خيضر .

ونلخص نتائج بحثنا في :

- ان المرأة العاملة المتزوجة تتمتع بالصلابة النفسية .
- ان المرأة العاملة المتزوجة تتمتع بمستوى تحكم مرتفع في ضغوطات .
- ان المرأة العاملة المتزوجة تتمتع بمستوى مرتفع في القدرة على الالتزام .
- ان المرأة العاملة المتزوجة تتمتع بمستوى تحدي مرتفع في مواجهة الضغوطات .

مقدمة :

حظيت الجوانب الإيجابية في الشخصية اهتماما كبير في السنوات الأخيرة من طرف علماء النفس نظرا لاهميتها ودورها في التوافق النفسي والمهني ، في ظل الضغوطات النفسية والاجتماعية العديدة. ومن المتغيرات والعوامل التي تساعد الفرد على اكتساب الفعالية الذاتية والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة ، نجد متغير الصلابة النفسية الذي يعمل كمصدر للمقاومة في مواجهة الأحداث الضاغطة، وقدرة الفرد على التعامل والتكيف مع التحديات والصعوبات اليومية وهذا ما يتجلى في المكانم النفسية لعمل المرأة باعتبارها الأم والزوجة والأخت، فهي اليوم تقوم بمختلف الواجبات والمسؤوليات على الصعيد المهني والأسري.

والدراسة الحالية جاءت لتسلط الضوء على (الصلابة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة) وهذا لاعتبار المرأة العاملة المتزوجة أكثر عرضة لمختلف المشاكل وهذا لما تعانيه من ضغوطات داخل العمل والأسرة ، وهذا الضغط لا يكون ناتج عن حجم الأعمال الموكلة عليها بقدر ما يتعلق بقدرتها على التوفيق بين متطلباتها المهنية والمنزلية والقيام بها على أكمل وجه دون أي تقصير .

ولذلك تم تقسيم الدراسة الى فصول بحثية تتمثل فيما يلي:

الفصل الأول بعنوان " الإطار العام للدراسة " ويتضمن مشكلة الدراسة ثم التساؤل الدراسة ، ويليه فرضيات الدراسة، ثم تطرقنا الى أهداف وأهمية الدراسة وبعدها التعاريف الاجرائية لمتغيرات الدراسة والتي تمثلت في متغير الصلابة النفسية ومتغير المرأة العاملة.

أما الجانب النظري فيحتوي على الفصل الثاني والمعنون تحت الصلابة النفسية وسيكولوجية المرأة العاملة والذي تضمن أولا أهم التعاريف الخاصة بالصلابة النفسية ، أبعاد الصلابة المتمثلة في التحكم ، الالتزام ، التحدي.

ثانياً تطرقنا الى سيكولوجية المرأة العاملة حيث عرفنا المرأة العاملة ودوافع خروجها للعمل والمشكلات النفسية والاجتماعية التي تعترض عمل المرأة.

أما الفصل الثالث فقد احتوى على الجانب التطبيقي للدراسة والذي تناولنا فيه الإجراءات المنهجية للدراسة وتم إختيار المنهج العيادي والذي يخدم طبيعة دراستنا كما اتبعنا تقنياته المتمثلة في المقابلة النصف موجهة وتطبيق مقياس الصلابة النفسية .

أما الفصل الرابع فقد تناولنا فيه عرض ومناقشة نتائج الدراسة وتم التحقق من الفروض المقدمة في الفصل الأول.

وفي الأخير الخاتمة وقائمة المراجع



الجانب النظري

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

01- إشكالية:

تعتبر المرأة عنصر أساسي وفعال في المجتمع، ولها أدوار مختلفة في شتى مجالات الحياة، فهي تمثل قوة إيجابية تساهم في تحقيق بناء وتطور المجتمع، وبفعل التغيرات والتطورات التي حصلت على مستوى مختلف المجالات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والفكرية مما أدى إلى إنفتاح المرأة ومشاركتها في العملية الإنتاجية في مختلف القطاعات مما زاد وكثف عليها تعدد المسؤوليات والواجبات والعمل في عدة جوانب وتعرف المرأة العاملة بأنها المرأة التي تعمل خارج البيت مهما يكن عملها يدويا أو مهنيا أو إداريا أو علميا فالمرأة تشغل دورين إجتماعيين هما دور ربة البيت ودور العاملة أو الموظفة أو المعلمة خارج البيت . (إحسان محمد الحسن : 2008 ، ص75)

ف نجد المرأة العاملة المتزوجة داخل الأسرة تهتم بشؤون زوجها من جهة ومن جهة أخرى رعاية أبنائها وتلبية مطالبهم المختلفة سواء من الناحية الجسمية و النفسية بالإضافة إلى ذلك فهي تمارس مهنتها في وسط تنظيمي تسيره جملة من القواعد والقوانين التي تفرض عليها الإحترام والتقييد بها، فالمرأة العاملة المتزوجة قد يقع على عاتقها مهام أسرية تتطلب منها المزيد من الجهود وتخصيص الأوقات الطويلة والسهر على راحة أطفالها والتضحية بأوقات فراغها ، كما نجد أن واجباتها لا تتوقف فقط على تحمل المسؤوليات الأسرية فهي مسؤولة أيضا عن الواجبات الوظيفية والمهنية التي تؤديها خارج البيت.

ف نجد الواجبات الأسرية غالبا ما تتناقض مع الواجبات المهنية، فعمل المرأة لساعات طويلة خارج البيت من الممكن أن يتعارض مع مسؤولياتها المنزلية، وهذا التعارض قد يوقع المرأة العاملة المتزوجة في مشكلة التوفيق بين متطلبات عملها المنزلي ومتطلبات عملها الوظيفي ، حيث أن هذا قد يعرضها لأي مشكلات جسمية ونفسية واجتماعية.

إن مواجهة المرأة العاملة المتزوجة لهذه المشكلات والتحديات في سبيل تحقيق أهدافها وتلبية حاجاتها وصولا للتوافق النفسي والاجتماعي، يبقى متوقف على مدى مرونة المرأة في

التعامل مع الضغوطات التي تواجهها وتحكمها في مختلف مواقف الحياة، وفي هذه الحالة نجد أن المرأة العاملة المتزوجة قد تتمتع بما يعرف بالمرونة النفسية أو الصلابة النفسية حيث تمثل هذه الأخيرة إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط والمحافظة على الصحة الجسمية والنفسية. ويعرفها مخيمر 1996 " بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد إتجاه نفسه وأهدافه، وإعتقاد الفرد بأنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يتلقاه من أحداث ضاغطة وتحمل مسؤولية ما يعترض له من أحداث ، وإن ما يطرأ على جوانب حياته من تغير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا له".

(مخيمر: 1996 ، ص284). كما أن عمل المرأة خارج البيت قد يولد لديها مشاكل تسبب لها ضغوطات و هذا ما قد يعيق تكيفها مع الواقع المعاش.

وبناء على ما أكدته دراسة كوبازا وآخرون 1982 فإن للصلابة النفسية دور في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية الجسمية.

ومنه فالصلابة النفسية تتمثل في قدرة المرأة العاملة المتزوجة في تحمل الضغوط وإدارتها والتزامها بكل الأعمال المكلفة بها والتحكم في مختلف المواقف اليومية، وتحديها لمختلف الظروف الصعبة التي قد تعيق حياتها دون تأثير على صحتها النفسية والجسمية. ومن هنا إرتأينا إلى معرفة ما إذا كانت المرأة العاملة المتزوجة تتمتع بالصلابة النفسية من خلال طرح التساؤل التالي : هل تتمتع المرأة العاملة المتزوجة بالصلابة النفسية ؟

2- فرضيات الدراسة :

1-الفرضية العامة :

تتمتع المرأة العاملة المتزوجة بالصلابة النفسية

2-الفرضيات الجزئية :

✓ تتمتع المرأة العاملة المتزوجة بمستوى تحكم مرتفع في ضغوطات .

- ✓ تتمتع المرأة العاملة المتزوجة بمستوى مرتفع في القدرة على الالتزام .
- ✓ تتمتع المرأة العاملة المتزوجة بمستوى تحدي مرتفع في مواجهة الضغوطات .

3-دوافع الدراسة :

هناك جملة من الأسباب دفعتنا لاختيار الموضوع منها :

- ✓ الرغبة الشخصية في دراسة الموضوع .
- ✓ محاولة الكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة من خلال تطبيق مقياس الصلابة النفسية .
- ✓ إلقاء الضوء على المرأة العاملة المتزوجة .

4-أهداف الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية الى محاولة التحقق من الأهداف التالية :

- ✓ التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة .
- ✓ التعرف على مستوى الالتزام لدى المرأة العاملة المتزوجة .
- ✓ التعرف على مستوى التحكم لدى المرأة العاملة المتزوجة .
- ✓ التعرف على مستوى التحدي لدى المرأة العاملة المتزوجة .

5- أهمية الدراسة :

يمكن إبراز أهمية موضوع الدراسة من خلال :

أولا :أهمية نظرية :

- ✓ الإهتمام بالمتغيرات الإيجابية للشخصية بدلا من اللجوء الى المتغيرات السلبية المرضية .
- ✓ تتبع من أهمية موضوع الصلابة النفسية ودوره في تطوير أداء المرأة العاملة المتزوجة وأهميته لدى المرأة في مواجهة ضغوطات العمل والحياة .

✓ التعرف على العوامل النفسية والاجتماعية التي تسهم في رفع أو خفض مستوى الصلابة لدى المرأة العاملة المتزوجة.

ثانيا : أهمية تطبيقية :

✓ إلقاء الضوء على أهمية الصلابة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة.

✓ التعرف على الإستراتيجيات التي تستخدمها المرأة العاملة المتزوجة في وضع خطط لمواجهة مشكلاتها.

✓ التعرف على أهم الجوانب التي تحيط وتساهم في تكوين شخصية المرأة العاملة المتزوجة وتساعد في بناء صلابتها النفسية.

6- الدراسات السابقة :

اولا : الدراسات التي تتعلق بالصلابة النفسية :

قامت رش (1995) ، **Rush** بدراسة بعنوان : " الصلابة النفسية وضغوط التغيير في العمل " . وقد استهدفت فحص آثار الضغوطات بسبب التغيير في القطاع العام والتعرف على الآليات الكامنة التي تجعل الصلابة عند الموظفين تؤثر على المشاعر وردود الأفعال عند التعرض لضغط نفسي. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (325) من الموظفين القدامى في مؤسسات حكومية مختلفة.

أجريت كوبازا وآخرون (1982) . **kobasa et , al** دراسة بعنوان : " الصلابة النفسية وعلاقتها في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية " ، وقد هدفت الى الدراسة لمعرفة أثر الصلابة النفسية ومكوناتها كمتغير سيكولوجي، في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية. وتكونت العينة الدراسة شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا والمحامين ورجال الأعمال.

وتوصلت النتائج الدراسة إلى: دور بعض المصادر في الوقاية من الإصابة بالإضطرابات كالمساندة الاجتماعية في محيط الأسرة، ولكن في ظل إقترانها بعدد من المصادر الشخصية الاخرى المدعمة لها ولدورها.

وقام هل و آخرون (Hull ,et al (1987) بدراسة بعنوان : " دور الصلابة النفسية في تخفيف أثر أحداث الحياة الضاغطة ". والتي هدفت الى تحديد طبيعة مفهوم الصلابة ودورها كمتغير وسيط يخفف من أثر أحداث الحياة الضاغطة، ودراسة مفهوم الصلابة. وتوصلت نتائج الدراسة الى أن الصلابة ليست مفهوما واحدا بل ثلاث مكونات منفصلة، وان بعدي الالتزام والتحكم يتمتعان بخصائص سيكومترية ملائمة، وإنهما يخفان من اثر الضغوط ، وإن كان أثرهما يتوقف بنوعية الموقف. (زينب نوفل احمد راضي ، 2007)

ثانيا : الدراسات التي تتعلق بالمرأة العاملة :

دراسة " كاميليا عبد الفتاح " (1984) تناولت هذه الدراسة سيكولوجية المرأة العاملة وتضمنت المحاور التالية :

- الإشباعات التي تحقّقها المرأة العاملة عن طريق العمل النفسي والاجتماعي والاقتصادي .

- إذا كان هناك تغير في موقف المرأة بفعل العمل نحو الزوج والأبناء وما نظرة الرجل نحو العمل.

فقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك بواسطة مجموعة تجريبية من العاملات ومجموعة ضابطة من غير العاملات.

وتوصلت الى النتائج التالية :

- أن المرأة كحقيقة واقعة دخلت ميدان العمل وتعمل في جميع مجالات النظرية والعلمية.

- أن العمل يحقق للمرأة إشباعات نفسية واجتماعية تتعلق بالأهمية والمكانة والشعور بالقيمة.

- أن اشتغال المرأة يحقق لها الأمن الاقتصادي ضد التهديدات الواقعية والمتوهمة التي تثير في نفسها المخاوف بالنسبة لمستقبلها ومستقبل أولادها.
- أن اشتغال المرأة يرتبط بموضوع وبفكرة التكامل الأسري.
- أن اشتغال المرأة يساعد على الاستقرار النفسي والانفعالي.

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة نخلص الى تنوع في الأهداف المسطرة من قبل الباحثين في دراساتهم ذات صلة بتغيرات بحثنا الحالي ، بحيث حاول بعضهم التعرف على دور الصلابة النفسية في تحقيق أثر أحداث الحياة الضاغطة (Hull , et al 1987) (زينب نوفل احمد راضي ، 208) ، كما هدفت دراسات أخرى الى التعرف على الصلابة النفسية وضغوط التغيير في العمل (Rush 1995) وهدفت دراسة كوبازا والآخرين (Kobasa et all 1982)، الى معرفة الصلابة النفسية وعلاقتها في تحقيق وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية. وهدفت دراسة كاميليا عبد الفتاح الى معرفة سيكولوجية المرأة العاملة (1984) .

ولقد اختلفت عينات تلك الدراسات تبعا لإختلاف الأهداف، غير أن هناك دراستين طبقت على الموظفين كما في دراسة (Rush 1995) ودراسة كوبازا والآخرين.

ولقد توصلت نتائج الدراسات الى دور المصادر الاجتماعية في الوقاية من الإصابة بالاضطرابات كالمساندة الاجتماعية لاقترانها بمصادر الشخصية كالصلابة النفسية وان هذه الأخيرة ويعدي الالتزام والتحكم يخففان من اثر الضغوط.

وتتشارك الدراسة الحالية مع دراسة "كاميليا عبد الفتاح" (1984) لتناولها متغير المرأة العاملة ومع دراسة "هيل" و "روش" و "كوبازا" لتناولهم متغير الصلابة النفسية. وأما من حيث العينة اتفقت مع دراسة كاميليا عبد الفتاح .

7- الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة :

7-1 الصلابة النفسية : وتتمثل في قدرة المرأة العاملة المتزوجة على تحمل مختلف الضغوطات التي تواجهها في حياتها اليومية والتحكم في ردات فعلها والتزامها بمختلف واجباتها وتحدي صعاب مع المحافظة على صحتها و هي الدرجة التي تتحصل عليها المرأة العاملة المتزوجة في مقياس الصلابة بعد تطبيقه وله ثلاث أبعاد وهي التحكم، الالتزام التحدي.

7-2 المرأة العاملة المتزوجة : هي المرأة العاملة المتزوجة التي تمارس عمل إداري بدوام كامل مقابل اجر معين .

الفصل الثاني : مدخل مفاهيمي

لمتغيرات الدراسة

تمهيد :

للمرأة دور فعال في المجتمع وفي جوانبه المختلفة ومع تطورات الحديثة التي طرأت من شتى النواحي التكنولوجية والاقتصادية والثقافية سمح لها بالمشاركة في العملية الإنتاجية وإن دورين التي تقوم بهما المرأة الأولى داخل الأسرة والآخر خارج البيت أدخلها في مشكل التوفيق بين متطلبات المنزلية والمهنية، وإن مواجهتها لهذه التحديات في سبيل تحقيق أهدافها وتعامل مع الضغوط بمرونة وإيجابية قد تتوفر في متغير الصلابة النفسية، وهذا ما سوف نتطرق إليه في هذا الفصل من مفهوم صلابة النفسية وخصائصها وكذا المرأة العاملة وأدوارها .

أولاً : الصلابة النفسية :**1- مفهوم الصلابة النفسية :**

يرتبط مفهوم الصلابة بسمات الشخصية القادرة على تحمل الضغوط ومواصلة بدل الجهد في مواجهتها. وهو مصطلح إستعمل من طرف كوبزا (kobasa, 1979) لتفسير سبب قدرة بعض الأشخاص على الحفاظ على الحالة صحية جيدة حتى وهم تحت وضعيات شديدة من الضغط والتوتر. (فاطمة الزهراء الزروق: 2015، ص 29)

1-1 لغة : صلب أي صلب شديد، صلب الشيء صلابته فهو صلب أي شديد. (زينب نوفل

أحمد راضي: 2008، ص 21)

كما أنها في معجم الوسيط مأخوذة من مادة صلب بمعنى اشد وقوي على المال وغيره والصلابة يقال في وجهه صلابة أي صفة الجسم الذي يحتفظ بشكله وحجمه. (إبراهيم أنيس وآخرون: 1973، ص 519)

1-2 اصطلاحاً : إستطاعت "سوزان كوبازا، kobasa" من خلال الدراسات التي قامت بها

في السنوات (1979، 1983، 1982) أن تحدد مفهوم الصلابة النفسية ولقد إستهدفت هذه

الدراسات معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء الاحتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط، وتعرف كوبازا الصلابة النفسية على أنها: "إعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة .

كما تعرف كوبازا الصلابة النفسية أيضا بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو إتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على إستغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة ويفسرها بموضوعية ومنطقية ويتعايش معها بنحو إيجابي، وتتضمن ثلاثة ابعاد وهي "الالتزام، والتحكم، التحدي".

كما يعرف فنك (1992، funk) متغير الصلابة النفسية بأنه : " خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتمييزها الخبرات البيئية المتنوعة (المعززة) المحيطة بالفرد منذ الصغر. (فاروق سيد عثمان : 2010 ، ص ص 209،210)

تعريف Carver& Scheier : يعرف الصلابة النفسية بأنها : " ترحيب الفرد وتقبله للتحديات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة النفسية كمصدر واق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط " . (حمادة وعبد اللطيف :2002، ص 230)

تعريف سيد أحمد البهاص(2002): يعرف الصلابة النفسية بأنها : "ادراك الفرد وتقبله للتحديات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط، وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط . " (سيد أحمد البهاص:2002، ص391) .

ومنه نستنتج أن الصلابة النفسية تتمثل في قدرة الفرد وإدراكه على مواجهة مختلف المواقف الحياتية والسيطرة عليها والتعامل معها بكل إيجابية وذلك باستخدامه لاستراتيجيات المناسبة لتفادي هذه الضغوطات .

2 - المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية :

1-2 المرونة النفسية : هي عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية لشدائد، صدمات نكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، المشكلات المالية. كما تعني المرونة النفسية القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد او الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار. وتعرف أيضا بأنها : تمتع الشخص السوي بقدرته على التكيف والتوافق فظروف الحياة دائمة التغيير لذلك يضطر الإنسان إلى أن يعدل إستجاباته أو يغير نشاطاته كلما تغيرت البيئة التي يعيش فيها. (إبتسام صاحب موسى الزويبي وآخرون :2016، ص 126)

2-2 مفهوم الرجوعية النفسية **Résilience** :

هي قدرة شخص أو الجماعة على تطور الإيجابي ومواصلة التوجه البناء نحو المستقبل على الرغم من وجود الجرح الصدمي. ويتجه المسار الرجوعي في الشخص بفعل التفاعل بين الفرد نفسه ومحيطه . (Anaut ,Marie :2003 . p37)

ويعرف نوربير سيلامي الرجوعية على أنها مقاومة الفرد أو الجماعة لعوامل وجودية صعبة بالتالي القدرة على العيش والنمو رغم الظروف الغير ملائمة أو الكارثية. بالنسبة للكثير من الباحثين، فإن ملاحظة الرجوعية خلال تطور فكرة الإنتحار يسمح بفهم التفاعلات المعقدة التي يؤدي الى الإنتحار. فالرجوعية هي القدرة على رد الفعل في موقف محنة أو شدة، حيث يمكن إعتبارها كمنابض لأنها تساعد الفرد على القفز والإرتداد إزاء الوضعية الصعبة.

فالأفراد لا يستجيبون بنفس الطريقة عند مواجهة أزمة او وضعية صعبة، ولا تكون عملية الارتداد بنفس القوة والشدة . فالبعض يظهر نوع من السهولة في رد فعلهم، أما البعض الآخر فيجد صعوبات كبيرة في ذلك .

أن المقاومة النفسية عامل محدد للقدرة على مواجهة الوضعيات الصعبة التي تتغير من فرد لآخر . فبعض الباحثين يتساءلون عن من لديه القدرة على الارتداد وتبعا لاي عوامل ؟

2-2-1 عناصر الرجوعية :

تتشكل القدرة على مواجهة أي خسارة هامة على مدى الحياة، وهي نتيجة تفاعل اربع عناصر:

الاولى : هي شخصية، تساعد على تطور عوامل الحماية أو عوامل الخطر حسب الوسائل الداخلية الموجودة .

الثانية : تعد نمائية، تحدد قدرة الأفراد على بناء علاقات تعلق مع أفراد آخرين مهمين.

الثالثة : إجتماعية، يظهر من خلالها أن بعض الأفراد يعانون من وضعيات مرهقة متراكمة أكثر من غيرهم .

الرابعة : بيولوجية، تحدد تأثر الأفراد إزاء بعض مشاكل الصحة العقلية. (بوسنة عبد الوافي زهير: 2012، ص125، 126)

3-2 قوة الأنا : تعرف في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي بأنها قوة طاقته النفسية، وهي التي تحدد مدى تحمله للظروف غير المواتية وبحسب قوة الأنا تكون مقاومته للإنتهاز أمام الظروف. (الحفني : 1994، ص258)

ويرى "Fontana" أن قوة الأنا تتضمن مستويات عالية من تقدير الذات، والثقة بالنفس اللتان تساعد الفرد على معالجة المشكلات التي يواجهها بهدوء وموضوعية .

أما القاضي حاول جمع كل ما سبق بقوله أن قوة الأنا، هي القدرة على التكيف مع شروط الواقع والاحتفاظ بأوضاع إنفعالية متزنة، والتوافق مع المطالب الإجتماعية، والإتزان، والقدرة على التحكم في الانفعالات وفي التعبير عنها في مواقف الغضب وفي مواقف الرضا، وعند الخوف والخلو من الصراعات المرضية، وتحقيق الصحة النفسية. (مرفت عبد ربه عايش مقبل: 2010، ص21)

4-2 تقدير الذات : يحتل مفهوم تقدير الذات أهمية خاصة في حياة الفرد فهو الذي يوجه أفعالنا في المواقف المختلفة وعلى اساسه تفسر الخبرات التي نمر بها ولحدود توقعاتنا من

أنفسنا ومن الآخرين يضاف الى ذلك أن مفهوم تقدير الذات يعمل على تحقيق الاتساق المتواصل بين سلوكنا ونظرتنا لانفسنا سلبية كانت هذه النظرة او ايجابية ، وعلى الرغم من تعدد وتنوع الاطر النظرية التي استخدمها الباحثين في دراسة مفهوم تقدير الذات ووصفه إلا أنها جميعها تحمل في مضمونها تأكيد أن هذا المفهوم هو الفكرة التي يحملها الفرد على ذاته .
(أحمد إسماعيل الألوسي: 2014 ، ص 104)

يعرفه وليام بيركلي (1990) Perkey William فيقول أن تقدير الذات هو إعتيادك لان ترى نفسك على نحو معين، وميلك لان تتوقع لنفسك النجاح، والبراعة والكفاية والمحبة من قبل الآخرين والأهلية في أي موقف من المواقف التي تواجهك في المستقبل. (حسين زهرية:2007 ، ص 173-175)

غير أن التعريف الأكثر قبولا وانتشارا لتقدير الذات حاليا هو التعريف الذي وضعه ناتانيل براندن (1993) Nataniel Branes : " أن تقدير الذات هو خبرة الفرد في ان يكون قادرا على إدارة ومعالجة تحديات الحياة والشعور بأنه جدير بالسعادة ."

وبهذا نستخلص أن مصطلح تقدير الذات يشير إلى التقييم الذي يضعه الأفراد لأنفسهم أو يحتفظون به، ويتضمن الاتجاهات والقبول أو عدم القبول، ومدى شعور الفرد بالجدارة والأهمية والاقنتدار والفاعلية . (الدوسري سارة: 1991 ، ص 87)

2-5 تعريف المناعة النفسية : هي عبارة عن مفهوم فرضي، يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب ،ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر وغضب وعداوة وإنقاص، وأفكار ومشاعر يأس وعجز وإنهزامية وتشاؤم . (كمال إبراهيم مرسى: 2000 ، ص 96)

3- أبعاد الصلابة النفسية :

تظهر ابعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبازا والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير على مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها ،وهذه الأبعاد هي (الالتزام ، التحكم ، التحدي). وفي هذا الصدد ترى كوبازا وزملائها (kobasa et al ,1982) أن نمط الشخصية الصلبة يتميز بثلاث أبعاد وهي :

1-3الالتزام (commitment) ويقصد به شعور الفرد بقدرته على التأثير والسيطرة على الأحداث التي يتعرض لها. وهو بذلك يقترب من المعنى الذي بأخذه مركز التحكم الداخلي . (فاطمة الزهراء الزروق ، مرجع سابق ،ص 29).

ويعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرا لمقاومة مثيرات المشقة ، وقد أشار جونسون وسارسون & sarson henk 1978 الى هذه النتيجة ، حيث تبين لهم ان غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب ، كما أشار هينك الى اهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة والتمريض وطب الأسنان . (Haydon ,The Pleasures of Psychological Hardiness ,1986,p 55)

ويرى مخيمر 1997 بأن الالتزام : " نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله " .

وتعرف جيهان حمزة 2002 الالتزام بأنه : "اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته ، وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية ، وأنه يشير أيضا إلى اعتقاد الفرد بقيمته وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته او للجميع " .

وقد أشارت كوبازا الى ان الالتزام يمثل القدرة على ادراك الفرد لقيمه وأهدافه وتقدير إمكانياته ليكون لديه هدف يحققه ، وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية ، فالالتزام يمثل الالتزام الذاتي من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين .

فهو يمثل التزام الفرد نحو التعامل بايجابية مع الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة و ذات معنى، فالفرد الذي لديه نزعة قوية نحو الالتزام يندمج مع الناس والأشياء والأحداث التي تدور من حوله، ويمثل الانفصال والانعزال والاعتراب مضيعة للوقت. (عباس :2010، ص176)

إذا فالإنسان المتسم بالالتزام يود الانخراط مع الإنسان والأحداث من حوله بدلا من ان يكون سلبيا ،ويبدو له هذا طريق الحصول على المعنى والتجربة المثيرة ، ومما يزعجه ان يغرق في الوحدة والاعتراب ،ويبدو ان يتسمون بالالتزام العالي يؤدون عملهم في الحالة من البهجة والجهد القليل. (مجدي :2007، ص 98)

3-1-1 أنواع الالتزام :

أشارت كوبازا ومادي وبكسيتي 1985 Puccetti & maddi , kopaza إلى أن الالتزام الشخصي أو النفسي يضم كلا من :

- **الالتزام تجاه الذات** : وعرفته بأنه " إتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة ، وتحديد اتجاهاته الايجابية على نحو تميزه عن الآخرين "
- **الالتزام تجاه العمل** : وعرفته بأنه "اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين وإعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه " . (محمد عودة: 2010 ، ص 69)

وقد قسم "عبد الرحمان أبو ندى" الالتزام الى ثلاثة أنواع :

- **الالتزام الديني** : ويعرفه الصنيع بالالتزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح، وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتهاز عن إتيان ما هو عنه.(صالح الصنيع : 2002، ص92)
- **الالتزام الأخلاقي** : وقد عرفه "جونسون" ، 1991 بأنه " اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية "، ويحمل هذا التعريف للالتزام في مضمونه معنى الإكراه

الذاتي الذي أشار إليه جونسون بوصفه داخليا يرتبط بالقيود الاجتماعية، إلا أن التزام الفرد بعلاقة ما يرتبط بوجود قيمة أو هدف داخلي تجاه العلاقة ولا يرتبط بالجوانب الأخلاقية

الاجتماعية، فالفرد حين يلتزم بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمة فإنه يلتزم بها من واقع سعادته ورضاه عنها. (زينب نوفل احمد راضي : 2008 ، ص 25)

• **الالتزام القانوني** : ويتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه وامتناله لها وتجنبه مخالفتها. وقد ارتبطت طبيعة الالتزام القانوني ببعض المهن وميزت محدداته طبيعة المهن ومن أبرزها المحاماة ، فنجد ان ممارسي هذه يلتزمون بالجوانب القانونية بوصفها محددة لطبيعتها الشاقة ، كما يلتزمون بنفس المحددات القانونية أثناء ممارسة حياتهم الشخصية .

ويعرف عبدا لله الالتزام القانوني بوصفه : "اعتقاد الأفراد بضرورة الانصياع لمجموعة من القواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها جبرا بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع " .(عادل عبد الله: 1991 ص290)

2-3 التحكم control : يشير الى ميل الناس الى الاعتقاد ان لهم قدرة التأثير على الأحداث التي يتعرضون لها في حياتهم ، وضبطها وهو عبارة عن إحساس بالتحكم الذاتي. (مفتاح محمد عبد العزيز: 2010 ، ص 129)

ترى كوبازا بأن التحكم اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث ، وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما حدث له ، فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساس بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة ، فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلا من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة كوارث وطوارئ الحياة .

ويشير فلكرمان إلى أن التحكم يتضمن : "إعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها ".(زينب نوفل احمد راضي:2008،ص 27)

كما يعرف **wiebe (1991)** التحكم بأنه : "اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها " ويرى "مخيمر" (1996) التحكم : إعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث، وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته ، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، والاختيار بين البدائل ، وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة ."

ويرى فونتانا "fontana" ان المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم هي المبادأة والإدراك والفعل ، فيبدأ الفرد في التعامل مع الموقف دو التأثير عبر اتخاذ القرار المناسب اتجاهه ، فان كان هذا القرار يهدف لتغيير الموقف فانه يمثل إتمام مرحلة المبادأة ، والدخول في مرحلة الادراك او المعرفة بالموقف وتعني فهم الفرد التام للموقف ، وتحديد مصادر الخطر والمعيقات التي تحول دون التعامل معه، كما يتم تحديد الفرد بقدراته ومصادر الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للموقف، وأخيرا مرحلة الفعل او اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد اتجاه الأحداث الشاقة او مسببا للقضاء عليها وتختلف اشكال اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد ، فأما ان تكون أفعالا موجهه للقضاء على المشكلة او أفعالا غير موجهة كتجاهل الموقف الشاق بأكمله .

(جيهان حمزة : 2002 ، ص52)

وبشير (الرفاعي: 2003) الى ان التحكم يتضمن أربع صور رئيسية هي :

- 1- القدرة على اتخاذ القرارات : والاختيار بين بدائل متعددة : ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف سواء بإنهائه او تجنبه او بمحاولة التعايش معه ، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل فالمريض هو الذي يقرر أي الأطباء سوف يده باليهم ومتى يذهب والإجراءات التي يتبعها .
- 2- التحكم المعرفي (المعلوماتي) : واستخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط يعد التحكم المعرفي اهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ما تم على نحو إيجابي ، فيختص هذا التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة كالتفكير في الموقف ، وإدراكه بطريقة ايجابية ومتفائلة ، وتفسيره بصورة منطقية وواقعية

ويعنى آخر ان الشخص يتحكم في الحدث الضاغط باستخدامه بعض الاستراتيجيات العقلية مثل تشتيت الانتباه بالتركيز في أمور أخرى ، او عمل خطة للتغلب على المشكلة . ويختص التحكم المعلوماتي بقدرة الفرد على استخدام كافة المعلومات المتاحة عن الموقف لمحاولة السيطرة عليه وضبطه . كما يختص بقدرة الفرد على البحث عن المعلومات الموضحة لطبيعة الموقف الشاق كأسباب حدوثه والوقت المتوقع لحدوثه والعواقب الناتجة عنه ، حيث تساعد هذه المعلومات على التنبؤ بالمواقف قبل وقوعها ، فيتهيأ الفرد لتناوله ويقل القلق المصاحب للتعرض له وتسهل السيطرة عليه .

3- التحكم السلوكي : وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبدل الجهد مع دافعية كبيرة للانجاز والتحدي ، ويقصد بالحكم السلوكي القدرة على التعامل مع الموقف بصورة علنية وملموسة بمعنى تحكم الشخص في اثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله او تغييره .

4- التحكم الاسترجاعي : ويرتبط التحكم الاسترجاعي بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عم الموقف وطبيعته، فيؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات الى تكوين انطباع محدد عن الموقف ورؤيته على انه الموقف، ورؤيته على انه موقف ذو معنى وقابل للتناول والسيطرة عليه، ويعنى آخر نظرة الشخص للحدث الضاغط ومحاولة إيجاد معنى له في حياته، مما قد يؤدي لتخفيف اثر الضغوط .

ومن يتسم بقوة التحكم سيكون لديه الاعتقاد بأنه يمكن أن يتحكم في أحداث حياته ويحمل نفسه مسؤولية ما يحدث له من أجل التأثير فيما يحدث حوله، حتى لو كان في سياق صعب ويزعجه الإحساس بانعدام الحيلة والسلبية، ويميل للتصرف بطريقة تؤثر في أحداث الحياة بدلا من الشعور بالعجز عندما تقابله الشدائد والمحن .

3.3 التحدي : تعرفه كوبازا على انه : " اعتقاد الفرد بانه التغيير المتجدد في أحداث الحياة ، هو أمر طبيعي بل حتمي لابد من ارتقائه ، أكثر من كونه تهديدا لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية.

كما يعرف "توماكا" (1996) tomaka التحدي بأنه: " تلك الاستجابات المنظمة التي تتشا ردا على متطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية او فسيولوجية او سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بانها استجابات فعالة " . (محمد السعيد أبو حلاوة: 2002، ص 41)

ويعرفه " مخيمر " (1997) بأنه : " إعتقاد الشخص ان ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه جديدا مما ساعده على المبادأة وإستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط عليه". (عماد مخيمر: 1997 ، ص14)

4- نظريات الصلابة النفسية :

هناك الكثير من الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية باعتبارها احد اهم المتغيرات الايجابية وهي :

اولا : (kobasa , 1983) والدراسات المنبثقة عنها : لقد قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال " فرانكل وماسلو وروجرز " ، والتي أشارت الى ان وجود هدف الفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكانياته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة.

ويعد نموذج لازورس (lazarus , 1961) من أهم النماذج التي إعتمدت عليها هذه النظرية حيث انها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل، وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي :

1. البنية الداخلية للفرد

2. الأسلوب الإدراكي المعرفي

3. الشعور بالتهديد والإحباط

ذكر لازورس أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للموقف وإعتباره ضغطا قابلا للتعايش، تشمل عملية الإدراك الثانوي وتقييم الفرد لقدراته الخاصة وتحديد مدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة .

فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي والجزم بضعفها وعدم ملاءمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد، وهو ما يعني عند لازورس توقع حدوث الضرر سواء بدني أو نفسي، ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره الى الشعور بالإحباط متضمنا بالخطر او بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل .

وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها ، فعلى سبيل المثال يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للمواقف والقدرات ومدى ملاءمتها لتناول الموقف ، كما يؤدي الإدراك الإيجابي إلى تضائل الشعور بالتهديد ، ويؤدي الإدراك السلبي الى زيادة الشعور بالتهديد ، ويؤدي أيضا الى التقييم لبعض الخصال الشخصية كتقدير الذات. أما الأساس التجريبي لصياغة النظرية فقد استطاعت كوبازا من خلال إعمالها على نظريتها والتي إستهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الإحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للمشقة، كما إستهدفت معرفة دور هذه المتغيرات في إدراك الضغوط والإصابة بالمرض وذلك على عينة متباينة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الادارية المتوسطة والعليا ومن المحامين ورجال الأعمال ممن تتراوح أعمارهم بين (32-65) ، ثم تم تطبيق عدد من الإختبارات عليهم كإختبار الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة لكوبازا، وإختبار وايل للمرض النفسي والجسمي ، وإختبار "هولمز" و "راهي" لأحداث الحياة الشاقة، مما جعلها تنتهي الى عدد من النتائج التي ساعدتها في صياغة الأسس التي اعتمدت عليها في وضع نظريتها .

ومن هذه النتائج مايلي :

- 1.الكشف عن مصدر إيجابي جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالإضطرابات النفسية والجسمية وهو الصلابة النفسية بأبعادها وهي " الالتزام ،التحكم ، التحدي "
2. يكشف الأفراد الأكثر صلابة عن معدلات اقل للإصابة بالاضطرابات على الرغم من تعرضهم للضغوط الشاقة ، وذلك مقارنة بالأفراد الأقل صلابة، وقد يعود ذلك الى الدور الفعال الذي يقوم به متغير الصلابة في إدراك ضغوط الأحداث الشاقة للحياة وتفسيرها وترتيبها على نحو إيجابي.

وطرحت كوبازا الافتراض الأساسي لنظريتها ، والقائل بان التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا ، بل انه حتمي لابد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وان المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث ومن ابرز هذه المصادر الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة وهي الالتزام والتحكم والتحدي .(زينب نوفل احمد راضي: 2008، ص ص 35-37)

وقد فسرت كوبازا الارتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الإصابة بالأمراض، من خلال تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة، ومن خلال توضيحها لادوار الفعالة التي يؤديها هذا المفهوم للتقليل من أثار التعرض للأحداث الضاغطة .

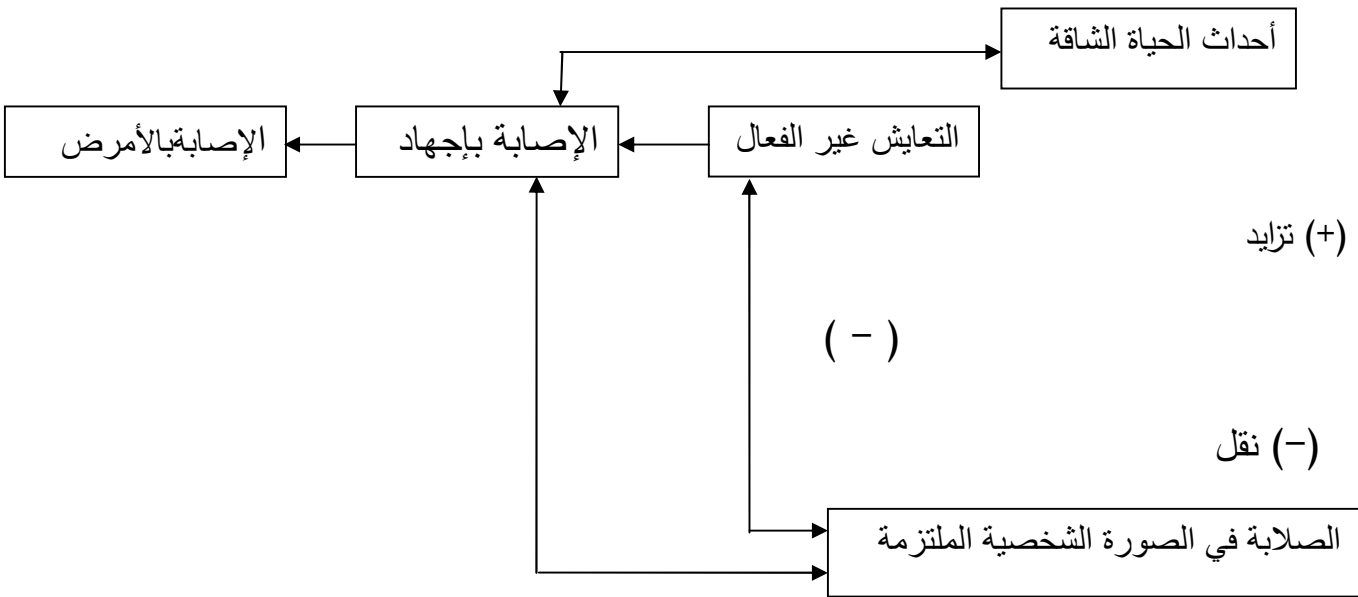
كما ذكرت كوبازا ان الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية يكونون أكثر نشاطا ومبادأة واقتدارا وقيادة وضبطا داخليا، وأكثر صمودا ومقاومة لأعباء الحياة المجهدة، واشد واقعية واتجارا وسيطرة وقدرة على تفسير الأحداث، كما انهم يجدون ان تجاربهم ممتعة وذات معنى فهذه الفئة من الأفراد تضع تقييما متفائلا لتغيرات الحياة، وتميل للقيام بالأفعال الحاسمة للسيطرة عليها، وتؤيد معرفة المزيد من الخبرات لتعلم كل ما هو مفيد للحياة المستقبلية، وعلى العكس فإن الأشخاص الأقل صلابة يجدون أنفسهم والبيئة من حولهم بدون معنى، ويشعرون بالتهديد المستمر والضعف في مواجهة أحداثها المتغيرة، ويعتقدون ان الحياة تكون أفضل عندما

تتميز بالثبات في أحداثها او عندما تخلو من التجديد، ولذلك لا توجد لديهم اعتقادات راسخة بضرورة الارتقاء، فهم سلبيون في تفاعلهم مع البيئة، وتكون للظروف الشاقة اثر سلبي على الحالة الصحية لهؤلاء الأشخاص لعجزهم عن تخفيف الأثر السيئ الناتج عن التعرض لهذه الأحداث .

وفيما يلي عرض لبعض الاشكال التي توضح تأثير الصلابة على الفرد ، وتوضح منظورا جديدا للمتغيرات البناءة في علم النفس الحديث : (زينب نوفل احمد راضي: 2008 ، ص ص 35-37)

شكل (1) : يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصلابة النفسية .

(+)تزايد



(+) تزايد

(-)

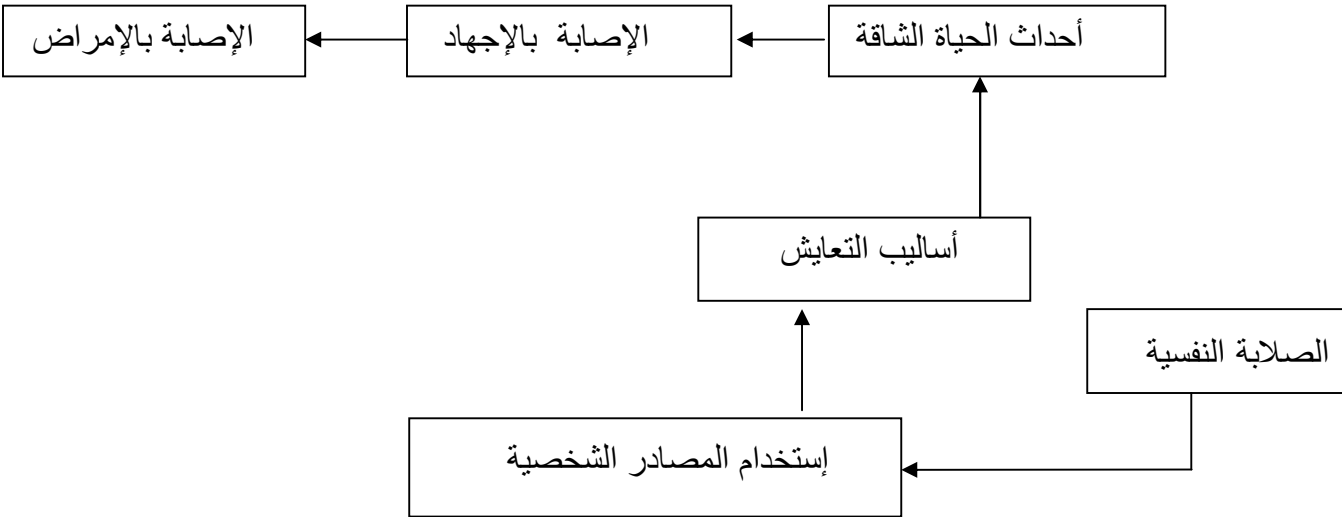
(-) نقل

يوضح الشكل (1): أثار الصلابة في صورة الشخصية الملزمة التي تقلل بشكل مباشر من التأثير السلبي لأحداث الحياتية الضاغطة إذا انخفضت أساليب التعايش غير الفعالة .

شكل (2): يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة :

(زينب نوفل احمد راضي ، مرجع سابق ، ص 38)

تأثير مباشر



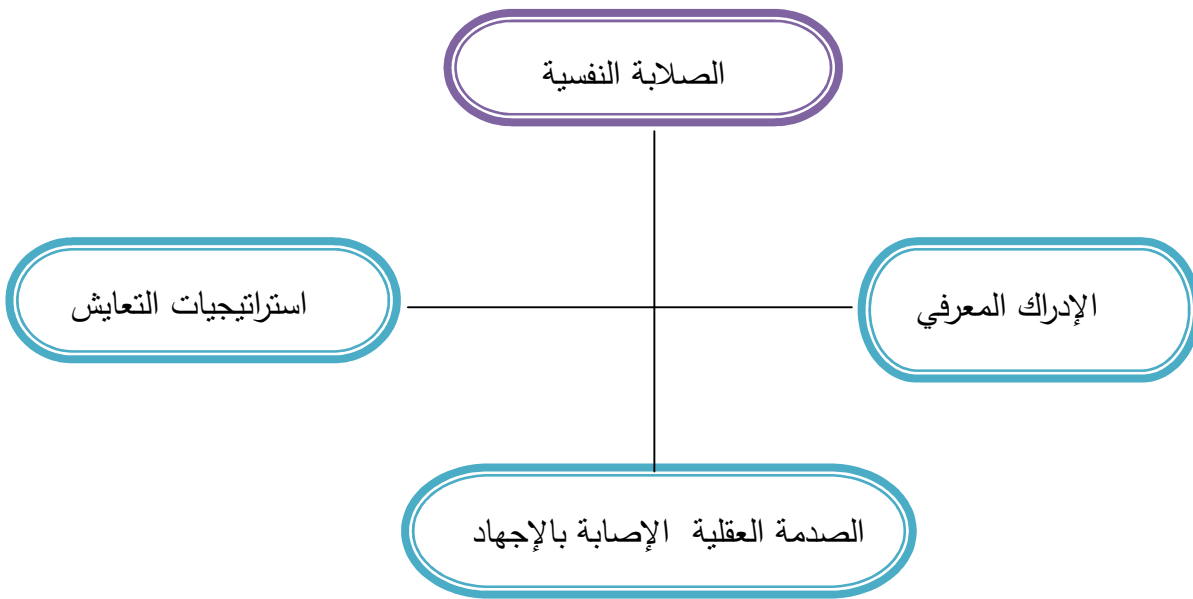
يوضح الشكل (2): ان الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة ووقائي حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال، وتزيد ايضا من العمل على استخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه الظروف الضاغطة .

ثانيا :نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا :

انطلق فنك في بناء نماذجه للوقاية من الإصابة بالاضطرابات من خلال دراسات كوبازا ليحاول إضافة تعديلات عليها .(زينب نوفل احمد راضي : مرجع سابق ، صص 39-40) وقدم فنك نموذجه سنة 1992 من خلال دراسته التي أجراها على عينة من الجنود الاسرائيليين بهدف البحث عن العلاقة عن الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخرى، تكون دراسته من 167 جنديا، وقامت بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت 6 أشهر ولقد خلصت دراسته، ارتباط مكويني الالتزام والتحكم

فقط في الصحة العقلية الجيدة لأفراد من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام إستراتيجية التعايش الفعال لضبط الانفعال وإدراك الموقف على انه اقل مشقة واكل ضغط .

وقام ايضا بدراسة ثانية 1995 لها نفس الأهداف ولكن بتطبيق تدريب مكثف على الجنود من خلال تنفيذ أوامر تتعارض ميولهم واستعداداتهم الشخصية ، بصفة مستمرة ، ولقد اكدت نتائج هذه الدراسة الثانية نفس نتائج :



شكل رقم 3 : نموذج فنك للوقاية من الإصابة بالاضطرابات. (محمد عودة : 2010 ، ص 40)

5-خصائص الصلابة النفسية:

ولقد تمثلت هاته الخصائص في فئتين من الناس أفراد ذوي صلابة نفسية مرتفعة ، وأفراد ذوي صلابة نفسية منخفضة ، واشتملت الفئتين على مجموعة من الخصائص .

1-5 خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة :

توصلت " كوبازا " من خلال دراساتها خلال السنوات (1979.1982.1983) الى ان الأفراد المتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بالخصائص التالية :

- القدرة على الصمود والمقاومة .
- لديهم انجاز أفضل .
- ذوي وجهة داخلية للضبط .
- أكثر اقتدارا ويميلون للقيادة السيطرة .
- أكثر مبادأة ونشاطا وذوي دافعية أفضل .

ولقد بين كل من " دايلاد " (1990) و "كوزي " (1991) و " كريستوتر " (1996) في دراساتهم حول الأشخاص الذين يتمتعون بقدر عالي من الصلابة ان هؤلاء الأشخاص لديهم أعراض نفسية وجسدية قليلة ، وغير منهكين ، ولديهم تمركز حول الذات ويتمتعون بالانجاز الشخصي ولديهم القدرة على التحمل الاجتماعي ، وارتفاع الدافعية نحو العمل ، ولديهم نزعة تفاؤلية ، وأكثر توجها للحياة ومواجهة للحياة الضاغطة ، ويمكنهم التغلب على الاضطرابات النفس جسمية ، كما لا يحسون أبدا بالإجهاد.
(أبو ندى عبد الرحمن : 2007 ، ص ص 31-32)

وفي دراسة قامت بها كل من لولو عبد اللطيف وحمادة (2002) ، وجدوا ان الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يملكون الصفات التالية:

- هؤلاء الأفراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلا من شعورهم بالغبرة .
- يشعرون ان لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلا من الشعور هم بفقدان القوة .
- ينظرون للتغيير على انه تحد عادي بدلا من ان يشعروهم ذلك بالتهديد .
- يجدون في إدراكهم وتقويهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار .

(محمد عودة : 2010 ، ص 67)

كما يمكن ان يشتمل دوي الصلابة النفسية المرتفعة على مجموعة من الخصائص والصفات هي :

- أن يكون الصبر راسخا في الذات مع تحمل المشقة .
- الحكمة والمرونة في اتخاذ القرارات .
- عدم فقدان التوازن في الأزمات .
- الاحتفاظ بالهدوء والثبات في اشد وأقسى المواقف والظروف .
- القدرة على وضع الخطط لمواجهة المشكلات .
- الالتزام بقيم ومبادئ ومعتقدات معينة والتمسك بها وعدم التخلي عنها .
- القدرة على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة .
- المبادرة لحل ما يواجههم من مشكلات.
- التحكم في الانفعالات والغضب والسيطرة على النفس .

(زينب نوفل احمد راضي :2008 ، ص42)

2-5 خصائص دوي الصلابة المنخفضة:

أوردت " جيهان محمد " في دراستها بعض سمات الأشخاص دوي الصلابة المنخفضة مثل عدم اتصافهم بعد الشعور بأهمية الذات ، ولا بالهدف لأنفسهم ولا بمعني لحياتهم ، كما لا يتفاعلون مع بيئتهم بايجابية ، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة ، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية ، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء ، ويتصفون ايضا بالسلبية في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة .

وعليه يمكن أن يتميز الأفراد دوي الصلابة المنخفضة بما يلي :

- عدم القدرة على الصبر وعدم تحمل المشقة .

- عدم القدرة على تحمل المسؤولية .
- قلة المرونة في اتخاذ القرارات .
- فقدان التوازن .
- الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة .
- سرعة الغضب والحزن الشديد ويميل الى الاكتئاب والقلق .
- ليس لديهم قيم ومبادئ معينة متمسكين بها .
- التجنب والبحث عن المساندة الاجتماعية .
- عدم القدرة على التحكم الذاتي . (جيهان محمد :2002 ، ص ص 21-23)

ثانيا : سيكولوجية المرأة العاملة

1- تعريف المرأة العاملة:

تعريف سعاد نايف البرنوطي المرأة العاملة فتقول " هي المرأة التي تشارك في خطة البناء الاقتصادي والاجتماعي وعملها هو احد المقومات الأساسية لتحريرها وتكوين تثبيت شخصيتها ". (سعاد نايف البرنوطي : 1982 ،ص2)

وحسب إحسان محمد الحسن ان المرأة العاملة لا نعني بها المرأة التي تشتغل بالأعمال اليدوية الماهرة والغير الماهرة ،التي تعمل بالمزارع بل نعني بها المرأة التي تعمل خارج البيت مهما يكن عملها يدويا او مهنيا او إداريا او علميا ، ان المرأة العاملة تشغل دورين اجتماعيين متكاملين هما دور ربة البيت ودور العاملة او الموظفة او الخبيرة او المعلمة خارج البيت . (إحسان محمد الحسن : 2008 ، ص75)

وتعريف المرأة العاملة المتزوجة بانها المرأة التي تقوم بالالتحاق بأحد مراكز العمل الحكومية منها او الخاصة ، وفي أوقات محددة باليوم او الأسبوع نظير مبلغ مال معين ، ومحدد قابل الزيادة .(محمد عقلة :2000 ، ص 277)

والمرأة العاملة المتزوجة هي المرأة التي لديها مسؤوليات أسرية تتعلق بالزوج والأبناء وواجبات مهنية تتمثل في المهام العمل الموكلة عليها والتي تعمل على التوفيق بينها محاولة عدم التقصير في أي جانب منها .

2- الوضع النفسي للمرأة العاملة :

لقد دلت الدراسات النفسية ان المرأة العاملة تعاني من القلق والإحساس بالذنب تجاه أطفالها ، وهذا ما يدفعها للتعويض عن غيابها بان تميل للين أحيانا حتى تكون أما صالحة ولكن بذات الوقت فإن الأسر التي تعمل فيها الأم ، غالبا ما تكون أكثر انتظاما وحسما في أمور الحياة والتربية ، وتشجع الاطفال على الاستقلال في أمور البيتية الخاصة . الا انه لوحظ في بعض الأسر ان عمل المرأة يؤثر سلبا على علاقتها بزوجها ، وطبعاً هذا ناجم عن الفهم الخاطئ من الزوج لعمل ونفسية المرأة ، وعدم مساعدتها ، فلو ولج هذا الزوج قليلا الى أعماق المرأة لعرف كم هي حنون ، معطاءة محبة ، ومؤثرة لغيرها على ذاتها، وخاصة زوجها وأطفالها .

فعلى صعيد البناء النفسي الداخلي ، فقد خلقت حالة العمل وضعا جديدا للمرأة العاملة فلم تعد أمام صراع من اجل الحق في الحب والزواج ، إنما امام مقاومة الأسر النفسي . فقد تولدت أمامها مجموعة من الاحتياجات والاهتمامات التي جعلت منها كائنا متقدرا حيث حل الانضباط محل الانفعالية ، وتقدير الحرية والاستقلال بدل الخضوع واللاشخصية وتوكيد الذات بدل الجهود الساذجة للتشبع بمآثر الحبيب ، وبعد أن كان أعظم هم المرأة هو فقدان ذاتها وتخليها عن أناها الخاصة المضحي بها من جل الرجل، فلم يعد الحب هو المضمون الوحيد لحياة المرأة، بل تعدها الى المضمون الاجتماعي والعلم والعمل المبدع الذي هو الهدف الأسمى بالنسبة لها، والأقدس من سائر أفراح القلب، وبعد ان كانت تنكر ذاتها من اجل إسعاد الرجل ، فضلت ان يكون هذا النكران من اجل المجتمع، وكسر الحواجز التي تقوم بينها وبين عملها، وبين تخلقها الذي يحجز كبريائها وطموحها.

([Http: //www.ahewr.org/debat/show.art.asp?aid=96242](http://www.ahewr.org/debat/show.art.asp?aid=96242))

لا نريد للمرأة ان تلغي أنوثتها ، لان هذه الأنوثة هي التي تهبها الرقة والحنان والأمومة والأمان بل عليها ان تعتر بتلك الأنوثة التي تهبها أمومتها وكبرياءها، ولتجعل منها كائنا فعلا ذا وجود حقيقي ومهم في الحياة. ومن هنا فإن العمل علم المرأة كيف تقهر عواطفها وتدعم بإرادتها موقفها من الحواجز التي ينصبها لها المجتمع . فمن اجل الحفاظ على حقوقها ومكتسباتها، تجد نفسها مضطرة للقيام بمضطرة للقيام بعملية تثقيف وتهذيب ذاتية . فالعمل يخلق لدى الإنسان وعيا جماعيا يعبر عن حياة الناس، كما يخلق سيكولوجية اجتماعية تحدد إطار العمل وحجمه، وتخلق قوة جديدة أساسها التعاون والمنافسة، وإبراز الطاقات الكامنة. وهنا نجد أنفسنا امام نساء جديرات يخضن نضالا خفيا من اجل الحياة والمجتمع .

([Http: //www.ahewr.org/debat/show.art.asp?aid=96242](http://www.ahewr.org/debat/show.art.asp?aid=96242))

3- التكوين النفسي والبيولوجي للمرأة وعلاقته بالعمل :

لكلا الجنسين تكوينا نفسيا وبيولوجيا يؤثر في اهتماماتهم، وأنواع الأعمال التي قد يؤديونها لهذا لا بد من معرفة التكوين النفسي والبيولوجي للمرأة لمعرفة مدى تأثيرها على نوع العمل الذي تقوم به

3-1 المرأة من الناحية العضوية : ان تركيب المرأة أوثق من تركيب جسم الرجل وأكثر تمسكا منه إذ يمتاز جسمها بوحدة البناء وقوة الترابط بين أجزائه ومن بين العلماء الذين اهتموا بدراسة جسد المرأة نجد « لويجي كاستيلدي » linji Gastaldi إذا توصل الى ان وزن الكبد والطحال والقلب والكليتين ... الخ اقل وزنا من الرجل وان المرأة اقل وزنا من الرجل في وزن كريات الدم الحمراء، عضلات جسمها اقل بروزا منه، وان المرأة تتنفس تنفسا من الصدر في حين الرجل يتنفس تنفسا باطنيا، فقد ارجع معظم المفكرين شخصية المرأة الى عوامل بيولوجية، فنعتت بالسلبية والعقلانية والعاطفية .

3-2 المرأة من الناحية النفسية : حيث تختلف عن الرجل في التركيب النفسي فتكوينها النفسي متميز وطبيعة خاصة لشخصيتها لان لديها هموم خاصة بها في كل مراحل حياتها بداية بالبلوغ وما يطرأ عليها من تغيرات، ثم نبدأ بعد ذلك الدورة الشهرية وما يرتبط بها من انفعالات، ثم يأتي الزواج وما يحيط به من التوتر والصراعات، فالمرأة وعاء للحياة والبقاء واللذة ورمز للعطاء ومعها يشعر الرجل بالسكينة والراحة لأنها تلد الأولاد وتحضنهم وتربهم فقد حدد فرويد طبيعة المرأة على أنها تركز على عقدة الخشاء حين تكشف الأنثى انها اقل من أخيها الذكر فهي تشعر بالقصور وعدم الرضا، حيث تترك هذه العقدة آثار في تكوين شخصيتها. وفي الأخير يمكننا القول أن وضع المرأة ودورها يختلف في الحياة حسب أنواع التدريبات التي تلقتها خلال مراحل حياتها، بالإضافة الى مدى إستعداد المجتمع لتقبل أي نشاط يمكن أن تساهم فيه فلقد بينت الدراسات الفروق بين الجنسين لا ترجع فقط الى ما بينهما من فروق بيولوجية او نفسية، وإنما ترجع أيضا لإختلاف العوامل الحضارية المؤثرة في أدوارهما في الحياة . (كاميليا عبد الفتاح : 1984، ص32)

4- أدوار المرأة العاملة:

4-1 الدور الاقتصادي للمرأة العاملة :

لقد لعبت المرأة دورا اقتصاديا كبيرا قبل الثورة الاقتصادية في كل المجتمعات حيث كانت الأسرة هي وحدة الإنتاج يتعاون كل أفرادها بغض النظر عن جنسهم، في سبيل إنتاج احتياجاتهم . (الوحيشي احمد بيبي : 1998 ، ص177)

وتؤكد العديد من الدراسات على ان من بين مؤشرات تقدم المجتمع مساهمة نسائه في النشاط الاقتصادي ، بل ان هناك آراء ترى ان أي خطة تنموية لابد ان تعتمد في جهودها على مشاركة المرأة بجانب الرجل، بوصفها نصف القوى البشرية في المجتمع. (فيصل حسونة : بدون سنة ، ص 231)

تساهم المرأة في العديد من الصناعات التمويلية مثل صناعة الدواء، والمأكل والملبس والحياكة والأشغال اليدوية والزخرفة والنسيج الرفيع وصناعة اللبن والجبن، وتربية الدواجن والعمل بالزراعة والحقل والبيع والشراء بالسوق الخ مشاركة بذلك في تحقيق الانتعاش الاقتصادي لأسرتها وكذا المعارف الإرشادية، كما انه من المعروف ان المرأة تمثل نصف الطاقة البشرية في المجتمع العربي القروي والذي يقدر بحوالي 20.8 % حسب الإحصاء الدولي العام. (عصام نور، 2002، ص39)

4. 2. الدور الاجتماعي للمرأة العاملة:

مما لا شك فيه ان المرأة العاملة تشرف على القيام بادوار اجتماعية عديدة نوجزها في :

- دورها في الأسرة حيث تقوم بدور المربي الاول للأطفال بالتعاون مع زوجها في إعداد وتربية أبنائها إعدادا صالحا للحياة .
- دورها في المدرسة بمختلف مراحل التعليم من الحضانة الى مرحلة الثانوي حيث تسهم في تربية النشء في هذه السن الخطيرة .
- شخصيتها في الحقل التعليمي حيث دخلت المرأة هذا الحقل وأدلت بلاءا حسنا وساهمت المرأة في إعداد الأجيال الصاعدة .
- شخصية المرأة في مجالات العمل حيث ان المرأة العربية اتخذت دورا قياديا في كثير من المؤسسات الإنتاجية والاجتماعية .
- تؤدي المرأة دورا هاما ورئيسيا في مجال الطب والتمريض ، ولا تخلو من عطائها وتواجدها في مجال الإعلام والفن . (عبد الرحمن عيسوي :1998 ، ص304)

5- دوافع المرأة للعمل :

أجريت دراسات ميدانية على النساء العاملات للوقوف على اتجاههن نحو العمل والدوافع الحقيقية للعمل خارج المنزل فكانت مصنفة كالتالي:

5-1 دوافع نفسية:

- تسعى لتحقيق طموحاتها واحترام ذاتها.
- إبراز قدراتها العقلية والإبداعية في ميدان العمل .
- إثبات انها امرأة قادرة على تولي المسؤولية .
- تأكيد انها تستطيع ان تكون مثل الرجل او أحسن منه
- الشعور بالرضا عن نفسها .
- تنظيم وقتها بين المنزل والعمل، يقضي على وقت الفراغ.
- يساعدها على مواجهة الصعوبات اليومية .(مصطفى عوفي : 2003 ، ص 143)

5-2 الدوافع الشخصية: تتمثل في رغبة شديدة في تحقيق ذاتها وإثبات قدراتها وكفاءتها في انجاز الأعمال مثلها مثل الرجل فالمرأة لا تستغني عن العمل حتى لو كان زوجها يحصل على اجر كبير ويلبي لها جميع متطلباتها لأنها تثبت شخصيتها ، وتشعر بوجودها أكثر عند ممارستها لوظيفتها. (عائشة وبرغدة ، د س ، ص 165)

5 - 3 دوافع اجتماعية : بعد ان تحقق المرأة احتياجاتها الاقتصادية وتوفر رغبات أفراد أسرتها تجد نفسها مجبرة على تحقيق رغبات أخرى كالرغبة في المساهمة في التنمية، كما أثبتت معظم الدراسات ان معظم النساء العاملات يفضلن العمل حتى ولو بدون أجر لأنهن يرون أن العمل يعطيهم القيمة المعنوية أكثر من القيمة المادية فهو يحقق لهن ذاتهن ويعبر عن وجودهن ويحميهم من هاجس الفراغ والروتين والملل في المنزل خاصة بعد توفر الأجهزة الكهرومنزلية وإضافة إلى سهولة الحصول على منتجات والإمكانات التجارية كالأطعمة المحفوظة وغيرها.

فكل هذه العوامل ساعدت على الزيادة من وقت الفراغ وساعدت على قيام المرأة بدورة ربة المنزل وأم وكعاملة تساعد في دخل الأسرة ، زد على ذلك مستواها التعليمي الذي فتح لها أبواب العمل من كل جهاته فأصبح هذا الاخير لا يحتاج الى قوة الجسمانية كما كان من

قبل بقدرة احتياجه الى المهارة والتدريب . (كاميليا إبراهيم عبد الفتاح : 1984 ، ص 269)

5-4 دوافع اقتصادية : نظرا للتطور السريع الذي شهده المجتمع أدى ازدياد متطلبات الحياة والحاجات الأساسية وارتفاع تكاليف المعيشية مما دفع بالمرأة للعمل خارج المنزل وتعين الزوج او الأب على تحمل مسؤولية الأسرة ومصاريفها وترقية مستواها الاجتماعي والاقتصادي والثقافي . (كامل محمد عويضة : 1996 ، ص 96)

ويؤكد ذلك الاستفتاء الذي قام به " بي جون " 1952 على 3800 سيدة تبين ان 75 % من هذا العدد يعملن من اجل مساعدة الأسرة . (حسين عبد الحميد و احمد رشوان :1998، ص101)

وفي دراسة كامليا عبد الفتاح تبين ان النساء من الطبقة الدنيا يعملن من اجل المادة أكثر مما يفعل النساء من الطبقة الوسطى . (كامليا عبد الفتاح : 1984 ، ص 84)

6- أثار عمل المرأة :

6-1 أثار عمل المرأة على ذاتها:

إن العمل الخارجي الذي تقوم به المرأة يحتوي على الجانبين احدهما ايجابي ، حيث من خلاله تنمي الوعي الذاتي قادرة على ادراك قيمتها الحقيقية وقدراتها وكفاءاتها وتتخلص من التبعية والقصور الذي لحق بها طيلة حياتها، وبفضل العمل حققت الكثير من المكتسبات وارتقت بمستواها التعليمي ونمت شخصيتها.(عبد العزيز عبد الرؤوف الجرداوين: 1986 ، ص192، 192)

عمل المرأة مكنها من الشعور بالحرية وبكيانها كفرد له حقوق وواجبات أما الجانب السلبي فتمثل في معاناة المرأة العاملة من مجموعة من الأضرار من جراء عملها خارج المنزل، فنلاحظ عليها مجموعة من التغيرات الفزيولوجية المرضية والتي تنشأ عن بعض العوامل كالوقوف الطويل أو الجلوس غير المريح أو رفع الأوزان الثقيلة، والتي تؤدي الى

ظهور بعض الأمراض مثل الأم المفاصل، وبعض الإضطرابات في الجهاز التناسلي والعادة الشهرية، وارتفاع ضغط الدم.... الخ

ويظهر الإجهاد خاصة في السنوات الأخيرة للعمل، حيث تصبح المرأة غير قادرة على تحمل أعبائه وتكثر شكاها، خاصة الأم الرأس واضطرابات الانتباه والداكرة والإصابة الحساسية الزائدة، وكل هذه التغيرات تتعكس سلبا على نفسية المرأة ونظرا لشعورها في بعض الأحيان بالتقصير، والذي ينجر عنه الشعور بالذنب وقد يصل الى عدم الرضا. (مصطفى السباعي، 1984، ص291)

ويلخص خليل فاضل الاضطرابات الناتجة عن العمل كالتالي :

- ظهور القلق مما ينتج عنه ظهور بعض الاضطرابات والصراعات الداخلية عند المرأة
 - ظهور بعض الأمراض السيكوسوماتية نتيجة التعب الذي تعاني منه المرأة والذي يؤدي لظهور بعض الاضطرابات الهضمية كالقرحة المعدية، وارتفاع ضغط الدم وداء السكري بالإضافة الى الأمراض العصبية ومن مظاهره الأرق خاصة في الليل .
- (خليل فاضل : ب س ، ص135- 134)

6-2 آثار عمل المرأة على الأسرة :

ان خروج المرأة للعمل أدى الى تغيير القيم السائدة في الأسرة ،حيث لم تعد قائمة على السلطة التقليدية للرجل كما كان من قبل بل أصبحت تقوم على اساس التفاهم والتعاون بين أفرادها .

ومن آثار عمل المرأة ايضا ارتفاع نسبة الطلاق، ومظاهر التفكك العائلي نتيجة لعدم تكيف العلاقات الأسرية مع التغيرات التي طرأت على ادوار أعضاءها، فالطلاق لم يعد عقبة او مشكلة للمرأة فقد أصبحت المرأة لها استقلاليتها المادية الخاصة بها وتستطيع أن تلبى حاجياتها وتستغني عن الرجل وتتخلص من التبعية له ونتج عن خروجها للعمل اكتشاف قدراتها ومحاولتها الى الوصول الى اعلى المراتب مما أدى الى تأخر سن الزواج

لدى الطرفين وخاصة المرأة، لأن العمل أتاح لها فرصة تحقيق ذاتها والنضج الاجتماعي مما أدى الى انكماش سلطة الرجل التقليدية .

(مصطفى عوفي : 1993 ، ص ص 145-146)

3-6 آثار عمل المرأة على الأبناء :

يعتقد الكثير من الباحثين وأفراد المجتمع، بأن عمل المرأة خارج المنزل ينعكس سلبا على شخصية الطفل خصوصا خلال السنوات الأولى من عمره وأكدت مدرسة التحليل النفسي عن أهمية تلك السنوات في النمو العاطفي والانفعالي للطفل. وبغياب الأم المتكرر وانفصالها الطويل عنه يجعله يشعر بالحرمان والشقاء حتى ان حل محلها البديل فانه يفقد الشعور بالأمن والطمأنينة . (سليم نعامة : 1984 ، ص 87)

إلا ان البحوث الحديثة كشفت العكس ، حيث لا تجد فروق في العلاقة بين الأم العاملة والأم غير العاملة مع الأبناء ، كما أثبتت الدراسة التي قامت بها بثينة قنديل سنة 1964 وهي دراسة مقارنة بين أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات ، من حيث بعض نواحي شخصياتهن وتوصلت الى النتائج التالية :

- تكيف أبناء العاملات تقل كلما زاد غياب الأم اليومي عن 5 ساعات
- يرتبط عمل الأم بارتفاع المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، وكلما ارتفع هذا المستوى كان تكيف الأبناء أفضل.
- كلما كان تعليم الأم عاليا كلما كان التكيف للأبناء أفضل إذا ما قورن ذلك بأبناء الأمهات الماكثات.
- لم تظهر فروق دالة بين رعاية الأبناء من قبل الأقارب ورعايتهم من قبل الخدم من ناحية التكيف.
- أبناء العاملات أكثر طموحا من غيرهم .(عبد الرؤوف عبد العزيز الجرداوي : 1986 ، ص 200)

7- المشكلات النفسية والاجتماعية التي تعترض المرأة العاملة :

عندما نتحدث عن المشكلات الاجتماعية، إنما نعني تلك العقبات والصعوبات التي تعترض المرأة العاملة كونها أما وزوجة وربة بيت، وبالتالي مسؤولة بالكامل عن أسرتها وعملها. لذا فإن التوفيق بين هذه المهام يخلق عندها أوضاعاً جديدة تجعل منها إنسانة تعاني من تغيرات متعددة على الصعيد الاجتماعي أكثر مما يعاني الرجل، فترك الأطفال عند الخروج للعمل مع الاعتراف بأهمية وجودها الدائم مع الطفل خصوصاً في السنوات الثلاث من عمره، باعتبارها المعلم الأول للعلاقات الإنسانية والقيمية، والوسيط المهم بين الطفل والعالم الخارجي ، ولانفصالها عنه أسوأ الأثر في شخصيته من خلال شعوره بالقلق وعد الأمان والارتباك ، الأمر الذي جعلها تعترف بالدور المميز للام عن دور الرجل .

([Http: //www.ahewr.org/debat/show.art.asp?aid=96242](http://www.ahewr.org/debat/show.art.asp?aid=96242))

من هنا نجد بعض النساء تخف رغبتهم في الإنجاب مع التقدم الوظيفي والمهني نتيجة هذه الإرباكات، لأنهن يعتبرن الإنجاب ومسؤولياته عائقاً أمام تتقدمهن الوظيفي والمهني والعملية، إضافة لمشكلات أسرية وزوجية قد تنشأ نتيجة ضعف الروابط الأسرية بخروج المرأة للعمل، مما يؤدي لزيادة حالات الطلاق أيضاً، أما على الصعيد النفسي، فتؤكد الدراسات السيكولوجية، أن المرأة العاملة تواجه جملة من الإضطرابات النفسية، مع انها خرجت للعمل بملأ إرادتها، ومع انها وجدت فيه ذاتها. ومن أبرز هذه الاضطرابات :

أ) الاكتئاب والإحساس بالذنب :

فهي مشتتة التفكير ما بين أسرتها وعملها، وضرورة قيامها بواجباتها كاملة، وهذا ما ينعكس على تصرفاتها، إذ نجدها مكتئبة يائسة، وعرضة للإحساس بالذنب مترافقا مع بعض الاعراض الثانوية كفقدان الشهية، الأرق، والبكاء المتكرر. وفي حال تفاقم الوضع ، تتحول الاعراض الثانوية الى مرض حقيقي ، وتصبح المرأة عاجزة عن القيام بأي عمل .

ب) **القلق والخوف نتيجة العوامل التالية :** للمرأة صلات اجتماعية وأسرية مسؤولة عنها كالأومومة وغيرها، وعندما لاتقوم بهذه المسؤوليات بشكل ايجابي، يتولد لديها القلق النفسي الدائم والذي ينتج عنه اضطراب عاطفي بصورة مخاوف متعددة. القلق الناجم عن عدم توافق في العمل نتيجة ظروف عملها ذاتها ، كالتكيف مع الزملاء وإثبات قدرتها وكفاءتها في العمل، الأمر الذي يؤدي الى ترك العمل أحيانا ، وبالتالي حرمانها من المشاركة في عملية الإنتاج. ولأن القلق شكل من اشكال الاضطراب النفسي الذي يدفع للتوتر، او الخوف الذاتي من حدوث شيء ما . "

([Http: //www.ahewr.org/debat/show.art.asp?aid=96242](http://www.ahewr.org/debat/show.art.asp?aid=96242))

ج) **الانفعال :** إن المرأة العاملة غالبا ما تكون تحت ضغط حالة من التوتر والانفعال في المجالات كافة لتحملها المسؤولية الكاملة، خصوصا إذا كان لديها أطفال، فهي مشتتة بين العمل ومشاكله، وما بين دور الحضانة والمنزل ومسؤولياته، إضافة الى الأوضاع الاقتصادية التي تتأثر بها المرأة أكثر من غيرها باعتبارها المسؤولة عن تامين مستلزمات الأسرة من طعام وملبس وغيره. وهنا فالانفعال يشمل جميع الحالات الوجدانية التي تكون شخصيتها وعندما يصبح الانفعال مزمنا ولذات الظروف و إستمراريتها، وتوهم من وقوع مشكلة أسرية أو مهنية أو اجتماعية، فانه يتحول إلى مرض عضوي إذ أن هناك أمراض جسدية كثيرة تعود أسبابها العميقة لعوامل نفسية سببها مواقف انفعالية كأمراض القلب، حالات الإسهال والإمساك المزمنة إلتهاب المفاصل، والصداع النصفي، وغيرها من الأمراض التي لا يجدي فيها العلاج الجسدي وحده بل تحتاج إلى علاج نفسي .

د) **الصراع العاطفي والتأزم النفسي:**

في كل الحالات تكون المرأة العاملة، خصوصا الزوجة والأم، نهبا للوسواس والمتاعب والإرهاق العصبي، وهنا تقع فريسة للصراع العاطفي الخطير، حيث تبدأ بشعور الكراهية لعملها لأنه بنظرها سبب بعدها عن البيت ، خصوصا وأن الزوج غالبا ما يلجا للراحة فور

عودته للبيت بينما هي لا يمكنها ذلك بسبب مسؤولياتها المنزلية الكثيرة. إلا أن هذا الصراع النفسي العميق والعنيف تتوقف نتيجته على شخصية المرأة ومدى التزامها، فان كانت متزنة عاطفيا، فإنها تعالج مشاكلها بتنظيم وقتها ومسؤولياتها، والتكيف وفق الظروف فلا تتذمر بل تشعر بقيمة العمل وتحس بالفرح لدى عودتها للبيت. أما إذا كانت غير ذلك، فنجدها دائمة الشكوى بشكل غير صحيح، ودائمة التغيب عن عملها، وهذا تعبير عن رغبة لاشعورية في التخلي عن العمل. لذلك فان الصراع النفسي وتشتت المرأة مابين عاطفتها كزوجة وأم متفرغة، وكامرأة عاملة ولا ينتهيان بمجرد زيارة الطبيب النفسي. وتوضح تلك الحالة بشدة حين تقتحم المرأة إحدى المجالات وتتجح في عملها على أكمل وجه، وتشعر باستقرار عملي، لكنها بذات الوقت تشعر بحاجة ممارسة أمومتها بحرية. مثل هذه المرأة تحاول التوفيق بين عملها وواجباتها الأسرية، فتعمل على تعديل ساعات عملها، إضافة الى التكيف مع الأمومة والعمل، فإنها قد تواجه أيضا صعوبات أخرى مع الزوج الذي يثور على تعارض عملها مع إحتياجاته العاطفية وحياته الاجتماعية، ولا يستبعد ظهور خلافات حادة جراء ذلك على اساس التنافس على سلطة البيت وصولا الى المنافسة في الميدان المادي وينسيان بذلك دورهما الحقيقي والعاطفي كزوجين مرتبطين بمواثيق الزواج، ولكل منهما حقوقه وواجباته .

إن جميع هذه المشاكل، تحتضنها المرأة في مواقفها العملية والاجتماعية، مما يسبب لها مع مرور الزمن أمراضا نفسية قد تكون حادة.

([Http: //www.ahewr.org/debat/show.art.asp?aid=96242](http://www.ahewr.org/debat/show.art.asp?aid=96242))

خلاصة الفصل :

تطرقنا في هذا الفصل الى الصلابة النفسية وحاولنا ان نوضح مفهومها وأبعادها وخصائصها، ووقفنا كذلك عند سيكولوجية المرأة العاملة من خلال تعريف المرأة العاملة والتعرف على الوضع النفسي لها ودوافعها للعمل والمشكلات النفسية والاجتماعية التي تعيقها في مجال العمل.



الجانب الميداني

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية

للدراةة

تمهيد :

بعد تطرقنا للجانب النظري الذي به أهم ما يتعلق بموضوع الدراسة، سوف نتطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي الذي يعتبر جزء أساسي للبحث العلمي، وذلك يرجع إلى ما يحتويه من منهج متبع للدراسة بالإضافة إلى تحديد ميدان الدراسة والحالات الدراسة وأدوات جمع المعلومات، مع عرض النتائج وتفسيرها وتحليلها، والنتائج المتوصل إليها.

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من المراحل المهمة لكل دراسة علمية محددة بإشكالية معينة حيث تساعد في الكشف عن التغيرات التي يمكن أن تكون لها علاقة بأحد متغيرات البحث وبأكثر من متغير بنسبة إرتباط معينة، بالإضافة إلى أنها تسهل للباحث عملية التأكد من صحة توافق بين المتغيرات الدراسة والحالات.

ولدراسة موضوع الصلابة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة قمنا بالتوجه إلى كلية العلوم الحقوق والعلوم السياسية في جامعة محمد خيضر بسكرة، قبلنا بالرفض من الموظفين وذلك لضغوطات العمل لديهم، فتوجهنا إلى كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية فوجدنا منهم القبول للقيام بالدراسة، حيث أجريت الدراسة في ظروف طبيعية، حيث وجدنا سهولة في إختيار حالات الدراسة بحكم أن الحالة متواجدة بإدارة العلوم الإنسانية والاجتماعية وكان الإختيار الحالات إختياراً قسدياً راجع لهدف موضوع الدراسة .

ومن نتائج الدراسة الإستطلاعية :

- ✓ ضبط حالات الدراسة (العاملات المتزوجات اللواتي لديهن أطفال).
- ✓ تحديد المنهج المناسب للدراسة.
- ✓ ضبط الأدوات.
- ✓ ضبط متغيرات الدراسة.

2- المنهج المستخدم للدراسة :**1-2 المنهج العيادي :**

تم إختيار المنهج حسب ما تقتضيه الدراسة التي بين أيدينا، وما تصبو إليه من أهداف نسعى إلى تحقيقها، وكذا طبيعة البيانات المطلوب جمعها، وحسب قدرات وإمكانيات والوقت المتاحة للطالبة في إعداد الدراسة، وفي هذه الدراسة نسعى التعرف على الصلابة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة محمد خيضر، إرتأينا أن يكون المنهج المناسب هو المنهج العيادي الذي يعرف على "أنه الطريقة التي تعني التركيز على الفردية التي تمثل الظاهرة المراد دراستها حيث يقوم الباحث باستخدام أدوات البحث النفسي المختلفة والتي تمكنه من دراسة الحالة دراسة شاملة ومعمقة حتى يصل الى فهم العوامل العميقة في شخصية المبحوث والتي تأثرت بالظاهرة موضوع الدراسة وأثرت فيها". (فرج عبد القادر طه : 2000، ص91)، وكتقنية من تقنيات المنهج العيادي إعتدنا على دراسة التي تعتبر طريقة إجرائية تحليلية لدراسة الظاهرة الإجتماعية من خلال التحليل المعمق للإحاطة بحالة معينة ودراستها دراسة شاملة، وقد تكون هذه الحالة فردا أو مجتمعا محليا أو مجتمعا كبيرا أو أية وحدة أخرى في الحياة الاجتماعية. (أحمد أبو أسعد وسلطان النوري: 2016، ص 22)

3- أدوات الدراسة :**1-3 - المقابلة:**

المقابلة العيادية هي طريقة مهمة في المنهج العيادي يعتمد عليها في جمع أكبر قدر ممكن من البيانات والمعلومات حول الحالات المدروسة مما يساعد على عمليتي التشخيص والعلاج، هي عبارة عن حوار علائقي ديناميكي مباشر يتم وجها لوجه بين الباحث والمبحوث يسعى فيها الباحث الى تحقيق هدفه العلمي في فترة زمنية ومكان محدد وتتطلب فنيات يمارسها الباحث لتحقيق غايته .

3-1-1 المقابلة نصف الموجهة:

لقد قمنا باختيار المقابلة نصف الموجهة لان أساسها تقديم مجموعة من الأسئلة محددة للحالة لجمع اكبر نسبة من المعلومات منها مع ترك المجال مفتوح لها ، كما انها ستكون متناسقة مع الاختبار النفسي المستخدم ومنه تحقيق نوع من التكامل على المعلومات الخاصة بالدراسة والحالة معا. (سامي ملحم ، 2000، ص ص 249-250)

وقد قمنا بصياغة مقابلتنا وتقسيمها إلى 3 محاور تركز حول تعامل الحالة مع الضغوطات، والانفعالات وتأثيرها عليه سواء أثناء العمل أو في المنزل وهي كالآتي :

المحور الأول : البيانات الشخصية للحالة حاولنا التركيز فيه على :

- السن
- عدد الأولاد
- مدة الزواج
- مدة العمل
- مكان العمل
- نوع الوظيفة

المحور الثاني: العلاقات الأسرية حاولنا التركيز فيه على:

- علاقة مع الزوج
- علاقة مع الأبناء
- الواجبات المنزلية

المحور الثالث: العلاقات المهنية حاولنا التركيز فيه على:

- علاقة مع مسؤولين العمل
- علاقة مع زملاء العمل
- دوافع الخروج للعمل

2-3 مقياس الصلابة النفسية:

1-2-3 : وصف مقياس الصلابة النفسية :

الصور الأجنبية للمقياس : بعد الاطلاع على عدد كبير من الدراسات تم تبني مقياس الصلابة النفسية الذي قام ببنائه بونكن وبتز سنة 1996 ويتكون المقياس من (42) عبارة منها (18) عبارة موجبة في صياغة و (22) عبارة سالبة ممثلة في الجدول التالي :

جدول رقم (01) يوضح العبارات السالبة والموجبة في مقياس الصلابة النفسية

الرقم	العبارات	ارقام العبارات	المجموع
1	العبارات الموجبة	24،23،20،19،15،13،12،11،10،7،6،25،27،33،35،38،39،4،	18
2	العبارات السالبة	14،16،17،18،21،22،26،28،29،30،8،9،31،32،34،36،37،40،1،2،3،5	20
	المجموع		40

وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس الى مستوى عال من الصلابة ، وتتبع الإستجابات أسلوب ليكرت ذي الخمس نقط، تمتد من (1) اعرض بشدة الى (5) أوافق بشدة. ويتمتع المقياس بمعامل ثبات مرتفع بإعتماد معامل ألفا كرونباخ (0.92)، وتم إختبار صدق المقياس من خلال إرتباطه بعدة مقاييس يفترض أنها ترتبط بالصلابة النفسية، وكانت

معاملات الارتباط بين المقياس الكلي والمقاييس الفرعية على النحو التالي : الصلابة المعرفية (0.75)، مقياس تقدير الذات (0.56)، مقياس الإكتئاب (0.59).

الصورة العربية للمقياس : بعد الإطلاع على عدد من الدراسات التي تناولت متغير الصلابة النفسية والتي تبنت مقياسها، الذي تم إعداده وترجمته من قبل **عماد مخيمر** 2002 حيث تم حساب صدق وثبات الاستبيان من خلال تطبيقه على عينة من طلبة الجامعة من كلية آداب الزقازيق وبلغ عددها (ن = 80) منهم (45) أنثى، و (35) ذكر تراوحت أعمارهم ما بين (19-24 سنة) بمتوسط عمري قدره (20.87) سنة وانحراف معياري قدره (1.03)، وتم حساب ثبات الاستبيان من خلال إيجاد معامل الإتساق الداخلي للعبارات وهذا بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه وحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه، وحساب معامل التجانس الداخلي للاستبيان استخدام معادلة بيرسون وقد وجد ارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وكذلك درجة كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان وجميعها دالة عند مستوى (0.05) ومستوى (0.01) . كما إستخدم معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات الاستبيان، ومعامل ألفا وهو أداة إحصائية حساسة لأخطاء العينة والقياس يتم بها حساب إتساق وتجانس القياس الواحد، يشير إرتفاع عامل ألفا إلى أن مفردات المقياس الواحد تعبر عن مضمون واحد، ومن ثم فإن ارتفاع معامل ألفا يعطي دلالة واضحة على أن مفردات الإختبار متجانسة .

أما عن صدق المقياس فقد تم حسابه بعدة طرق هي :

الصدق الظاهري : حيث تم عرض عبارات المقياس على ثلاثة من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس، وترتب على صدق المحكمين أن تم تعديل صياغة بعض عبارات المقياس .

صدق التلازمي : تم حساب الصدق التلازمي لأداة الحالية مع مقياس قوة الأنا وكان معامل الارتباط بين الأداة الحالية مع مقياس الأنا ($r = 0.75$) وهو دال عند مستوى (0.01)

([http:// www.acofps.com/vb /showthread.php?t=21665](http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=21665))

صدق وثبات مقياس الصلابة النفسية :

بعد الاطلاع على الدراسات التي تناولت متغير الصلابة النفسية والتي تبنت مقياسها توصلنا الى دراسة جزائرية قامت بها الباحثة مزودي حنان بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى العاملات المتزوجات وقد قامت بإضافة بعض البنود حيث تم حساب صدق وثبات المقياس بالطرق التالية:

الصدق: لتحقق من صدق المقياس قامت بالإعتماد على:

صدق المحكمين : إشتراك في تحكيم المقياس أربعة أساتذة في علم النفس العيادي، من جامعة محمد خيضر بسكرة. وتم إقتراح إلغاء بعض العبارات التي فيها تشابه مع بعض التغيرات الطفيفة، وتم الاتفاق الإجمالي على بنود الاستبيان

الصدق الذاتي : تم من خلال إستخدام الجدر التريبيقي لقيمة معامل الثبات لإستمارة الصلابة النفسية فكانت النتائج كما هي مبنية في الجدول :

جدول رقم (2): يوضح قيم الصدق الذاتي لمقياس الصلابة النفسية

الصدق الذاتي لمقياس الصلابة النفسية	معامل الثبات لمقياس الصلابة النفسية
0.84	0.2

يوضح الجدول رقم (02) : قيم معامل الثبات لمقياس الصلابة النفسية ثم قامت الباحثة بجدر هذه القيم فكانت معاملات الصدق مرتفعة بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية (0.84) وهي نتيجة مرتفعة تدل على صدق المقياس.

الثبات: للتحقق من ثبات مقياس الصلابة النفسية قامت الباحثة باستخدام الطريقة التالية:

التجزئة النصفية : حسب معامل الارتباط بين مجموع درجات أفراد العينة على بنود المقياس

الفردية ، ومجموع درجاتهم على البنود الزوجية لعينة التقنين والمكونة من (ن = 28)

وكانت قيمة معامل الثبات بعد إجراء معادلة بيرسون (ر = 0.72) . وهي قيمة دالة عند

(0.05) مما يدل على أن المقياس يمتاز بثبات مرتفع وقوي. والجدول التالي يوضح

جدول (03): معمل مقياس الصلابة النفسية بطريقة التجزئة النصفية

مستوى الدلالة	معامل ارتباط "بيرسون"	مجموع درجات العبارات	مجموع درجات العبارات الفردية
دال عند (0.05)	0.72	1563	1610

كما قامت الباحثة بإضافة بعض البنود الى المقياس ليصل عدد البنود إلى (46) بندا

موزعة على الأبعاد الثلاثة لمقياس الصلابة النفسية والجدول رقم (4) يبين ذلك :

جدول (4) العبارات الإضافية: (مزردى حنان ، 2011 - 2012 ، صص 66- 68) .

المجموع	أرقام العبارات	الابعاد	الرقم
15	12،11،1،9،8،7،6،5،4،3،2،1،15،14،13	بعد التحكم	1
14	24،23،22،21،20،19،19،18،17،16،29،28،2 625	بعد الالتزام	2
17	41، 40، 39،38،37،36،35،34،33،32،31،30 42، 46،45،44،43،42	بعد التحدي	3
46			المجموع

تم الإتفاق الإجمالي على بنود الاستبيان

أ- مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية :

- ❖ إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (46-77) فإن هذا يعني ان مستوى الصلابة لدى الصلابة منخفض .
- ❖ إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (78 - 108) فإن هذا يعني ان مستوى الصلابة لدى الصلابة متوسط .
- ❖ إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (109 - 140) فإن هذا يعني ان مستوى الصلابة لدى الصلابة مرتفع .

ب - مستويات بعد الالتزام:

- ❖ إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (14-23) فإن هذا يعني ان مستوى الصلابة لدى الصلابة منخفض .
- ❖ إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (24-32) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى الصلابة متوسط .
- ❖ إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (33-42) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى الصلابة مرتفع .

ج - مستويات بعد التحكم:

- ❖ إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (15-24) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى الصلابة منخفض .
- ❖ إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (25-35) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى الصلابة متوسط .

❖ إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (36-45) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى الصلابة مرتفع .

د- مستويات بعد التحدي:

❖ إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (17- 26) فإن هذا يعني ان مستوى الصلابة لدى الصلابة منخفض .

❖ إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (27- 36) فإن هذا يعني ان مستوى الصلابة لدى الصلابة متوسط .

❖ إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (37- 46) فإن هذا يعني ان مستوى الصلابة لدى الصلابة مرتفع .

4 - حدود الدراسة :

✓ **حدود المكانية :** تم إجراء الدراسة في مكان العمل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد خيضر بسكرة .

✓ **حدود الزمانية :** قمنا بإجراء الدراسة الميدانية من 25-03- 2017 الى 29-03-2017 .

5- **حالات الدراسة :** إتمدت الدراسة على 3 حالات مقصودة، وهي المرأة العاملة المتزوجة التي تعمل بالإدارة.

• وتم اختيار الحالات قصدياً وفق الشروط التالية :

- أن تكون المرأة العاملة متزوجة بالإدارة ولدوام كامل .
- أن تكون المرأة عاملة متزوجة ولديها أطفال .

كانت الحالات كالتالي :

• **الحالة الاولى (س) :** تبلغ من العمر 32 سنة، وتعمل بإدارة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد خيضر بسكرة .

- الحالة الثانية (ع) : تبلغ من العمر 33 سنة، وتعمل بإدارة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد خيضر بسكرة.
- الحالة الثالثة (م) : تبلغ من العمر 46 سنة، وتعمل بإدارة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد خيضر بسكرة.

خلاصة الفصل :

تم التطرق في هذا الفصل إلى الجانب المنهجي للدراسة، حيث تطرقنا فيه إلى مكان إجراء الدراسة، والمنهج المستخدم، وإستخدامنا وسائل وتقنيات شائعة في علم النفس العيادي وكانت هذه الإجراءات لا بد منها لا بد منها للتوصل إلى بحث أصيل يمتلك طريقة ومنهجية سليمة تفيد ويستفيد منها كل من الباحث وقارئ البحث.

**الفصل الرابع : عرض ومناقشة نتائج
الدراسة**

وفي ختام دراستنا هذه التي يتمحور موضوعها حول الصلابة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة، فإننا نخلص إلى ان للصلابة النفسية دور كبير في خفض من الضغوطات الحياتية للمرأة العاملة المتزوجة، وجودة العلاقات الإجتماعية داخل الأسرة وفي محيط العمل يجعلها قادرة على تحمل الظروف المفاجئة سواء في المنزل أو العمل .

كما أن الصلابة النفسية تعمل على بناء الإستقرار الذاتي وتقليل الشعور بالتهديد مما تحمله الحياة اليومية، وهذا يؤدي الى استقرارها في الحياة العامة، وتعتبر التنشئة الإجتماعية الصحيحة أهم ركيزة تبنى عليها الصلابة النفسية حيث أنها تنعكس على دور الفرد في حياته على مستوى الأسرة أو العمل .

وإن إرادة المرأة العاملة المتزوجة وتحكمها الجيد في الوضعيات التي تخضع لها والسيطرة على الأحداث التي تتعرض لها في حياتها يؤدي الى قدرتها على التوفيق بين مختلف متطلباتها اليومية، والتزامها بالقيم والمسؤوليات التي تفرض عليها يدفعها إلى تحدي ومواجهة المستقبل والتوافق والتكيف مع متطلبات الحياة، وهذا ماسعينا لتوضيحه خلال دراستنا.

1- قائمة المراجع باللغة العربية :

1. ابتسام صاحب موسى الزويبي وآخرون : (2016)، علم النفس الإيجابي، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
2. إبراهيم أنيس وآخرون : (1973) ، المعجم الوسيط ، ط2 ، دار إحياء التراث العربي ، مصر
3. إحسان محمد الحسن : (2008) ، علم الاجتماع المرأة دراسة تحليلية عن دور المرأة في المجتمع المعاصر ، دار وائل للنشر ، عمان ، الاردن .
4. أحمد أبو أسعد وسلطان النوري : (2016) ، دراسة الحالة في إطار الجديد ، مركز دبيوينو لتعليم التفكير ، دبي ، الامارات العربية المتحدة .
5. بوسنة عبد الوافي زهير : (2012) ، علم النفس النمو ونظريات الشخصية ، مخبر التطبيقات النفسية والتربوية ، جامعة منتوري قسنطينة ، الجزائر .
6. حسين زهرية : (2007) ، علم النفس التربوي للطالب الجامعي والمعلم المتمدرس ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الاردن .
7. حسين عبد الحميد ، أحمد رشوان : (1998) ، علم إجتماع المرأة ، المكتب الجامعي الحديث ، القاهرة ، مصر .
8. الحفني : (1994) ، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، ط4 ، مكتبة مديولي ، مصر .
9. خليل فاضل : (دون سنة) ، الصحة النفسية للأسرة ، دار السعودية للنشر والتوزيع ، السعودية .
10. سامي محمد ملحم : (2000) ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة ، عمان، الاردن .
11. سليم نعامة : (1984)، سيكولوجية المرأة العاملة ، أضواء عربية للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت ، لبنان .

12. عادل عبدالله : (1991) ، إختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين، مكتبة أنجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .
13. عبد الرحمن عيسوي : (1998) ، سيكولوجيا العمل والعمال ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان .
14. عبد العزيز عبد الرؤوف الجرداوي : (1984) ، مشكلات المرأة العاملة الكويتية والخليجية وإتجاهاتها ، هالي لطباعة والنشر ، الكويت .
15. عصام نور : (2002) ، دور المرأة في تنمية المجتمع المحلي ، مؤسسة شباب الجامعة ، مصر .
16. فاروق السيد عثمان : (2001) ، القلق إدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
17. فاطمة الزهراء الزروق : (2015) ، النفس الصحي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .
18. فرج عبدالقادر طه : (1993) ، معجم علم النفس والتحليل النفسي ، ط2 ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان .
19. فيصل حسونة : (دون سنة) ، إدارة الموارد البشرية ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
20. كامل محمد عويضة : (1996) ، الصحة النفسية في منظور علم النفس ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، لبنان
21. كاميليا عبد الفتاح : (1972) ، سيكولوجية المرأة العاملة ، دار الثقافة الغربية للنشر ، القاهرة ، مصر .
22. كاميليا عبد الفتاح : (1984) ، سيكولوجية المرأة العاملة ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان .

23. كمال إبراهيم مرسى : (2000) ، السعادة وتنمية الصحة النفسية ، دار النشر للجامعات ، القاهرة .
24. محمد زهير عليوي : (2012)،
25. محمد سعيد أبو حلاوة : (2002) ، الطريق الى المرونة النفسية ، جامعة اسكندرية، مصر .
26. محمد عقلة : (2000) ، نظام الاسرة في الاسلام ، مؤسسة الرسالة الحديثة ، ط2 ، عمان الاردن .
27. مصطفى السباعي : (1984) ، بين الفقه والقانون ، دار المكتب الإسلامي
28. مفتاح محمد عبد العزيز : (2010) ، مقدمة في علم النفس الصحة ، دار وائل للنشر ، عمان ، لبنان .
29. الوحيشي أحمد بيبي : (1998) ، الأسرة والزواج ، مقدمة في علم الإجتماع العائلي ، ج8 ، الجامعة المفتوحة طرابلس ، ليبيا .
30. زينب نوفل أحمد راضي : (2008) ، الصلابة النفسية لدى أمهات إنتفاضة الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير منشورة ، غزة ، فلسطين .
31. مزردى حنان : (2002) ، الصلابة النفسية وعلاقتها بتحقيق الطمأنينة النفسية لدى العاملات المتزوجات ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر غير منشورة ، جامعة محمد خيضر بسكرة .
32. جيهان محمد : (2002) ، دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل ، رسالة ماجستير ، جامعة القاهرة ، مصر .
33. أبو الندى عبد الرحمن : (2007) ، الصلابة النفسية وعلاقتها بظغوط الحياة لدى الطلبة ، جامعة الأزهر بغزة ، فلسطين .

34. محمد أحمد مخيمر عماد : (1997) ، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسطية في العلاقة بين الضغوط وأعراض الإكتئاب لدى الشباب الجامعي ، المجلة المصرية للدراسات النفسية .
35. مصطفى عوفي : (1993) ، الأوضاع الاجتماعية وانعكاساتها على وعي المرأة العاملة الجزائرية ، رسالة ماجستير في علم الاجتماع ، جامعة قسنطينة ، الجزائر .
36. عائشة بورغدة : (دون سنة) ، العاملة الجزائرية وتنظيم النسل ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر .
37. عزة الرفاعي : (2003)، الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحدث الحياة الضاغطة وإساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، القاهرة .
38. مرفت عبد ربه عايش مقل : (2010) ، التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة ، رسالة ماجستير ، غزة ، فلسطين .
39. الدوسري سارة : (1991) ، إدراك القبول والتحكم الوالدي لدى طالبات الجامعة وعلاقتها بتقدير الذات والفعالية الذاتية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية .
40. محمد محمد محمد عودة : (2010)، الخبرة الصادمة بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية بالجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين .
41. مصطفى عوفي : (1984) ، الأوضاع الاجتماعية وانعكاساتها على وعي المرأة العاملة الجزائرية ، رسالة ماجستير في علم الاجتماع ، جامعة قسنطينة ، الجزائر
42. حمادة لؤبؤة وعبد اللطيف حسن : (2002) ، الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة ، مجلة الدراسات النفسية ، المجلد الثاني عشر ، عدد 2 .
43. مصطفى عوفي : (2003) ، خروج المرأة الى ميدان العمل واثره على التماسك الاسري، مجلة العلوم الانسانية ، منشورات قسنطينة الجزائر .

44. عباس مدحت : (2010) ، الصلابة النفسية كمتبئ تخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الاعدادية ، مجلة كلية التربية ، رقم العدد 62، القاهرة ، مصر .
45. سيد أحمد البهاص : (2002) ، النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، العدد 31 ، مصر .
46. صالح ابن براهيم الصنيع : (2002) ، العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى عينة من طلاب جامعة الإمام محمد ابن سعود الإسلامية بالرياض ، مجلة جامعة الملك سعود ، المجلد الرابع عشر ، علوم التربية والدراسات الإسلامية .

2- المراجع الاجنبية:

47. Anaut ,Marie :(2003), La résilience surmonter les traumatisme .Lyon .France .
48. Haydon:(1986) ,The pleasures of psychological Hardiness , New American library , New york
49. Kopasa, S. & Puceti, M: (1983), Personality and social resources in stress resistance, Journal of Personality and Social Psychology, Vol.45, p pp839- 880.
50. (Http://www.ahewr.org/debat/show.art.asp?aid=96242)
إيمان أحمد ونوس ، سيكولوجية المرأة العاملة ، الحوار المتمدن ، العدد :1910
51. (http:// www.acofps.com/vb /showthread.ph?t=21665)

يوم : 2017/3/25 ، ساعة : 18 : 20

الملحق رقم 01

مقياس الصلابة النفسية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

الأسئلة التي يحتويها المقياس الذي بين يديك هي وسيلة من أجل الحصول على بعض المعلومات المتعلقة بك، والتي يمكن أن تساعدنا في البحث الذي تشاركون فيه الذي يتعلق بالصلابة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة في كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية جامعة بسكرة .

لذا نرجو منك التعاون والمساهمة في هذا العمل والبحث العلمي، أجيبي من فضلك على كل سؤال من الأسئلة التالية من المقياس، فالبيانات التي سوف تكتبينها في هذا المقياس تخدم البحث، وسوف تحفظ ولن تستعمل إلا لغرض العلمي، وشكرا على التعاون مسبقا .

1. بيانات أولية :

الاسم: السن: عدد الأولاد: المستوى التعليمي:
مكان الإقامة: مدة العمل: نوع الوظيفة: مكان العمل:

2. التعليمية : أمامك عدد من العبارات التي يمكن أن تصفك وإقرئي كل عبارة وحددي إذا كانت تنطبق عليك نعم، أو أحيانا، أو لا، وذلك بوضع علامة (X) أمام كل عبارة في الخانة التي تناسبك .

الرقم	العبارة	درجة الموافقة		
		نعم	أحيانا	لا
التحكم				
1	لدى القدرة على ضبط انفعالاتي			

			2	إذا شعرت بالضيق الجأ للبكاء
			3	ينفذ صبري بسرعة اذا حدث لي خلاف مع الآخرين
			4	استطيع التحكم في اغلب مشاكل المنزلية ولا تؤثر على عملي
			5	استطيع السيطرة على نفسي عند الحزن
			6	لدى القدرة على إدارة الضغوط والتحكم بها
			7	أطبق الآية الكريمة التي تقول « والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس »
			8	ينفذ صبري بسرعة عندما أواجه مشكلة ما في حياتي
			9	أواجه إساءة الآخرين بهدوء وتروي
			10	أبادر الى حل المشكلات التي تواجهني
			11	اعتقد ان مشكلاتي المنزلية هي السبب الرئيسي في عدم انضباطي في العمل
			12	اعتقد ان الفشل سببه الفرد نفسه
			13	اهتمامي ببיתי لا يترك لي فرصة التفكير في أي شي آخر
			14	اعتقد ان إرهاقي في العمل يعود الى سوء التخطيط في حياتي ككل
			15	أبادر بعمل أي شي اعتقد انه يخدم أسرتي
الالتزام				
			16	أغير قيمي ومبادئ ادا دعت الظروف الى ذلك
			17	افعل الأشياء بالوجه الصحيح

			ابتعد عن الأفعال التي تغضب زملائي في العمل	18
			أجد صعوبة في الالتزام بمواعيدي وواجباتي اتجاه وظيفتي	19
			أحاول التوفيق بين واجبات المنزل والوظيفة	20
			التزم بالقوانين ولوائح العمل	21
			أقوم بعملتي على أكمل وجه	22
			التزم بالتخطيطات التي وضعتها لتنظيم حياتي وأهدافي في الحياة	23
			أهمل واجباتي المنزلية على حساب عملي	24
			التزم بقيمي ومبادئ	25
			أتحمل مسؤولية القرارات التي اتخذها في حياتي	26
			نجاحي في حياتي يعتمد على مجهودي وليس على الصدفة	27
			الحياة فرص وليس عمل وكفاح	28
			لا أتردد في المشاركة في النشاطات الاجتماعية	29
التحدي				
			أثق في قدرتي على التعامل مع المواقف الجديدة	30
			أصر على القيام بالأعمال التي أحبها مهما كانت النتيجة	31
			يمكنني التغلب على كافة المشكلات التي تواجهني دون التأثير بها	32
			أفضل ان تبقى حياتي على الوجه الذي هي عليه	33
			أرغب في خوض تجارب ومغامرات جديدة في حياتي	34

			أجد متعة في القيام بالأعمال الشاقة والصعبة	35
			أشعر باليأس عندما تكون الظروف ضدي	36
			يدفعني الفشل لتحدي الصعاب	37
			أعتقد أن لحياتي هدف أعيش لأجل تحقيقه	38
			أشعر بالخوف من المستقبل	39
			أتوجس من تغيرات الحياة	40
			أحبط وتثبط عزيمتي بسهولة	41
			أستطيع التكيف مع الحياة مهما واجهت من صعوبات	42
			أعتقد أن المشكلات هي فرصة لإظهار القدرات الحقيقية التي أمتلكها	43
			مشكلاتي المنزلية تستنزف قواي وقدرتي على التحدي	44
			الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها	45
			أعتقد ان الحياة مملة وروتينية لا تنطوي على التغيير	46

الملحق رقم 02 :

اسئلة ومحاور المقابلة :

المحور الاول : البيانات الشخصية

- 1-شحال في عمرك مدام ؟
- 2-وبين واصله في قرابتك ؟
- 3-واش تخدمي ؟
- 4-شحال عندك ونتي تخدمي ؟
- 5- شحال عندك ولاد ؟

المحور الثاني: العلاقات الأسرية

- 1-عندك القدرة باه تحلي وتواجهي مشاكلك الأسرية ؟
- 2- ماهي ردة فعلك إذا حدثك خلاف مع الآخرين ؟
- 3- تحسي بالتقصير اتجاه أبنائك ؟
- 4- تحسي بلي خدمتك تؤثر على علاقتك براجلك؟
- 5- راجلك متفهم لعملك؟
- 6- تحسي بالتقصير اتجاهه؟

المحور الثالث: العلاقات المهنية

- 1- هل علاقتك مع المسؤولين جيدة ؟

- 2- وعلاقتك بزملاء العمل جيدة ؟
- 3- تقومي بواجباتك على أكمل وجه ؟
- 4- تقدرى تتعاملي مع المستجدات لي تدخل للخدمة ؟
- 5- عندك ثقة بنفسك ؟
- 6- تقدرى تواجهي أي موقف يصراك في حياتك اليومية ؟
- 7- تقدرى تتأقلمي مع الظروف المحيطة ؟
- 8- كيفاه تواجهي مطالب الحياة ؟
- 9- كيفاه نظرتك للحياة والمستقبل ؟

الملحق رقم 03 :

المقابلة كما وردت مع الحالة الاولى :

المحور الاول : البيانات الشخصية

س- صباح الخير مدام ؟

ج- صباح النور

س- واش راكي ؟

ج- لباس حمدالله

س- شحال في عمرك مدام ؟

ج- عمري 32 سنة

س- وين واصله في قرابتك ؟

ج- عندي ليسانس

س- شحال عندك ونتي تخدمي ؟

ج- عندي 9 سنين وأنا خدامة

س- شحال عندك ولاد ؟

ج- عندي زوج ولاد طفلة وطفل

المحور الثاني: العلاقات الأسرية

س- عندك القدرة باه تحلي وتواجهي مشاكلك الأسرية ؟

ج- شوفي على حساب لبروبلام كل بروبلام وكيفاه لازم نتفهمو وممبعد نشوفلو الحل لي يتناسب معاه وهذا شي كامل يكون بتفهيم وحكمة .

س- ماهي ردة فعلك إذا حدثك خلاف مع الآخرين ؟

ج- مشاكل ديما كاينة لازم نتصرف معاهما بحكمة باه نواجهها

س- تحسي بالتقصير اتجاه أبنائك ؟

ج- نحس شوي بالتقصير لخاطر معظم وقتي في الخدمة

س- تحسي بلي خدمتك تؤثر على علاقتك براجلك؟

ج- ما تؤثرش خدمتي على علاقتي براجلي لخاطر منظمة وقتي

س- راجلك متفهيم لعملك؟

ج- إيه راجلي متفهيم طبيعة خدمتي وما تؤثرش عليه

س- تحسي بالتقصير اتجاهه؟

ج- شوي لخاطر خدمتي مدياتلي معظم وقتي تقريبا مي نحاول على قد ما نقدر ما

نحسوش بالتقصير .

المحور الثالث: العلاقات المهنية

س- هل علاقتك مع المسؤولين جيدة ؟

ج- إيه علاقتي مع المسؤولين في الخدمة جيدة بصح ساعات ميفهموش ظروفي

س- وعلاقتك بزملاء العمل جيدة ؟

ج- مليحة حمد لله

س- تقومي بواجباتك على أكمل وجه ؟

ج- إيه حمد لله نخدم كل شي بضميري

س- تقدري تتعاملي مع المستجدات لي تدخل للخدمة ؟

ج- إيه نقدر نتعامل مع أي حاجة جديدة في الخدمة

س- عندك ثقة بنفسك ؟

ج- إيه واثقة بروحي وبقدراتي

س- تقدري تواجهي أي موقف يصراك في حياتك اليومية ؟

ج- عارفة إمكانياتي وهذا لي خلاني نعرف نتصرف مع أي موقف يصادفني

س- تقدري تتأقلمي مع الظروف المحيطة ؟

ج- إيه حمد لله نقدر نتأقلم لخاطر أنا بطبيعتي اجتماعية

س- كيفاه تواجهي مطالب الحياة ؟

ج- نواجهها في حدود إمكانياتي

س- كيفاه نظرتك للحياة والمستقبل ؟

ج- لحياة واقع نعيشو بخلوه ومره والمستقبل ربي عالم بيه نتفاعلو بالخير

الملحق رقم 04 :

المقابلة كما وردت مع الحالة الثانية :

المحور الاول : البيانات الشخصية

س- صباح الخير مدام ؟

ج- صباح النور

س- واش راكي ؟

ج- لباس حمدلله

س- شحال في عمرك مدام ؟

ج- عمري 33 سنة

س- وين واصله في قرابتك ؟

ج- مستوى جامعي ليسانس

س- شحال عندك ونتي تخدمي ؟

ج- 10 سنين

س- شحال عندك ولاد ؟

ج- عندي زوج ولاد

المحور الثاني: العلاقات الأسرية

س- عندك القدرة باه تحلي وتواجهي مشاكلك الأسرية ؟

ج- نحل مشاكلي بسهولة لخاطر نعرف نتعامل معاها .

س- ماهي ردة فعلك إذا حدثك خلاف مع الآخرين ؟

ج- على حساب نوع الخلاف اذا كان بسيط نتجاهل الموضوع واذا كان يخص مكان العمل ويؤثر في الخدمة نقول للمسؤول مباشرة .

س- تحسي بالتقصير اتجاه أبنائك ؟

ج- مانحسش بالتقصير لخاطر هذا التعب عجلهم بالدرجة الاولى باه نوفرلهم كلشي مادي ومعنوي على مستوى الدراسة .

س- تحسي بلي خدمتك تؤثر على علاقتك براجلك؟

ج- ماتؤثرش خدمتي على علاقتي براجلي لخاطر نقوم بواجباتي ونظم وقتي بين خدمتي خارج البيت وواجباتي اتجاه حياتي الخاصة .

س- راجلك متفهم لعملك؟

ج- راجلي متفهم طبيعة خدمتي وماتؤثرش على حياته

المحور الثالث: العلاقات المهنية

س- هل علاقتك مع المسؤولين جيدة ؟

ج- نعم علاقتي جيدة وهم متفهمين ويقدرنا ظروفنا

س- وعلاقتك بزملاء العمل جيدة ؟

ج- مليحة حمد الله يعاونوني ويخدمولي خدمتي كي مانكونش في الخدمة

س- تقومي بواجباتك على أكمل وجه ؟

ج- بما اني جيت للخدمة لازم نخدمة واجباتي المهنية على اكمل وجه بغض النظر على التعب او أي ظرف اخر .

س- تقدرى تتعاملي مع المستجديات لي تدخل للخدمة ؟

ج- إيه نقدر نتعامل مع أي حاجة جديدة في الخدمة

س- عندك ثقة بنفسك ؟

ج- إيه تقتي بروحي عالية

س- تقدرى تواجهي أي موقف يصراك في حياتك اليومية ؟

ج- عارفة إمكانياتي وهذا لي خلاني نعرف نتصرف مع أي موقف يصادفني

س- تقدرى تتأقلمي مع الظروف المحيطة ؟

ج- نحب كل شي جديد ونستمتع بيه

س- كيفاه تواجهي مطالب الحياة ؟

ج- نواجه كل شي في حياتي بصبر وامل

س- كيفاه نظرتك للحياة والمستقبل ؟

ج- نشوف للحياة بكل ايجابية لازم نعيشوها بكل حب وتفاعل بكل ماقد يحدث

الملحق رقم 05 :

المقابلة كما وردت مع الحالة الثالثة :

المحور الاول : البيانات الشخصية

س- صباح الخير مدام ؟

ج- صباح النور

س- واش راكي ؟

ج- لباس حمدلله

س- شحال في عمرك مدام ؟

ج- عمري 46 سنة

س- وين واصله في قرابتك ؟

ج- واصله ليسانس

س- شحال عندك ونتي تخدمي ؟

ج- عندي 14 سنين وأنا خدامة

س- شحال عندك ولاد ؟

ج- عندي 3 ولاد

المحور الثاني: العلاقات الأسرية

س- عندك القدرة باه تحلي وتواجهي مشاكلك الأسرية ؟

ج- كي تواجهني شي مشكلة في عائلتي نحاول حل هذا المشكل بطريقة مرنة

س- ماهي ردة فعلك إذا حدثتلك خلاف مع الآخرين ؟

ج- نقدر نتحكم في اعصابي وردات فعلي في أي خلاف يواجهني

س- تحسي بالتقصير اتجاه أبنائك ؟

ج- منيش حاسة بالتقصير اتجاههم لخاطر ديما نحاول نلبيلهم حاجتهم

س- تحسي بلي خدمتك تؤثر على علاقتك براجلك؟

ج- خدمتي ما عادتش تاتر على حياتي بحكم لموالمفة

س- راجلك متفهم لعملك؟

ج- ايه عادت خدمتي حاجة نورمال عند راجلي

س- راجلك يعاونك ؟

ج- راجلي ديما يعاوني بالحاجة لي يقدر عليها

المحور الثالث: العلاقات المهنية

س- وعلاقتك بزمالك العمل جيدة ؟

ج- ايه علاقتي مع زملائي في خدمة مليحة بزاف وليت نحسهم خوتي تالمو والفتهم

س- تقومي بواجباتك على أكمل وجه ؟

ج- نحب خدمتي تكون مريقتة ومتقنة

س- تقدرني تتعاملني مع المستجدات لي تدخل للخدمة ؟

ج- نقدر نتكيف مع كل شي جديد سواء في خدمة والا دار

س- عندك ثقة بنفسك ؟

ج- ايه راضية بروحي

س- تقدري تواجهي أي موقف يصراك في حياتك اليومية ؟

ج- نتصرف مع أي حاجة تجيني بصدفة مليحة والا

س- تقدري تتأقلمي مع الظروف المحيطة ؟

ج- نحب ديما الزهو مام كي يكون الجو مكرهب نحب نبدلو بحوايج ضحك

س- كيفاه تواجهي مطالب الحياة ؟

ج-

س- كيفاه نظرتك للحياة والمستقبل ؟

ج- متفائلة بكل شي في هذاي الحياة وقدرة ربي كبيرة