

جامعة ملحد نلضر بسكرة  
كلية العلوم الإنسانية و الإلتماعية  
العلوم الإلتماعية



# مذكرة ماستر

علم النفس  
علم النفس العيادي

الرقم:

إعداد الطالب:

لوماشي غنية

مصمودي سلمى

يوم:

المساندة الإلتماعية و المرونة النفسية لدى المرأة العاملة

لجنة المناقشة:

مشرفا	الجامعة : دكتور	الرتبة	العضو 1 د. سلمية حمودة
الصفة	الجامعة	الرتبة	العضو 2
الصفة	الجامعة	الرتبة	العضو 3

السنة الجامعية: 2021/2020

# شكر و العرفان

وقل ربأوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و أن أعمل صالحا ترضاه و أدخلني

برحمتك في عبادك الصالحين ( النمل : 19)

الحمد لله الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لا لم يعلم الحمد لله الذي أثار لنا درب العلم و منحنا الصبر

على مواصلة هذا العمل و أعاننا لإتمامه و ما كان ليتم إلا بتوفيق من الله.

فمن واجب الوفاء أن نتقدم بخالص الشكر و عظيم الامتتان لأستاذتنا الدكتورة سليمة حمودة التي

كان لها عظيم الأثر في إنجاز هذا العمل بإشرافها و توجيهاتها المستمرة و التضحية بوقتها لمتابعة

هذا العمل المتواضع حفظك الله و رعاك.

كما نخص بالشكر و التقدير للأستاذة الدكتورة خميسة قنون التي لم تبخل علينا بأي توجيه أو

معلومة قدمت لنا الدعم و المساندة رغم انشغالاتها فجزاها الله عنا كل خير.

كما نتقدم بالشكر و العرفان لجميع أساتذة علم النفس الذين كان لهم الفضل الكبير في مسارنا التكويني

بجامعة محمد خيضر بتقديم يد العون و مساعدتهم لنا طيلة مشوارنا الجامعي حفظكم الله و رعاكم .

و إلى زملائنا و زميلاتنا في الدفعة الذين وقفوا بجانبنا و ساعدونا و قدموا لنا يد العون فلکم جزيل

الشكر و الثناء .

كما نتوجه بكل الشكر و التقدير للجنة المناقشة التي قبلت و تشرفت بمناقشتها لهذا العمل المتواضع.

وفي الختام نشكر كل من ساعدنا لإتمام هذا العمل المتواضع و الذي يعد ثمرة جهدنا طيلة مشوارنا

الجامعي سواء من قريب أو من بعيد و نقول للجميع جزاكم الله عنا خير جزاء.

# الإهداء

قال تعالى : ( قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله و المؤمنون )إلهي لا يطيب الليل إلا بشرك و لا يطيب النهار إلا بطاعتك ....و لا تطيب اللحظات إلا بذكرك....و لا تطيب الآخرة إلا بعفوك ...و لا تطيب الجنة إلا برؤيتك

الله جل جلاله

إلى منارة العلم الإمام المصطفى الأمي الذي علم المتعلمين سيد الخلق إلى رسولنا الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم أهدي ثمرة عملي هذه إلى:

إلى من كلله الله بالهبة و الوقار ... إلى من علمني العطاء بدو انتظار .... إلى من أحمل اسمه بكل افتخار ....إلى من علمني أن الحياة أمل و عمل ... إلى من ثابر و ضحى فيسبيلي ... إلى الشمعة لطالما احترقت لتضيء دربي ... أرجو من الله أن يرحمك و يتقبلك من الشهداء ... و ستبقى كلماتك نجوم اهتدي بها اليوم و في الغد و إلى الأبد والدي العزيز " عمر لوماشي " - رحمه الله

إلى من قال عنها المنان أن الجنة تحت أقدامها .. إلى نبع الحنان و مصدر العطاء و رمز الوفاء ...إلى بسمه الحياة و سر الوجود ...إلى من كان دعائها سر نجاحي و حنانها بلسم جراحي ... إلى أغلى الحبايب.

أمي حفظها الله و رعاها

إلى فرحة العمر و من هم سندا لي بعد والدي و مصدر الأمان و الاطمئنان وجودكم دعم و بسمتكم فرح أفراد عائلتي إخوتي و أخواتي الغاليين حفظكم الله و أدامكم خير سند لي . إخوتي حفظهم الله و أدامهم لي

إلى من لا تبدلهم الحياة ... و لا تفرقهم الطرق ... و لا تغيرهم الظروف ... لمن هم بجانبني بدون سبب .. و بدون شروط ... و بدون مصالح ... جمعتنا الأقدار بالود و الحب و العطاء ... إلى أختاي اللتان لم تلدهما أمي اللتان لهما مكانه خاصة في قلبي ... صديقتاي الحبيبتان : " سلمى - نجوى " حفظكم الله و أدام حبنا لبعض .

الطالبة : غنية لوماشي

# الإهداء

أحمد الله عز وجل على منه وعونه لإتمام هذا العمل  
إلى الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق له أماله إلى من كان يدفعني قدما نحو الأمام لنيل المبتغى  
، إلى الإنسان الذي امتلك الإنسانية بكل قوة ، إلى الذي سهر على تعليمي بتضحيات جسام ، مترجمة  
في تقديسه للعلم ، إلى مدرستي الأولى في الحياة ،  
أبي الغالي على قلبي أطل الله في عمره .

إلى التي وهبتي كل العطاء و الحنان ، إلى التي صبرت على كل شيء التي رعتني حق الرعاية  
وكانت سندي في الحياة ، وكانت دعواتها لي بالتوفيق ، تتبني خطوة بخطوة في مشواري ، إلى التي  
ارتحت كلما تذكرت ابتسامتها في وجهي

أمي أعز ملاك على قلبي جزاها الله عني خير الجزاء في الدارين ،  
إليهما أهدي هذا العمل المتواضع لكي أدخل على قلبهما شيئا من السعادة .  
إلى إخوتي وأخواتي : عقبة- بثينة- شهد- محمد عبد الحي، الذين تقاسمو معي عبء وسعادة الحياة،  
إلى زوجي الغالي ورفيق الدرب : ضياء الحق.

كما أهدي ثمرة هذا الجهد إلى من شرفنتني بإشرافها على مذكرة بحثي الأستاذة الدكتورة سليمة حمودة  
التي ساهمت بشكل كبير في إتمام و استكمال هذا العمل ، وإلى كل أساتذة قسم علم النفس بجامعة  
محمد خيضر وإلى كل الزملاء في الدفعة ،  
وإلى كل من ساندني... ودعمني ... وشد على يدي ... وأزرني بالقول أو الفعل أو الدعاء...

"رب أوزعني أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك  
في عبادك الصالحين"

الطالبة : مصمودي سلمى

## قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
شكر و العرفان	
الإهداء	
I-III	قائمة المحتويات
IV	قائمة الجداول
V	قائمة الأشكال
VI	قائمة الملاحق
VIII-IX	ملخص البحث
ب-ت	المقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: مدخل الدراسة</b>	
3-2	مشكلة الدراسة
3	تساؤلات الدراسة
3	أهمية الدراسة
4	أهداف الدراسة
4	تحديد مصطلحات الدراسة
7-4	الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني : المساندة الاجتماعية</b>	
9	تمهيد
10	1- بعض المفاهيم المرتبطة بالمساندة الاجتماعية
12-10	2- مفهوم المساندة الاجتماعية
13-12	3- أشكال المساندة الاجتماعية
13	4- مصادر المساندة الاجتماعية
14-13	5- أهمية المساندة الاجتماعية

## قائمة المحتويات

14	6-وظائف المساندة الاجتماعية
18-15	7-نماذج المساندة الاجتماعية
19-18	8-نظريات المساندة الاجتماعية
20-19	9-الخصائص الضمنية للمساندة الاجتماعية
21	10-المساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة
22	خلاصة
<b>الفصل الثالث : المرونة النفسية</b>	
24	تمهيد
25	1-بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية
26-25	2-مفهوم المرونة النفسية
26	3-السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية
27	4-العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية
28-27	5-بعض النظريات التي فسرت المرونة النفسية
29-28	6-المهارات المعززة للمرونة النفسية
30-29	7-طرق بناء المرونة النفسية
30	8-فوائد و ثمرات المرونة النفسية
31-30	9-مصادر المرونة النفسية
32-31	10-المرونة النفسية لدى المرأة العاملة
33	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة</b>	
36	تمهيد
38-37	1-الدراسة الاستطلاعية
38	2-الدراسة الأساسية

## قائمة المحتويات

38	3-منهج الدراسة
38	4- أدوات جمع البيانات
39-38	4-1-المقابلة الإكلينيكية
40-39	4-2-مقياس المساندة الاجتماعية
42-40	4-3-مقياس المرونة النفسية
42	5-حالات الدراسة
43	<b>خلاصة</b>
<b>الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الحالات</b>	
45	<b>تمهيد</b>
53-46	1- عرض ومناقشة الحالة الأولى .
59-53	2- عرض ومناقشة الحالة الثانية.
62-60	3- التحليل العام للحالات.
63	<b>خلاصة</b>
65	خاتمة
71-67	قائمة المراجع
الملاحق	

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم
50	جدول يوضح أبعاد المساندة الاجتماعية لدى الحالة الأولى	(01)
51	جدول يوضح الأبعاد النفسية لدى الحالة الأولى	(02)
56	جدول يوضح أبعاد المساندة الاجتماعية لدى الحالة الثانية	(03)
57	جدول يوضح الأبعاد النفسية لدى الحالة الثانية	(04)
60	جدول يوضح الأبعاد النفسية للحالتين	(05)
60	جدول يوضح نتائج مصادر المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية للحالتين	(06)
61	جدول يوضح نتائج أبعاد المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية للحالتين	(07)



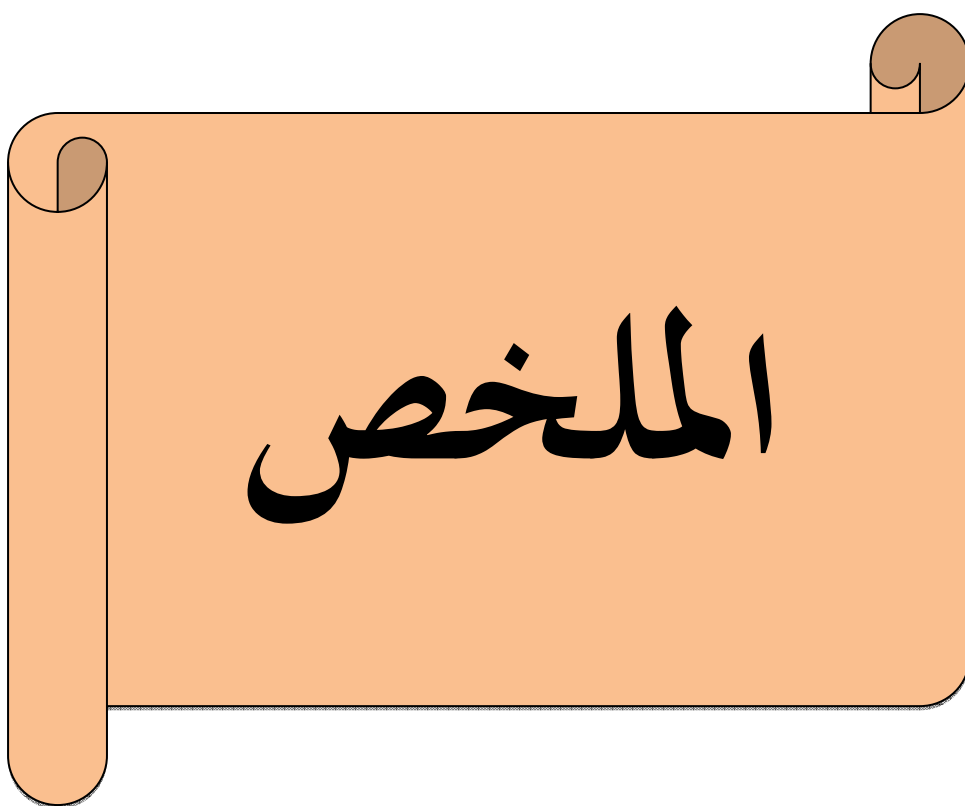
## قائمة الأشكال

---

الصفحة	العنوان	رقم
14	شكل ( 1 ) يوضح العلاقة السببية بين الضغط و المرض و نقاط عمل المساندة الاجتماعية	(01)

## الملاحق

عنوان الملحق	الرقم
دليل المقابلة	( 01 )
المقابلة كما وردت مع الحالة الأولى : ( أ . ل )	( 02 )
المقابلة كما وردت مع الحالة الثانية : ( م . ح )	( 03 )
مقياس الدعم الاجتماعي المدرك	( 04 )
مقياس المرونة النفسية	( 05 )



## ملخص الدراسة:

تعتبر المرأة جزء مهم من المجتمع , ففي عصر أصبحت فيه متطلبات العيش كثيرة , بات من الضروري إدماجها في الحياة المهنية , إلا أن هذا الإدماج يجب أن يراعى فيه جانب المرونة النفسية و المساندة الناجمة عن مسؤولياتها كزوجة و أم و ربت بيت , و من هذا المنطلق خصصنا دراستنا : "حول المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية لدى المرأة العاملة " و ذلك من اجل إثراء البحوث الأكاديمية من خلال الاهتمام بمتغير المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية،بالقاء الضوء على مصادر المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية لدى المرأة العاملة .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أهم المصادر و أبعاد المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية لدى المرأة العاملة و ذلك من خلال طرح التساؤلات التالية :

1 - ما هو مستوى المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية لدى المرأة العاملة ؟

2 - ما هي مصادر المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية التي تعتمد عليها المرأة العاملة ؟

3 - ما هي أبرز أبعاد المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية لدى المرأة العاملة ؟

و للإجابة على هذه التساؤلات تم إتباع المنهج العيادي الذي يتناسب مع موضوع الدراسة , طبقنا مقياس الدعم الاجتماعي المدرك ( Forey & Dahlen Zimet ) و مقياس المرونة النفسية L'ehellede (hardiesse / Résilience) , كما قمنا بإجراء المقابلة العيادية النصف موجهة , على حالتين من العاملات بولاية بسكرة , بعد القيام بتحليل البيانات التي تحصلنا عليها من خلال الأدوات المستخدمة توصلنا إلى النتائج التالية :

- مستوى المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية لدى المرأة العاملة عن الحالتين مرتفع .

- المصادر التي تعتمد عليها المرأة العاملة لاكتساب مساندها الاجتماعية و مرونتها النفسية هي الخصائص الشخصية و المساندة الأسرية .

-أما أبرز أبعاد المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية لدى المرأة العاملة فوجدنا بأن المرأتين العاملتين يشتركان في بعد المساندة الأسرية و بعد الفاعلية الذاتية .

**الكلمات المفتاحية:** المساندة الاجتماعية , المرونة النفسية , سيكولوجية المرأة العاملة .

## **Summary of the study:**

Women are considered to be an important part of society, in an age when living needs have become so great, it is necessary to integrate them into professional life, however, this integration must take into account the psychological flexibility and support that results from their responsibilities as wives, mothers and housemates. "On social support and psychological resilience of working women, "in order to enrich academic research through attention to social support variables and psychological flexibility, by highlighting the sources of social support and psychological flexibility of working women .

The purpose of this study is to identify the main sources and dimensions of social support and psychological flexibility in working women by asking the following questions:

1/what is the level of social support and psychological resilience of working women?

2/what sources of social support and psychological resilience do working women rely on?

3/what are the most prominent dimensions of social support and psychological resilience in working women?

To answer these questions, we have adopted the standard approach, which is appropriate to the subject of the study. (L' échelle de hardiesse / Résilience) we also conducted the half-structured interview, on two cases of female workers in a basic state, after analyzing the data we obtained through the tools used, and we came to the following conclusions :

-The level of social support and psychological flexibility of working women is high.

-the source on which working women rely for their social support and psychological resilience are personal characteristics and family support .

- the most prominent dimensions of social support and psychological flexibility in working women are found to be shared by the two working women after family support and after self-effectiveness.

**Key words:** social support, psychological resilience, psychology of working women .

# المقدمة

مقدمة :

إن الإنسان بطبيعته كائن إجتماعي , يعيش ويقضي معظم وقته في جماعة, يؤثر فيها ويتأثر بها, والفرد منذ طفولته تنمو لديه القدرة بالتدرج على إقامة العلاقات الإجتماعية الفعالة مع الآخرين, فهو يتفاعل مع أمه ثم باقي أفراد الأسرة والأهل ثم يمتد التفاعل ليشمل جماعات أخرى بدءا من إتحاقه بالمدرسة حتى يخرج إلى المجتمع الكبير.

إن الحاجة إلى الجماعة و الإنتماء من أهم الحاجات الأساسية التي تلح في الإشباع وتدفع الشخص إلى الإرتباط بجماعة يحبها وتحبه, ويجد عندها الأمن و التقدير والإطمئنان والمكانة الإجتماعية, وتشبع له حاجاته وتؤثر في بناء شخصيته وفي تكوين قيمه وإتجاهاته وميوله.

وكذلك العلاقات الإجتماعية بإعتبارها من أهم مصادر الدعم الإجتماعي, و الحماية من تأثير الضغوطات, بحيث تشكل للفرد درعا واقيا من الإنحرافات والعزلة, مما تجعله يعيش مطمئنا هادئ النفس, كما تساعده على أن يكون شخصا فعالا في المجتمع لئال تقديره و إحترامه, لأننا اليوم نعيش في عصر يتميز بتغيرات: ثقافية و اجتماعية, اقتصادية وسياسية متباينة. إذ أن المساندة الإجتماعية التي تقدم للفرد من الآخرين, تمنحه القدرة على مقاومة الاضطرابات النفسية وحل مشكلاته, و لها دور عظيم في التخفيف عنم يكونون تحت ضغوط نفسية ,وقد تكون المساندة بالكلمة الطيبة, أو بالمشورة أو بالنصح, أو بتقديم معلومات مفيدة أو بقضاء الحاجات , وهذه كلها تدخل في مكارم الأخلاق التي حث عليها ديننا الحنيف.

تعد المرونة النفسية قدرة الشخص على التعافي من الخبرات العاطفية السلبية, والتكيف المرن مع المتطلبات المتغيرة والمستمرة للواقع المعاش مع روح التفاؤل والأمل وطريقة نشيطة في الحياة, وبذلك تظهر المرونة النفسية كمتغير هام في بناء الشخصية فهي تمنح تكيفا عاليا في التعامل مع المواقف الصعبة والضغوطات والصدمات التي تواجه الفرد مع قدرته على الشفاء وإستعادة الحيوية النفسية مما يجعل الشخصية ذات مرونة نفسية تنبئ عن كل ماقد يضر الصحة النفسية من إنهيار وقلق و إكتئاب...

- تمثل المرأة نصف المجتمع إن لم نقل كله بحيث أصبح لها دور هام في المجتمع مثلها مثل الرجل و تعددت أدوارها إذ أصبحت تمارس أدوارا إضافية عن الدور الموجه لها سابقا حيث عرفت نشاطات أخرى خارج البيت جعلت منها عضوا مهما في الحياة العامة والخاصة, فوجود المرأة اليوم داخل سوق العمل من أجل دافع مادي و أيضا لتحقيق إستقلاليتها, فالعمل للمرأة شيء مهم في حياتها فهو يقضي على روتين الحياة ويجعل المرأة شخصية منفردة ويزيد من ثقته بنفسها, و يعرفها طرق التعامل مع الآخرين فتشعر أنها مفيدة وتحقق ذاتها من خلال عملها وأيضا لا ننسى الجانب المادي المستقل فهي تشعر أنها سيدة نفسها.

- ويمثل الجانب النفسي للمرأة دافعا قويا للخروج للعمل والذي من خلاله تحقق كل المقومات الأولية لنمو الذات والشعور بضرورة المساواة وكذا إشباع حاجتها من الأمن دون الخوف من المجهول وزرع في نفسياتها روح التحدي، وأيضا حب الظهور والحاجة إلى الإنتماء وثبات الذات والوجود.



# الجانب النظري

# الفصل الأول: مدخل الدراسة

1. مشكلة الدراسة
2. التساؤلات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. تحديد مصطلحات الدراسة
6. الدراسات السابقة

**1. إشكالية الدراسة :**

إن خروج المرأة إلى ميدان العمل في العصر الحديث أصبح ظاهرة منتشرة عبر العالم، هذه الظاهرة تستدعي الانتباه والاهتمام فقد سطرت المرأة في العصور القديمة والحديثة، وخاصة في المجتمعات العربية الإسلامية أسطر من النجاحات والإمتهادات ...

بحيث أصبح لها دور هام داخل المجتمع، مثلها مثل الرجل وهذا بدخولها عالم الشغل، وتعرف المرأة العاملة على أنها المرأة التي تعمل خارج نطاق الأسرة سواء في مؤسسات القطاع الحكومي أو الخاص التي تتيح لها العمل مقابل أجر مادي ( علي عبد العزيز، 1995، ص:15)، إذ أصبحت تمارس أدوار إضافية على الدور الموجه لها سابقا وتساهم بشكل كبير في عملية صنع القرار داخل الأسرة وفي كافة القضايا المتعلقة بحياتها الشخصية والأسرية (عبد علي، منى إبراهيم، 2009 ص:14)، إن المرأة العاملة تشغل دورين إجتماعيين متكاملين هما دور ربة البيت ودور العاملة أو الموظفة هذا قد يؤدي إلى زيادة العبء عليها وهذه التغيرات تشكل ضغوطا عليها. وللتوافق والتكيف مع هذه الضغوطات وجب على المرأة العاملة أن تتحلى بقدر من المرونة النفسية وبما أن المرونة النفسية عامل من العوامل الأساسية في إحداث التكيف سواء كان التكيف الشخصي أو الإجتماعي لدى الأفراد، فالشخصية الجامدة المرنة لا تقبل أي تغيير يطرأ على حياتها ومن ثم فإن توافقها يخلت و علاقتها مع الآخرين تضطرب إذا ما إنتقلت إلى بيئة جديدة يغير أسلوب حياتها فيها، مما يحقق التكيف بينها وبين هذه البيئة، ومعنى ذلك أن توافق المرأة العاملة يكون أسهل كلما كانت مرنة والعكس صحيح، فكلما قلت مرونتها قلت قدرتها على التكيف مع محيط ظروفها وبيئتها الجديدة. أيضا تلجأ إلى الإستجابة لها لهذا تختلف قدرتها على مواجهة الصعوبات والضغوط الحياتية بحسب قدرتها على التكيف و الإنسجام مع هذه التغيرات حيث يشير كاردرس(1998) إلى أهمية خاصة المرونة التي تهدف إلى تنسيق خاصة التغيرات في الطبيعة وقابلية تغيير الفعل الإنساني والإجتماعي الذي يستلزم مهارة وإبداع في تحديد الفكرة وفي تحديد السلوك الذي يتم تغييره وهذه المهارة تتضمن التكيف إجتماعيا، والتكيف المقترن بروح المعاشرة الإجتماعية.

وتشير المرونة النفسية في علم النفس حسب أبو حلاوة (2013 ص:13) إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه وإتزانته الذاتي عند التعرض للضغوطات أو مواقف عصبية، فضلا عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوطات وتلك المواقف الصادمة، ويقضي هذا الميل إلى تمكن الفرد من التوافق والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوطات والمنغصات وبالتالي سرعة التعافي والتجاوز السريع للمواقف الصادمة والعودة إلى الحالة الوظيفية العادية وإعتبار الموقف الصادم أو الضاغط فرصة لتقوية الذات وتحسينها ضد الضغوط والمواقف الصادمة مستقبلا.

- وتلعب المرونة دورا هاما في تحديد قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته. وقد أكدت العديد من الدراسات على أهمية المرونة في البناء النفسي السليم

للإنسان ومن بين هذه الدراسات دراسة فريد ريكسون وآخرون على الأفراد ذو المرونة العالية التي ساعدتهم في بناء المصادر النفسية الضرورية للتكيف مع المواقف المختلفة بنجاح وحافظت على توازنهم وصحتهم النفسية، وتتحدد المرونة النفسية بمصادر تتمثل في الدعم الاجتماعي أو المساندة الاجتماعية وتعرف بأنها شبكة من العلاقات التي تقدم مساندة مستمرة للفرد بصرف النظر عن الضغوط النفسية الموجودة في حياته، وهي إما تكون موجودة أثناء حدوث الضغوط النفسية أو أن يكون لدى الفرد إدراك بأنها ستتنشط في حالة وجود الضغوط (الصبان، 2003 ص ص: 23-24)

- وكان من بين المتغيرات التي لقيت إهتمام من الباحثين المساندة الاجتماعية، فالإهتمام بدراسة تلك الأساليب لحل المشكلات والتعامل أو المواجهة مع مواقف الحياة الضاغطة والتي لها والتدريب عليها يعد هدفا من أهداف تحقيق الصحة النفسية للأفراد. وركز الباحثون على أن المساندة الاجتماعية لها دور عظيم في التخفيف عنم يكونون تحت ضغوط نفسية، وقد تكون المساندة بالكلمة الطيبة أو بالمشورة أو بالنصح أو بتقديم معلومات مفيدة أو بقضاء الحاجات أو بتقديم المال، وهذه كلها تدخل في مكارم الأخلاق التي حث عليها الإسلام (الشناوي وعبد الرحمن، 1994 ص: 54) وديننا الحنيف أوصى بالتعاون وفعل الخيرات مصدقا لقوله تعالى في سورة المائدة "وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان" (سورة المائدة، الآية 3) .

## 2. التساؤلات :

- 1- ما هو مستوى المساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة ؟
- 2- ما هو مستوى المرونة النفسية لدى المرأة العاملة ؟
- 3- ما هي مصادر المساندة الاجتماعية التي تعتمد عليها المرأة العاملة ؟
- 4- ما هي مصادر المرونة النفسية التي تعتمد عليها المرأة العاملة ؟
- 5- ما هي أبرز أبعاد المساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة ؟
- 6- ما هي أبرز أبعاد المرونة النفسية لدى المرأة العاملة ؟

## 3. الأهمية :

- تتجلى أهمية الدراسة في أنها تلقي الضوء على الإهتمام بالمرأة العاملة من الناحية النفسية .
- تناولت هذه الدراسة جانب مهم و هو أشكال و مصادر المساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة .
- كما تناولت أيضا جانب نفسي مهم و هو المرونة النفسية لدى المرأة العاملة ، و ذلك من خلال إبرازأبعاد المرونة النفسية و كذلك المساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة .
- أهمية دور المساندة الاجتماعية للمرأة العاملة .
- مدى تميز المرأة العاملة بالمرونة النفسية .

#### 4. الأهداف :

تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي :

1. التعرف على درجة توافر المساندة الاجتماعية التي تتلقاها المرأة العاملة .
2. التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى المرأة العاملة .
3. إبراز أبعاد المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية لدى المرأة العاملة .
4. التعرف على مصادر القوة التي تعتمد عليها المرأة العاملة لاكتساب المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية .

#### 5. التحديد الإجرائي للمفاهيم :

**المساندة الاجتماعية:** تعرف بأنها " وجود أو توفر الأشخاص الذين يمكن للفرد أن يثق فيهم , و هم أولئك الذين يتركون لديه انطبعا بأنهم في وسعهم أن يعتنوا به , و أنهم يقدرونه و يحبونه ".  
تعرف المساندة الاجتماعية إجرائيا على أنها : الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الأفراد ( الحالة ) من خلال مقياس المساندة الاجتماعية ( منخفضة , متوسطة , مرتفعة ) .  
**المرونة النفسية :** هي قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط المواقف الصعبة , و مواجهة الأزمات و الشدائد و المحن بفعالية , و التصدي لها , و قدرته على استعادة الوضع النفسي السابق بعد الأزمة التي يمر بها . ( آل شويل و نصر , 2012 , ص 5 )  
و تعرف المرونة النفسية إجرائيا على أنها : الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الأفراد ( الحالة ) من خلال مقياس المرونة النفسية ( منخفضة , متوسطة , مرتفعة ) .

#### 6. الدراسات السابقة :

##### دراسات تتعلق بعمل المرأة:

- دراسة نانسي بوتسن 1979:

عنوانها" العلاقة بين عمل المرأة ومعاناتها من الضغوط النفسية" وكان هدف الدراسة تحديد ما إذا كان عمل المرأة هو سبب شكواها من الضغوط النفسية, أو أن العمل لا يسبب لها أية ضغوط نفسية على الإطلاق. وقد تكونت عينة الدراسة من 212 سيدة عاملة وغير عاملة, ولهن أولاد أصغرهن لا يقل عن 13 سنة.

وكانت أهم أدوات الدراسة:

- مقياس بناء التوافق

دليل لانجر, يتضمن 22 بندا يقيس درجة الأعراض المرضية التي تشير إلى وجود ضرر أو نقص في الشخصية, وكانت أهم النتائج:

- وجود علاقة بين كل من: العمل, الزواج, الأمومة من جهة, ومعاناة المرأة من الضغوط النفسية, بالمقارنة بربة المنزل من جهة أخرى

وتوصل المجموعة من النتائج أهمها:

يزداد الضغط النفسي كلما قلت الخبر المهنية للعاملات، حيث دلت البيانات على وجود فروق دالة لصالح العاملات الحديثات في العمل من حيث المعانات من الضغوط النفسية بالمقارنة بمن لهن خبرة كبيرة في مجال العمل أو بالمقارنة بربات البيوت. (سميرة محمد شند، 2000، ص:103)

- دراسة جودي ترخمان 1980:

أجرى هذا الباحث دراسة عن "المرأة العاملة ومعاناتها النفسية والجسمية" بالمقارنة بربة المنزل من خلال متغيرات: الطبقة الاجتماعية، الجنس، وقد قسم الباحث عينة الدراسة الى المجموعات الآتية:

مجموعة من العاملات (متزوجات وغير المتزوجات)

مجموعة من العاملين (متزوجين وغير متزوجين)

مجموعة من ربات البيوت

ومن أهم أدوات الدراسة:

دليل لانجيز (22 بند):

وكانت أهم النتائج المتعلقة بموضوع البحث الحالي هي ما يلي:

توجد فروق بين الزوجات العاملات والازواج، في مستوى المعانات النفسية لصالح الزوجات العاملات العاملات المتزوجات أكثر معاناة نفسية من غير المتزوجات، مما يشير الى حجم الضغوط التي تعاني منها المرأة العاملة.

- دراسة ليندا كانيفيلد 1981:

دراسة عن علاقة عمل المرأة بالاكنتاب وصحتها النفسية وتفترض الباحثة إن المرأة أكثر عرضة من الرجل للإصابة بالإكنتاب، وقد تم بحث الحالة الزوجية والمهنية بالمرأة بالمقارنة بالرجل وذلك من خلال المواقف التي تواجهها المرأة في الزواج أو العمل وتسهم في الضيق الانفعالي وقد توصلت الدراسة إلى:

- معانات الأم العاملة من حدة صراع الأدوار مما يؤدي إلى تعرضها إلى الضغوط النفسية.

- الأمهات العاملات أكثر عرضة لصراع الأدوار من الزواج رغم اشتراكهن مع أزواجهن في مهنة وحدة.

- دعم الزوج لزوجته يقلل لتعرضها للضيق الانفعالي، والصراعات الداخلية.

- تتعرض الأمهات العاملات للاستجابة الاكنتابية عند عملهن طوال الوقت. (سميرة محمد شند، 2000،

ص:103)

دفعتنا هذه الدراسة لتناول فئة النساء دون الرجال بحيث اصفرت نتائجها على الأمهات العاملات أكثر عرضة لصراع الأدوار من الأزواج رغم اشتراكهن مع أزواجهن في مهنة واحدة، إذ نجد نساء يعانين من آثار سلبية نتيجة عملهن، في حين نجد أن الرجال تتخفف معاناتهم بالرغم من اشتغالهم في بيئة واحدة

،وهذا يبين لنا تعدد أدوار المرأة العاملة ،فالرجل ينتهي عمله بمجرد خروجهم من بيئة العمل ،في حين المرأة تبدأ دوريتها الثانية بخروجها من العمل وعودتها للمنزل .

- دراسة شارون كيورتيس 1983:

عنوان دراسته "المرأة وضغوط الأدوار المتعددة" وذلك بهدف تعرض الضغوط النفسية التي تشعر بها المرأة العاملة نتيجة تعدد أدوارها والصراع بينهما مما يترك أثره على الصحة الجسمية والحالة الإنفعالية (القلق، الإنفعال، العدوانية).

وقد تكونت عينة الدراسة من 46 سيدة تتراوح أعمارهن ما بين 25-40 سنة.

- وقد استخدم في الدراسة الأدوات التالية:

\*مقياس تقدير الضغوط النفسية.

\*استبيان الحالة النفسية.

\*استبيان مقاومة مصادر الضغوط النفسية.

\*قائمة وصف الصفات الوجدانية المتعددة.

\*استفتاء المعلومات الديموغرافية.

وكانت أهم النتائج:

تتمتع النساء العاملات بالأنشطة غير التقليدية بمقاومة الضغوط النفسية بصورة تفوق مثيلاتها لدى العاملات بأنشطة تقليدية.

- دراسة جيلينا سبيتز 1988:

عنوان دراستها "عمل المرأة و العلاقات الأسرية-دراسة نقدية- " وذلك بهدف الكشف عن الآثار السلبية لعمل المرأة على العلاقات الزوجية وعلى الأولاد، حيث ترى جيلينا سبيتز، أن دراسات المرأة رغم كثرتها أغفلت عواقب هذا العمل على التوافق الزوجي الصحة النفسية، وتقسيم العمل المنزلي.

وكان أهم ما توصلت إليه الدراسة:

- يؤثر العمل على الرضا الزوجي للزوجة بالسلب في حالة وجود أولاد يحتاجون للرعاية، حيث تشعر أن الزوج يشاركها مكاسب العمل و لا يشاركها الأعباء المنزلية.

- تعد رعاية الأولاد أهم مشكلات المرأة العاملة، وخاصة في حالة إحجام الزوج عن المشاركة في الرعاية.

(سميرة محمد شند، 2000، ص ص: 89-90)

وما يمكن ملاحظته أن هذه الدراسة تناولت تأثير عمل المرأة على الجانب الأسري، وتمثل هذه الدراسة في مجملها بعد من أبعاد مقياس الباحثة "بدرية كمال أحمد".

التعقيب على الدراسات السابقة:

### 1- من حيث الأهداف:

هدفت معظم هذه الدراسات إلى معرفة العلاقة والفروق بين المتغيرات، أما دراستنا الحالية هدفت إلى معرفة العلاقة بين عمل المرأة والضغط النفسية التي من الممكن أن تتعرض لها جراء صراع الأدوار، وكذلك هدفت إلى معرفة أهم مصادر القوة التي تعتمد عليها المرأة العاملة وتتمثل في الدعم والمساندة الاجتماعية التي تتلقاها، وكذلك معرفة مستوى المرونة النفسية لديها، وهدفت الدراسة الحالية إلى كشف الجوانب الإيجابية في شخصية المرأة العاملة من الناحية النفسية والاجتماعية والانفعالية .

### 2- من حيث المنهج:

معظم الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي بأسلوبه الإرتباطي والمقارن، أما في هذه الدراسة استخدمنا المنهج الإكلينيكي .

### 3- من حيث العينة:

يتراوح أفراد العينة في الدراسات السابقة ما بين (46 - 212) فرد، أما هذه الدراسة فقد تناولت حالتين (2) من النساء العاملات .

### 4- من حيث أدوات البحث:

استخدمت الدراسات السابقة استبيانات ومقاييس لقياس الفروق بين متغيرات الدراسة المتمثلة في: (مقياس بناء التوافق- دليل لانجر- مقياس الاكتئاب - مقياس تقدير الضغوط النفسية - استبيان الحالة النفسية - استبيان مقاومة مصادر الضغوط النفسية - قائمة وصف الصفات الوجدانية المتعددة ) ، أما في هذه الدراسة استخدمنا المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة ومقاييس المرونة النفسية و مقياس الدعم الاجتماعي المدرك.



# الفصل الثاني: المساندة الاجتماعية

## تمهيد

1. بعض المفاهيم المرتبطة بالمساندة الاجتماعية.
2. مفهوم المساندة الاجتماعية.
3. أشكال المساندة الاجتماعية.
4. مصادر المساندة الاجتماعية.
5. أهمية المساندة الاجتماعية.
6. وظائف المساندة الاجتماعية.
7. نماذج المساندة الاجتماعية.
8. نظريات المساندة الاجتماعية.
9. الخصائص الضمنية للمساندة الاجتماعية.
10. المساندة الاجتماعية للمرأة العاملة

## خلاصة

**تمهيد :**

تحمل المساندة الاجتماعية في طياتها معنى المعاوضة و المؤازرة و المساعدة على مواجهة المواقف و يعتبر بداية ظهور مصطلح المساندة الاجتماعية حديثا في العلوم الإنسانية مع تناول علماء الاجتماع لهذا المفهوم في اطار تناولهم العلاقات الاجتماعية حيث صاغوا مصطلح الشبكة الاجتماعية الذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور و الذي يطلق عليه البعض مسمى الموارد الاجتماعية بينما يحدده البعض الاخر على انه امدادات اجتماعية , و تعتمد المساندة في تقديرها على ادراك الافراد لشبكاتهم الاجتماعية باعتبارها الطريقة التي تشتمل على الافراد الذين يتقون فيهم و يستندون على علاقاتهم بهم. ( فايد , 1998, ص160)

1- بعض المفاهيم المرتبطة بالمساندة الاجتماعية: من بين المفاهيم و المفردات التي تستخدم للتعبير عن مفهوم المساندة الاجتماعية هي:

**الدعم و التأييد:** تأييد الفرد بالمساعدة أو التشجيع أو الانحياز و بنوع خاص في المنافسات , و كذلك تأييد المدعي عليه في الدعوى و تأييد كل ما هو صحيح و حقيقي و عادل في حركة فكرية أو سياسة معينة .

**التعاون:** أحد مظاهر التفاعل الاجتماعي و نمط من أنماط السلوك الإنساني و عملية التعاون هي التعبير المشترك لشخصين أو أكثر في محاولة لتحقيق هدف مشترك .

**التضامن:** هو عملية التآزر أو الاعتماد المتبادل كما تظهر في الحياة الاجتماعية و المعنى الأصلي لهذا المفهوم معنى تشريعي فقد كان يستخدم للإشارة إلى تضامن الفرد مع جماعته في المسؤولية . (قدور بن عبادة هوارية , 2014 , ص ص 71 , 72 )

2- مفهوم المساندة الاجتماعية: تعتبر المساندة الاجتماعية تدعيماً ايجابياً للفرد من الآخرين الذين يعتمد عليهم في المراحل المختلفة من حياته , كما تتنوع مصادرها فقد تكون داخل بيئة العمل أو خارجها , و قد تتمثل في المساندة الانفعالية مثل : حسن الإنصات و تقديم العون , أو بعض المساعدات المادية لمواجهة المشكلات و حلها . ( عبد الرحمان بن سليمان نملة , 1437 , د □ )

على الرغم من تعدد المفاهيم الخاصة بالمساندة الاجتماعية إلا أن معظم المقاييس المرتبطة بها تشير إلى تقديم المساعدات المادية أو المعنوية للفرد التي تتمثل في أشكال التشجيع أو التوجيه أو المشورة , و لقد إتفق في تعريفها كلا من كوهين ( cohen ) و سيم ( syne ) و سكرت (schetter) بأنها " تفاعل الفرد في علاقاته مع الآخرين " ( علي , 2000 , ص 9 )

و تعرف أيضا : "بأنها سبكة من العلاقات التي تقدم مساندة مستمرة للفرد بصرف النظر عن الضغوط النفسية الموجودة في حياته , و هي إما أن تكون موجودة أثناء حدوث الضغوط النفسية أو أن يكون لدى الفرد أدراك بأنها ستتشتت في حالة وجود الضغوط " . ( الصبان , 2003 , ص 23 , 24 )

و يعرفها " جور ( 1973 ) : على أنها الصفات لأدوار اجتماعية شرعية تحقق الحاجات الاعتمادية , (كالحب و الأمن و التعبير عن الذات , و الاعتراف بالذات , و إرضاء الجنسي ) بدون فقدان لتقدير الذات . ( ابتسام محمود , 2009 , ص 36 )

و يعرفها ساراسون و آخرون " بأنها تعبر عن مدى وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم, و يعتقد أنهم في وسعهم أن يعتمدوا به و يقفوا بجانبه عند الحاجة " . ( فايد , 1998 , ص 161 )

و يعرفها عماد مخيمر ( 1997 ) : " بأنها عملية تقويمية لمدى إدراك الفرد لعمق و كفاية و علاقاته مع الآخرين , كما أن الدعم الاجتماعي يأخذ معناه على حسب المرحلة العمرية التي يكون فيها الفرد , ففي

مرحلة الطفولة تتمثل فيها تقدمه الاسرة من المساندة و خاصة الأب و الأم و الأشقاء , و في مرحلة المراهقة يتمثل الدعم فيها تمثله العلاقة الزوجية و العلاقات مع الأبناء و زملاء العمل " . ( بن طاهر , 2005 , ص54)

و تعبر المساندة الاجتماعية عن " الإمكانات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة -خاصة الاجتماعية - في أوقات الضيق " , و يتزود الفرد بها من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منظم بشكل أو بآخر معه .

أي أن وجود المساندة الاجتماعية يدل على توفر لأشخاص مقربين من الأسرة أو مجموعة من الأصدقاء , أو الجيران أو زملاء العمل الذين ينمون بالمشاركة الوجدانية و الدعم المعنوي . و يعرف عزت عبد الحميد ( 1999 ) المساندة الاجتماعية بأنها " درجة شعور الفرد بتوافر المشاركة العاطفية , و المساندة المادية و العملية من جانب الآخرين مثل : الأسرة , الأقارب , الأصدقاء , زملاء العمل , رؤساء العمل ..... الخ , وكذلك وجود من يزودونه بالنصيحة و الإرشاد من هؤلاء الأفراد , و يكون معهم علاقات اجتماعية عميقة " . ( مجدي , 2009 , ص14)

و يشير معتر سيد عبد الله (2001) : إلى أن هناك من الباحثين من يفترضون بأن المساندة الاجتماعية لها مكونات رئيسية عديدة تشمل التعبير عن المشاعر الإيجابية , و التسليم بملائمة معتقدات الشخص و أفكاره و تفسيراته و مشاعره , و إمداد الشخص المكروب الذي ينتمي إلى شبكة اجتماعية للمساعدة المتبادلة و الالتزام بالمعلومات التي يحتاجها .

و يصنف (داك ) المساندة في فئتين :

الفئة الأولى و تتضمن المساندة المادية و يقصد بها المساعدة على أعباء الحياة اليومية .

و الثانية المساندة النفسية و تشمل التصديق على الآراء الشخصية و تأكيد صحتها و دعم الثقة بالنفس , و يشير (داك ) إلى أهمية نوعي المساندة الاجتماعية و حاجة الأشخاص إليهما , و إن كانت الحاجة إلى كل منهما تتفاوت من طرف إلى آخر و من علاقة معينة إلى أخرى . (السيد , 2001 , ص 104 ) و يعرفها بنجمان ستورا bingemanstora بأنها "الإحساس بالحب من طرف من يحيطون بهم , و بأهمية الإنتماء إلى شبكة اجتماعية بإمكانهم تقديم المساعدة عند الحاجة إليها , و تؤكد الدراسات أن الدعم الاجتماعي يساعد على التكيف أثناء المواقف الضاغطة " (ستورا , 1997 , ص 52 )

و مهما كان الأساس النظري الذي ينطلق منه مصطلح المساندة الاجتماعية , فإنه يبدو أن هذا المصطلح يشمل على مكونين رئيسيين :

1- أن يدرك الفرد أنه يوجد عدد كاف من الأشخاص في حياته يمكنه أن يرجع إليهم عند الحاجة .

2- أن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عم هذه المساندة المتاحة له , و الاعتقاد في كفاية الدعم .  
( فايد , 1998 , ص 161 )

3- أشكال المساندة الاجتماعية :يشير هوس " house " حسب عماد علي عبد الرزاق إلى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تأخذ عدة أشكال و هي :

1- المساندة الانفعالية أو الوجدانية : و هو إظهار التعاطف , و الاهتمام , و المودة , و المحبة , و الثقة , و التقبل , و التشجيع , و الرعاية , و الحنان الذي يقدم للفرد من قبل أفراد العائلة و الأصدقاء خاصة في أوقات الضغط عندما يشعر الفرد بالكآبة و الحزن و القلق , حيث يشعر الفرد بقيمته .

2- المساندة الأدائية أو المادية : و هو تقديم المساعدة المالية أو السلع أو الخدمات و يسمى أيضا بالدعم الفعال . و هذا الشكل من الأشكال الدعم الاجتماعي يشمل الطرق المادية المباشرة لمساعدة الناس بعضهم البعض , و تنطوي على المساعدة في العمل و المساعدة بالمال .

3- المساندة بالمعلومات أو الدعم المعلوماتي : و هو تقديم النصيحة و التوجيه و الإقتراحات و المعلومات المفيدة للشخص و هذا النوع من المعلومات من شأنه أن يساعد الآخرين في حل مشاكلهم , فمثلا : إذا أراد الفرد أن يجري فحصا طبيا مزعجا , فيمكن للشخص الذي تعرض للفحص نفسه أن يزوده بالمعلومات حول الطريقة التي سيتم بها الفحص بالضبط , و كم من الوقت ستستمر المضايقة بسبب الفحص , و غيرها من الأمور المتعلقة بالموضوع . و يمكن للشخص الذي يواجه صعوبات في وظيفته أن يحصل على معلومات من زملائه في العمل حول أفضل الطرق التي يمكن له أن يتبعها لتنظيم وقته , أو إنجاز المهام بالشكل السليم , أو في كيفية التعامل مع رسائله بخصوص تغيير بعض المظاهر المتعلقة بعمله .

4- المساندة التقييمية : و التي تنطوي على التغذية الرجعية المتعلقة بآراء الفرد أو سلوكه , و تتضمن مساعدة الفرد على تحقيق فهم أفضل للحدث الضاغط و للإستراتيجيات التي يجب حشدها للتعامل معه , و من خلال تبادل التقييمات يستطيع الفرد الذي يواجه حدثا ضاغطا أن يقرر مقدار التهديد الذي يسببه الحدث الضاغط , و يستطيع الإستفادة من المقترحات حول كيفية إدارة الموقف .

5- مساندة الأصدقاء : و التي تنطوي على ما يمكن أن يقدمه الأصدقاء لبعضهم البعض وقت الشدة , و هذا النوع من الدعم يشعر الفرد بالإنتماء الاجتماعي (و يسمى أيضا بدعم الانتماء ) و يمكن ملاحظته بوجود الأصدقاء و الإنخراط في الأنشطة الاجتماعية المشتركة معهم .

- كما تؤدي المساندة الاجتماعية وظائف هامة تدور حول تلبية احتياجات الفرد و حمايته من التأثير الضار للحزن , و تقدم له خبرات الآخرين في مواقف مشابهة لموقفه ليقارن سلوكه و مشاعره و أفكاره إزاء هذه الخبرة الجديدة . ( أسماء إبراهيم , 2001 , ص 13 )

**4- مصادر المساندة الاجتماعية:** تختلف مصادر المساندة الاجتماعية باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد إذ أنه في مرحلة الطفولة تكون المساندة متمثلة في الأسرة ( الأم و الأب و الأشقاء ) و في مرحلة المراهقة تتمثل في جماعات الرفاق و الأسرة أما في مرحلة الرشد تتمثل في الزوج و الزوجة و علاقات العمل و الأبناء . (آية محمد نبيل أيوب المحتسب , 2010 , ص 10 )

تأتي المساندة الاجتماعية من مصدرين رئيسيين هما :

أ- الأسرة : و التي تقلل من تأثير عدم القناعة بالعمل و تساعد على التكيف مع طبيعته و يتم عن طريقها تعزيز مصادر الاقتناع الأخرى من خلال الإنجازات التي يسهم بها الفرد خارج موقف العمل و هذه يمكن أن تعوض المشاعر السالبة التي يشعر بها الفرد في عمله و تعزز احترام الذات لديه و القبول و الشعور بالقيمة .

ب- العمل : و الذي يقلل من التأثير الضغوط النفسية إذ أن التماسك في جماعة العمل و ارتفاع درجة التفاعل الايجابي و المودة بين العاملات و بين القيادة يؤدي إلى انخفاض تأثير الضغوط عليهن و إلى التمتع بالصحة النفسية السليمة . (قدور بن عباد هوارية، 2014، ص:88-89)

**5- أهمية المساندة الاجتماعية :**

يري boulyb أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على المقاومة و التغلب على الاحباطات و تجعله قادرا على حل مشاكله بطريقة جيدة .

و يشير sarson إلى أن الفرد الذي ينشاء في وسط أسرية مترابطة تسودها المودة و الألفة بين أفرادها و يصبحون أفرادا قادرين على تحمل المسؤولية , و لديهم صفات قيادية لذا نجد أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط و تقلل من المعانات النفسية في حياته الاجتماعية , و أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تلعب دورا هام في الشفاء من الاضطرابات النفسية , كما تسهم في التوافق الايجابي و النمو الشخصي للفرد , و كذلك تنقي الفرد من الأثر الناتج عن الأحداث الضاغطة أو أنها تخفف من حدة هذا الأثر , و عليه فإن هناك عنصرين هامين ينبغي أخذهما بعين الاعتبار و هما :

• إدراك الفرد أن هناك عدد كافيا من الأشخاص في حياته يمكن أن يعتمد عليهم عند الحاجة .

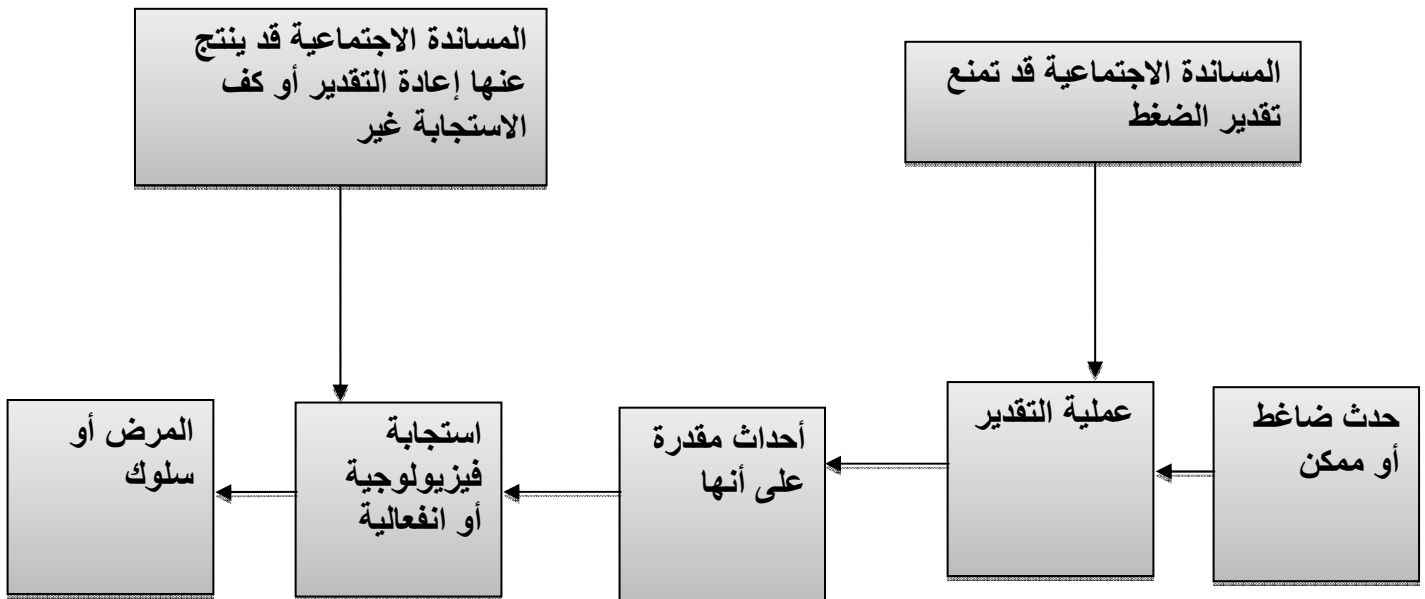
• إدراك الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة لهو إعتقاده في كفاءة و كفاءة و قوة المساندة مع ملاحظة أن هذين العنصرين يرتبطان ببعضهما البعض , و يعتمدان في المقام الأول على الخصائص الشخصية التي يتسم بها الفرد . ( عبد الرزاق . 1998 , ص 56 )

6- وظائف المساندة الاجتماعية: يشير " هوس " إلى وظيفتين مهمتين للمساندة في التدخل بين الأحداث الضاغطة و الصحة النفسية و يمكن إجمال ذلك في نقطتين :

النقطة الأولى : يمكن للمساندة أن تتدخل بين الحدث الضاغط ( أن توقع هذا الحدث ) و بين رد فعل الضغط , حيث تقوم بتخفيف منع استجابة تقدير الضغط بمعنى أن إدراك الشخص أن الآخرين يمكنهم أن يقومو له الموارد و الإمكانيات اللازمة قد يجعله يعيد تقدير إمكانية وجود ضرر نتيجة الموقف , و من ثم فإن الفرد لا يقدر الموقف على أنه شديد الضغط .

النقطة الثانية : إن المساندة المناسبة قد تتدخل بين خبرة الضغط و ظهور حالة مرضية باثولوجية , و ذلك عن طريق تقليل أو استبعاد رد فعل الضغط و بالتأثير المباشر على العمليات الفيزيولوجية , قد تزيل المساندة الأثر المترتب على تقدير الضغط , عن طريق تقديم حل المشكلة , و ذلك بالتخفيف أو التهوين من الأهمية التي يدركها الشخص لهذه المشكلة حيث يحدد كبح الهرمونات العصبية , بحيث يصبح الشخص أقل إستجابة للضغط المدرك أو عن طريق تسيير السلوكيات الصحية و يصور ذلك في الشكل التالي :

الشكل (01): يوضح العلاقة السببية بين الضغط و المرض و نقاط عمل المساندة الاجتماعية ( محمد الشناوي و محمد عبد الرحمان , 1994 , ص 39 )



7- نماذج الرئيسة لتفسير دور المساندة الاجتماعية :

يمكن التمييز بين أربعة تنظيرات مختلفة للمساندة الاجتماعية على النحو التالي :

- من الناحية الاجتماعية ينظر إليها في إطار عدد من روابط و علاقات الفرد مع الأشخاص الآخرين في بيئة الاجتماعية و مدى قوة هذه الروابط , أي درجة الاندماج الاجتماعي للفرد الذي من شأنه تحسين الصحة من خلال دعم السلوك القويم عن طريق منع الفرد من ممارسة سلوك غير قويم .

- سوى الباحثون في المنظور الثاني بين المساندة الاجتماعية و وجود علاقات مرضية تتسم بالحب و الألفة و الثقة .

- بينما يرى المنظور الثالث أنها تشكل فكرة أنه في ظل الظروف الضاغطة يمكن الاعتماد على الآخرين طلبا للنضج و المعلومات و الفهم القائم على التعاطف الوجداني , و هذا المفهوم يطرح فكرة أن مجرد إدراك الفرد لوجود شخص يمكن اللجوء إليه طلبا للمساعدة يساهم بالفعل في التقليل من الضغط .

- إن مفهوم المساندة الاجتماعية يشير إلى تلقي أفعال تدل على المساندة من الآخرين بمجرد حدوث موقف الضغط .

ورغم أهمية تلك التنظيرات الأربعة لفهم دور العلاقات في خفض الضغط فإنها تختلف في علاقتها بصحة الفرد و سعادته .

و يمكن توضيح هذه النماذج الرئيسة على النحو الآتي :

أ- نموذج الأثر الواقي ( المخفف من الضغط ) : يرى لازاروس ( 1996 ) و لونير (1978) **lazarus&launier** أن الضغط ينشأ عندما يقدر الشخص ما موقفا يتعرض له على أنه مهدد أو ملح بينما لا تكون لديه الاستجابة المناسبة للمواجهة .

و تشمل الآليات التي تربط الضغط بالمرض على سلسلة من الإختلالات للهرمونات العصبية أو لوظيفة جهاز المناعة , و تغيرات مميزة من السلوكيات المتصلة بالصحة , أو مجموعة من الإخفاقات في الاهتمام بالنفس , و يلاحظ أن التعريف الخاص بالضغط يربط بدقة بين الضغط المقدر و مشاعر انعدام المساعدة مكان فقدان تقدير الذات , و الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية في هذه السلسلة يمكن تصويره كما يلي :

• يمكن للمساندة أن تتدخل بين الحدث الضاغط و بين رد فعل الضغط , حيث تقوم بتخفيف أو منع استجابة تقدير الضغط بمعنى أن إدراك الشخص أن الآخرين يمكنهم أن يقدموا له الموارد و الإمكانيات



اللازمة قد يجعله يعيد تقدير إمكانية وجود ضرر نتيجة الموقف ، أو تقوى لديه القدرة على التعامل مع المطالب التي يفرضها عليه الموقف ، و من ثم فإن الفرد لا يقدر الموقف على أنه شديد الضغط .

• إن المساندة المناسبة قد تدخل بين خبرة الضغط و ظهور حالة مرضية ( باثولوجية ) ، و ذلك عم طريق تقليل أو استبعاد رد فعل الضغط أو التأثير المباشر على العمليات الفسيولوجية ، و قد تزيل المساندة الأثر المترتب على تقدير الضغط عن طريق تقديم حل للمشكلة ، و ذلك بالتخفيف أو التهوين من الأهمية التي يدركها الفرد لهذه المشكلة ، حيث يحدث كبح للهرمونات العصبية بحيث يصبح الشخص أقل استجابة للضغط المدرك أو عن طريق تسيير السلوكيات الصحية السليمة .

يفترض هذا النموذج أن الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم اليومية ذات تأثير سلبي على صحتهم النفسية و البدنية ، و أن المساندة الاجتماعية تستطيع أن تخفض من الضغط النفسي حتى يستعيد الفرد نواحي النقص التي نشأت لديه بسبب الحزن ، و تقدم هذه النظرية مفهوما نظريا جديدا هو نموذج الحماية ( buffering model ) و يقصد به أن المساندة الاجتماعية المرتفعة تحمي الشخص من سيطرة الضغط النفسي و تأثيره السلبي على حالته الصحية .

أي أن هذا النموذج يرتبط بالصحة فقط بشكل أساسي للأفراد الذين يقعون تحت ضغط ، و ينظر فيه إلى أن المساندة الاجتماعية تحمي الأفراد الذين يتعرضون من احتمال التأثير الضار لها . (محمد عبد الرحمان ، 1994، ص321 )

ب- نموذج الأثر الرئيسي : هناك أثر عام مفيد للمساندة الاجتماعية على الصحة البدنية و النفسية يمكن أن تحدث ، لأن الشبكات الاجتماعية الكبيرة يمكن أن تزود الأشخاص بخبرات إيجابية ، و هذا النوع من المساندة يمكن أن يرتبط مع السعادة حيث أنها توفر حالة إيجابية من الإحساس بالاستقرار في مواقف الحياة ، و الاعتراف بالذات ، و يصور هذا الوجدان و النموذج للمساندة من وجهة نظر سوسولوجية " اجتماعية " ، على أنه تفاعل اجتماعي منظم ، أو الانغماس في الأدوار الاجتماعية أما من ناحية " علم النفس " فإن المنظور السيكولوجي ينظر للمساندة على أنها تفاعل اجتماعي و اندماج اجتماعي ، و مكافأة العلاقات و مساندة الحالة .

و هذا النوع من المساندة الخاصة بشبكة العلاقات الاجتماعية يمكن أن ترتبط بالصحة البدنية عن طريق آثار الانفعال على الهرمونات العصبية ، أو وظائف جهاز المناعة ، أو عن طريق التأثير على أنماط السلوك المتصل بالصحة ، و في الصورة القصوى فإن نموذج الأثر الرئيسي يفترض أن زيادة المساندة الاجتماعية يؤدي إلى زيادة تحسين أو طيب الحياة بصرف النظر عن المستوى الموجود للمساندة . (محروس ، 1994، ص 34 )

لقد اشتق هذا النموذج أدلته من خلال التحليلات الإحصائية التي أظهرت وجود تأثير التفاعل بين الأحداث الضاغطة و المساندة , مما دعا البعض إلى أن يطلق عليه النموذج الاثار الرئيسية , فهناك أثر عام مفيد للمساندة الاجتماعية على الصحة البدنية و النفسية , لأن الشبكات الاجتماعية يمكن أن تزود الأفراد بخبرات إيجابية منتظمة و مجموعة من الأدوار التي تتلقى مكافأة من المجتمع , و هذا النوع من المساندة يرتبط مع السعادة و يجنب الخبرات السالبة التي قد تزيد من احتمال حدوث الاضطرابات السيكوسوماتي , و يرتبط بالصحة البدنية عن طريق آثار الانفعال على الهرمونات العصبية أو عن طريق التأثير على أنماط السلوك المتصل بالصحة مثل تدخين السجائر .

كما أن البيئة الاجتماعية تؤثر على نواتج الصحة من خلال مجموعة من العمليات تشمل الاقتداء و التدعيم و التشجيع و تأثير الأقران .

**ت- نموذج الارتباط :** و يرى بولبي ( bowlby ) مؤسس نظرية الارتباط ( attachment ) أن المساندة الاجتماعية التي يقدمها الأهل و الأصدقاء لا تعوض الفرد عن النقص الكبير الذي يكون حدث له بسبب فقد شخص عزيز لأنه فقد الشخص الذي يمثل الارتباط . و هناك نوعان من الشعور بالوحدة النفسية هما:

- الشعور بالوحدة الوجدانية .
- الشعور بالوحدة الاجتماعية .

و المساندة الاجتماعية تؤثر فقط في الشعور بالوحدة الاجتماعية أما الحالة الزوجية ( متزوج / أرملة ) فهي تؤثر في الشعور بالوحدة الوجدانية , و ذلك لأن غياب الارتباط الوجداني مع الشكل الذي يتعلق به الفرد يؤثر على الشعور بالوحدة الاجتماعية , و هناك بعض الدراسات التي أيدت نموذج الارتباط و اعتبرت أن تعبير الفرد عن خبراته الوجدانية سواء بالكتابة أو الحديث يؤدي إلى التحسين في حالته الصحية بل أن الكلمات التي يستخدمها في وصف الصدمة تنبأ عن مدى التحسين في حالته الصحية و البدنية أو النفسية.

( أسماء إبراهيم , 2001 , ص 14 )

**ث- النموذج الشامل :** وضع هذا النموذج لبيرمان و بيرلن ( liberman&pearlin ) و تم إعادة تطويره في عام (1981) , و هو يرى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تحقق تأثيرها حتى قبل وقوع الحدث الضاغط على النحو الآتي :

- يمكن أن تأخذ المساندة الاجتماعية من احتمالية وقوع الحدث الضاغط .
- إذا وقع الحدث الضاغط فإن المساندة من خلال تفاعلها مع العوامل ذات الأهمية قد تعدل أو تغير من إدراك الفرد للحدث , و من ثم تلتطف أو تخفف من التوتر المحتمل .

- إذا وصل التوتر إلى درجة تجعل الحدث المتوقع يغير من وظائف الدور يمكن للمساندة أن تؤثر على العلاقة بين الحدث الضاغط و الإجهاد المصاحب .
- يمكن أن تؤثر المساندة الاجتماعية في استراتيجيات المواجهة أو التعامل مع الحدث الضاغط , و بذلك تعدل من العلاقة بين الحدث و ما يسببه من إجهاد .
- بمقدار الدرجة التي ينحدر عندها الحدث الضاغط فإن عوامل شخصية مثل تقدير الذات تجعل في إمكانية المساندة أن تعجل هذه الآثار .
- قد يكون هناك تأثير مباشر من المساندة على مستوى التوافق .

و بذلك يرى أنصار هذا النموذج أن دور المساندة كعامل مخفف للتوتر أكثر تعقيدا مما يتخيله البعض الآخر . ( محمد عبد الرحمان . 1999 , ص 32 )

من خلال عرض هذه النماذج يتضح أن المساندة الاجتماعية تعمل على حماية الفرد من سيطرة الضغط النفسي و تأثيره السلبي , كما أن لها تأثير مفيد على حياة الفرد بصفة عامة سواء كان تحت تأثير الضغط أم لا , إذا أنها تحد من احتمالية وقوع الحدث الضاغط على الفرد .

#### 8- نظريات المساندة الاجتماعية :

أ- نظرية المقارنة الاجتماعية : توضح الأبحاث التي قان بها ( schachter ) على العلاقة بين الخوف و الاندماج كما ورد في buumkhoorens أن الخوف الناتج عن التعرض لصدمة كهربائية له آثار لدى الأفراد الخاضعين للتجربة مثل رغبة الشخص في الانتظار مع شخص آخر قد يكون في نفس الموقف إلا أن بعض الأبحاث أسهمت في تعديل ما توصل إليه الباحث , و أوضحت أن الميل إلى البحث عن صحبة الآخرين يتناقض في ظل حدوث العديد من المواقف المحرجة إذ توصل ( zinbardoesarnoff ) إلى أن القلق مثل ( مص زجاجة الرضاعة ) مقابل الخوف قد أدى إلى خفض معدل الاندماج إذ أن الخوف من الرفض الاجتماعي كان هو المسيطر على رغبة الفرد في الانتظار بمفرده عندما يشعر بالجرح , كما أن وجود انفعالات وجدانية قوية يقلل من ميل الفرد إلى التحدث مع الآخرين و قد ركزت بعض الأبحاث على دور التعزيز الذاتي في مواقف الضغط فعندما يواجه الأفراد تهديدا فإنهم يشتركون في مقارنات بالأشخاص الأقل كفاءة منهم في محاولة الاسترجاع كيف ينظرون إلى أنفسهم ( عندما يواجه الفرد مرضا خطيرا فإنه يميل إلى المقارنة وضعه بالذين يواجهون أمرا أخطر و ظروف أشد سوء ) .

ب- النظرية البنائية: يشير كابييات و آخرون ( 1993 ) إلى أن أعلام المدرسة البنائية ركزوا على تدعيم بناء شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد لزيادة حجمها , و تعدد مصادرها , و توسيع مجالاتها , لتوظيفها في خدمة الفرد , و لمساندته في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة و وقايتها من آثار نفسية سلبية يواجهها في البيئة المحيطة.

ت- النظرية الوظيفية : يشير كل من دوک و سيلفر إلى أن المساندة الاجتماعية هي تلك المعلومات التي تؤدي إلى إعتقاد الفرد بأنه محبوب من المحيطين به و أنه محاط بالرعاية من الآخرين و بالإنتماء إلى شبكة العلاقات الاجتماعية في البيئة المحيطة , و يحس بالتقدير و الإحترام من مصادر المساندة الاجتماعية الفردية منه , و يحس أيضا بواجباته و إلتزاماته الاجتماعية مع المحيطين به ( بالواضح ربيع , 2014 , □ □ , 19□ , 20 )

ث- نظرية التبادل الاجتماعي : ينظر إلى العلاقات من خلال نظرية التكافؤ التي تعتبر من أهم نظريات التبادل الاجتماعي على أنها تتكون من تبادل المصالح و الفوائد , أي أن الأفراد المشتركين في علاقة تبادل يفترضون أن تقديم فائدة أو منفعة يرتبط بتلقي الفرد منفعة أخرى في المقابل , و أي خلل في هذا التبادل المتوقع يؤدي إلى ردود فعل وجدانية سلبية , و من بين العوامل الهامة التي تؤثر على أهمية تلك الاعتبارات نوعية العلاقة إذ أن التكافؤ مهم في علاقات العمل ( علاقات ملزمة ) و كذلك في العلاقات الودية ( علاقات الأصدقاء ) . إبعاد الفرد عن الانشغالات بالمشكلات , أو عن طريق تسيير الجوانب الوجدانية الموجبة , و يشار إلى هذا النوع من المساندة أحيانا بأنه مساندة الانتشار و الانتماء .

9- الخصائص النفسية للمساندة الاجتماعية :

- أ- الآثار السلبية الاجتماعية: تم تقسيم الآثار المفيدة للمساندة الاجتماعية إلى نوعين هما :
- الآثار المباشرة التي تشمل التأثير الايجابي للمساندة سواء كان الفرد يتعرض للضغط أم لا .
- الآثار المخففة التي تشير إلى أن مستوى مرتفع من المساندة يحمي الفرد من العواقب السلبية لمسببات الضغط .

و من الاكتشافات المحيرة في إطار المساندة الاجتماعية وجود آثار سلبية إلى جانب الآثار المخففة كما أن جميع الآثار المخففة تحولت إلى نقطتين ما كان متوقع منها , حيث ظهر أن العلاقة بين مصادر الضغط و استجاباته كانت أعلى بين الأفراد الذين توفرت لهم أنظمة مرتفعة من المساندة الاجتماعية عن الأفراد الذين انعدمت لديهم هذه الأنظمة , كما أن الأفراد الذين عليهم مسؤولية كبرى تجاه الآخرين في العمل كانوا أكثر اكتئابا عندما أظهر زملائهم و رؤسائهم المزيد من المساندة , أي أن المساندة قد أدت

إلى زيادة الضغط بدلا من تخفيفه , و قد توصل ( marcelessenkleber ) إلى أن المساندة الاجتماعية كانت مرتبطة بزيادة الاكتئاب النفسي , كما أن الاندماج مع الآخرين يؤدي إلى زيادة الضغط , و بالذات في المواقف التي تتضمن انفعالات قوية و تجارب مثيرة للحرع .

ب- تدهور العلاقات و المساعدة الاجتماعية : في وجود الضغط أن حدوث مسببات الضغط قد يؤثر بشكل سلبي على مقدار المساندة الاجتماعية المتاحة للفرد مما يؤدي إلى خفض هذا العمل المهم في عملية التأقلم في الوقت الذي يكون مطلوب بشدة , وقد وجد ( marcelessenwinnubst ) في دراسة طولية على مجموعة من العمال و الموظفين أن الشكاوي الوجدانية و القلق كانت مصدر تأثير على المساندة الاجتماعية المقدمة من زملاء العمل , حيث تلقى العمال الذين ظهرت عليهم هذه الأعراض بشكل كبير مساندة أقل من زملائهم , أي أن المساندة المقدمة من الزملاء تأثرت سلبا بسبب التوتر و هناك العديد من العمليات التي تؤدي إلى آثار سلبية على الضغط , إذ أن الأشخاص الذين تم إثارة حالة مزاجية فيهم ينظرون إلى الآخرين بشكل أقل ايجابية ممن يتمتعون بحالة مزاجية ايجابية , كما أن ظروف ضغط العمل قد تقلل من اندماج الفرد مع الآخرين بسبب الخوف من أن يبدو غير كفاء , و الآخرين قد يبتعدون عن الفرد الذي يعاني من الضغط الإجهاد الفرد مقدم المساندة , فالأفراد الذين يعانون من الضغط يتجنبهم الآخرون مما يؤدي إلى عزلتهم في النهاية .

ت- تقديم المساندة بصور أكبر من تلقيها بصورة أكبر مما يتلقاها الآخرون : بعض الأفراد يتلقون مساندة أكبر مما يتلقاها الآخرون نتيجة لبعض الظروف و لطبيعة حياتهم , و ذلك فان بعض الأفراد يقدمون المساندة بصور اكبر مما يقدمونها, في حين يتلقى البعض الآخر المساندة بصورة اكبر مما يقدمونها , لذلك لابد من إحداث توازن على المستوى الجماعي في متوسط مقدار المساندة المقدمة و المتلقات , و قد وجد ( buunk&etal ) أن غالبية الأفراد يقدمون قدرا من المساندة اكبر من التي يتلقونها من زملائهم , و في تناقض الاجتماعية التي يتلقاها الآخرون فإنهم يبالغون نسبيا في تقدير معدل المساندة المتاح لهم دون الآخرين , كنا وجد ( affeck&tennen ) أن النساء اللاتي يعانين من مشاكل في الخصوبة يعتقدون أنهن بحاجة إلى مساندة اجتماعية اكبر من تلك التي يتلقاها النساء الأخريات . من خلال ما تقدم يتضح لنا انه لا ينبغي أن نأخذ الآثار النافعة , و الوجود التلقائي للمساندة الاجتماعية على أنها أمور الفهم في ضوء النظريات النفسية الراسخة , و من هنا فان الجدير بنا أن نعمل على دمج التنظير الاجتماعي النفسي داخل نطاق المساندة الاجتماعية من أجل تحديد عوامل التدخل التي من شأنها الوصول بالآثار المفيدة للمساندة الاجتماعية إلى أقصى درجاتها , و كذلك ضمان وجودها عندما تكون مطلوبة و متاحة لمن يحتاجونها بالفعل .

**10- المساندة الاجتماعية للمرأة العاملة :** تعبر المساندة الاجتماعية عن مدى وجود أشخاص يمكن للمرأة العاملة في أي قطاع أن تثق فيهم , و تعتقد أن بوسعهم أن يعتنوا بها و ينفقوا بجانبها عند الحاجة , و أن يكون لها درجة من الرضا عن هذه المساندة المقدمة لها , فالمساندة الاجتماعية تلعب دورا هاما في التخفيف من الآثار الناتجة عن مختلف المواقف الضاغطة التي تتعرض لها المرأة العاملة في حياتها أسرية كانت أو مهنية , فالمساندة تقوم بمهمة حماية المرأة العاملة لذاتها و زيادة الإحساس بفاعليتها , كما تساعدها و تشجعها في إتقان عملها , و تقلل من إصابتها بالاضطرابات النفسية و تساعدها على تجاوز الأزمات التي تواجهها , كما أنها تسهم في التوافق الايجابي و النمو الشخصي لها , و تجعلها أقل تأثيرا بالضغوطات و الأزمات .

## خلاصة :

في هذا الفصل تم التطرق إلى المتغير الأول من الدراسة و هو المساندة الاجتماعية , حيث تم تقسيم الفصل إلى عشرة عناصر رئيسية , حيث تم التعرف على المساندة الاجتماعية على أنها تلك العلاقات القائمة بين الفرد و الآخرين , و التي يدركها على أنها يمكن أن تعاضده عندما يحتاج إليها , كما تطرقنا إلى أشكال المساندة الاجتماعية المتمثلة في المساندة الانفعالية و المساندة الحسية و المساندة المعلوماتية و المساندة التقييمية , و إلى مصادرها , و أهميتها و وظائفها , و نماذج و نظريات الرئيسية لتفسير الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية , كما سلطنا الضوء على بعض الخصائص النفسية للمساندة الاجتماعية , و تناولنا في الأخير المساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة .

# الفصل الثالث: المرونة النفسية

## تمهيد

- 1- بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية.
  - 2- مفهوم المرونة النفسية.
  - 3- السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية .
  - 4- العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية.
  - 5- بعض النظريات التي فسرت المرونة النفسية.
  - 6- المهارات المعززة للمرونة النفسية.
  - 7- طرق بناء المرونة النفسية ومقوماتها.
  - 8- فوائد وثمرات المرونة النفسية.
  - 9- مصادر المرونة النفسية.
  - 10- المرونة النفسية للمرأة العاملة.
- خلاصة.



**تمهيد:**

لقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة و أشكال المعاناة النفسية إلى الإهتمام والتركيز على التغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفعالة و التي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها و جاء هذا الفصل لتناول مفهوم المرونة النفسية و العوامل ذات العلاقة بها وطرق بناءها ومقوماتها والسمات الشخصية للأفراد ذوي المرونة النفسية و أهم النظريات المفسرة لها .

### 1- بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية:

- مرونة الأنا: تشكل المرونة في مجملها الأبعاد العقلية، والاجتماعية و الانفعالية والأكاديمية... لشخصية الفرد، بحيث تكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية، والتي من المتوقع أن تعرقل مسيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي، إذا ما كان هذا الشخص غير قادر على التعامل مع ما يواجهه من أحداث صادمة مثل أحداث العنف والقهر التي تشكل خبرات مؤلمة في الذات تظهر نتائجها السلبية في حياته القادمة على المستوى النفسي والاجتماعي والانفعالي، بحيث تصبح الشخصية غير مؤهلة للحياة الطبيعية. (محمد عصام أبو الندى، 2015 ص:43)

- الرجوعية النفسية أو "الجلد": هي قدرة شخص أو جماعة على التطور الإيجابي، ومواصلة التوجه نحو المستقبل على الرغم من وجود الجرح الصدمي، ويمكن القول بأن الجلد عملية ديناميكية يظهر من خلالها الأفراد تكييفا إيجابيا إتجاه الخبرات المؤلمة أو الصادمة. (عائشة نواره، 2016 ص:13)

- الاتزان الانفعالي: وهو أن يكون لدى الفرد القدر على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون الاستجابة الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات. (يحي عمر شعبان شقورة، 2012 ص:13)

- المناعة النفسية: مفهوم فرضي، ويقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار و مشاعر وغضب و تشاؤم.

- الصلابة النفسية: تعرف كوبازا (1979) الصلابة النفسية هي اعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية، وموضوعية ومنطقية.

- القدرة على التكيف: هي تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة ويعرف أيضا بأنه القدرة على تكوين العلاقة المرضية بين المرء وبيئته. (مصطفى فهمي، 1995 ص:16)

### 2- مفهوم المرونة النفسية:

- لغة: قال ابن فارس "مرن" الميم والراء والنون أصل صحيح يدل على لين شيء وجاء في لسان العرب مرن، يمرن، مرانة ومرونة وهو لين في الصلابة. والمرانة: اللين. (برقيقة محمد علي، 2016 ص:15)

-إصطلاحا:

تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (2002): نشرت بعنوان الطريق إلى المرونة النفسية، حيث عرفت المرونة النفسية بأنها عملية التوافق والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية. (رانيا محمد حسين، 2017 ص:26)

تعريف أنس الأحمدى (2009): المرونة النفسية هي الإستجابة الإنفعالية والعقلية تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة, سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول. (إيمان فوزي شاهين, 2017 ص:294)

### 3- السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية:

تتسم السمات الشخصية للأشخاص ذوي المرونة النفسية في مايلي:

- الإيجابية والتكيف في الظروف المعاكسة.

- القدرة على تحمل الإحباط.

- مستوى التفاعل والتغلب على النتائج السلبية للضغوط.

- تنوع أساليبهم المعرفية تبعا لمقتضيات المواقف التي يواجهونها.

- ضبط النفس والانفتاح على الخبرة والإبتعاد عن الفضاضة.

- العمل بفعالية وفقا مع القيم الشخصية. (زينة عبد الكريم, 2016 ص:34)

أنه يمكن تحديد مؤشرات الأنا وذلك من خلال السمات الشخصية Wolin وفي هذا الإطار يرى 1993 المميّزة للأشخاص ذوي المرونة العالية والتي تشمل:

**1- الإستبصار:** وهي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص وتشمل القدرة على التواصل البين, الشخصي, علاوة على معرفة كيفية سلوك الفرد ليكون متناسبا مع المواقف المختلفة مما يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين.

**2- الإستقلال:** ويشمل بعد الإستقلال عمل توازن بين الشخص والأفراد والآخرين والمحيطين به كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحث يعرف ماله وماعليه, وأن الشخص المستقل هو الذي يقول بوضوح (لا) عندما يكون مناسب أكثر مما يكون عليه من كونه متساهلا وبسيطا في حالة مواجهة الحدث.

**3- الإبداع:** ويشمل الإبداع إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة, بل و أكثر من ذلك الإندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية وأن الأشخاص ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتخلو تتالي الأحداث لديهم حيث يمكنهم إتخاذ القرار في مواجهتها.

**4- روح الدعابة:** وتعتبر روح الدعابة الجزء المضيء من الحياة لدى الشخص المرن, حيث تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس وإيجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به, وهذا ما يعتبر خاصية أو سمة مميزة للأفراد والمرنين الذين يجيدون فن التعامل في الحياة لمواجهة مواقف مختلفة.

**5- المبادأة:** وتتضمن قدرة الفرد على البدء في التحدي للأحداث ومواجهتها وذلك بعد دراسة سريعة صحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس. أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة.

**6- تكوين العلاقات:** وتشمل القدرة على تكوين العلاقات الإيجابية الصحيحة, والقوية من خلال قدرته على التعامل النفسي والإجتماعي والعقلي البين- شخصي مع من يحيطون به, كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته. (بجي عمر شقورة, 2012 ص:23-24)

4- العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية: بينت الجمعية الأمريكية لعلم النفس في منشوراتها وجود العديد من العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية والتي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة وقد بينت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوين المرونة النفسية هو وجود الرعاية والدعم والثقة والتشجيع سواء من داخل العائلة أو من خارجها بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لنفسه، الثقة بالنفس، النظرة الإيجابية للذات، تطوير مهارات الإتصال والتواصل والقدرة على كبح المشاعر الحادة ومن العوامل التي تساعد على استمرارية المرونة لدى الأفراد:

1- القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحيحة.

2- امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات.

3- اعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة

4- توافد الدعم الإجتماعي.

5- الإتصال والترابط مع الآخرين مثل العائلة والأصدقاء.

6- المعتقدات الدينية.

7- البحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة. (زهرة سعودي، 2017، ص: 12)

8- النظرة الإيجابية للذات، والثقة في القدرات والإمكانات الشخصية.

9- القدرة على وضع خطط واقعية و اتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة لتطبيقها.

10- وتتمثل المرونة من ثلاث مصادر تتمثل في: الدعم الخارجي الذي يحافظ على استمرارية المرونة،

القوة الداخلية، الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت وامتلاك مهارة حل المشكلات التي تساعد الفرد على

مواجهة المحن والشدائد. (يحي عمر شقورة، 2012، ص: 13)

5- بعض النظريات التي فسرت المرونة النفسية :

1- نظرية التحليل النفسي:

- نظرية فرويد: يرى سيغموند فرويد المؤسس الفعلي لما يسمى بمدرسة التحليل النفسي، في الشخصية

ثلاث قوى وهي: الهو والأنا و الأنا الأعلى، ووظيفة الأنا أنها تسعى إلى التوفيق بين ضغط الغرائز من

جهة وضغط الأنا وقدرتها ونجاحها على إحداث التوازن والتوافق بين متطلبات الهو والأنا الأعلى، لأنها

تخضع لمبدأ الواقع، وتسعى للتفكير الموضوعي والمعتدل والذي يتماشى مع الضغوط والمشكلات

الاجتماعية ووظيفتها الدفاع عن الشخصية والعمل على المرونة النفسية تجاه المواقف الضاغطة و العمل

على التوافق النفسي وحل الصراعات. (رانيا محمد حسين، 2017، ص: 33)

## 2- نظرية التحليل النفسي الاجتماعي للفرويديين الجدد:

- نظرية آدلر: يفترض آدلر وجود أربعة أساليب أساسية للحياة يتبناها الناس للتعامل مع المشكلات وهي النمط المسيطر والنمط المعتمد والنمط المتجنب والنمط المميز اجتماعيا، فمن وجهة نظر آدلر أن المرونة النفسية تعتمد على مدى تغيير الفرد لأساليب حياته، وفقا لمستجدات الواقع والمصلحة الاجتماعية لما يحققه له من سد ثغرات نقص من أجل بلوغ مستويات أعلى من النمو النفسي والتكيف مع الواقع الاجتماعي.

## 3- النظرية الاجتماعية:

- نظرية إريك إريكسون: وجهة نظر إريك إريكسون في تطور الشخصية وتكاملها يكون عن طريق ما أسماه أزمات الحياة، وهي عبارة عن مشكلة تكيف مدرجة ومتصاعدة يتحقق هذا التكيف كلما كانت مرونة التعامل مع الواقع مما يمكن أن نطلق عليه المرونة النفسية فكل مرحلة من مراحل النمو (من الميلاد إلى الممات) تتميز بصراعات وأزمات تحتاج إلى معالجات وحلول من خلال التعامل معها بطريقة تكيفية نموية تتناسب وهذه المرحلة. تعتبر نظرية إريكسون من النظريات المفسرة للمرونة النفسية تفسيراً مقرباً للواقع من خلال وجهة نظره أن التكيف يتحقق كلما كانت مرونة التعامل مع الواقع مما يمكن أن نطلق عليه المرونة النفسية. (صباح مرشود منوخ، 2013)

ص: (387-388)

## 6- المهارات المعززة للمرونة النفسية:

1- إدارة الإنفعالات: يدور التنظيم الإنفعالي حول مقدرة الشخص على أن يبقى هادئاً تحت الضغوط ولا يترك مشاعره تغمره أو تؤثر على كامل يومه وهذا لا يعني قطع المشاعر السلبية أو كبت المشاعر و إن التعبير عن المشاعر كل من تلك السلبية و الإيجابية على حد سواء أمر صحي وبناء على ذلك أن بدايات التنظيم الإنفعالي لدى الرضيع تبدأ من خلال مص أصابعهم سعياً منهم لتهدئة أنفسهم.

2- التحكم بالدوافع: تعرف على أنها المقدرة على التوقف والإختبار فيما إذا كانت الرغبة في القيام بتصرف ما موجودة أما لا، فمثلاً عندما يغضب الفرد على سبيل المثال فقد يرغب بالصراخ أو الدخول في جدال، ويساعد ضبط الدوافع في التوقف والتقدير بأن تصرفات محددة قد لا تقيد في مواقف ما و بأن تلك الأفعال قد تقاوم الحال.

3- تحليل المشكلات وأسبابها: تؤثر طريقة التفكير بالمشكلة أو الحادث المسبب للضغط النفسي على الشعور تجاهه لعل تحديد السبب المزعج وعاداته و يتيح لنا التفكير المرن بأن يصبح الفرد مرناً وأن يقوم بالغزو المناسب للمشكلة.

4- المحافظة على التفاؤل الواقعي: تدور حول رؤية الأشياء كما هي و أننا نستطيع الخروج من موقف ما بأفضل حال فبعض الناس يميلون للشعور بأن كل أشكال الضغوط النفسية تدوم طويلاً، الأمر الذي

يجعل من الموقف على ما يبدو لا أمل فيه وهناك آخرون يرون أن هذه الحالة مجرد شيء وقتي الأمر الذي يساعد على المحافظة على التفاؤل الواقعي.

5- التعاطف مع الآخرين: التعاطف هو المقدرة على تفهم مشاعر الآخرين .

6- الإعتقاد بالكفاءة الذاتية: ترجع الكفاءة الذاتية إلى الإعتقاد بأن الفرد قادر على مواجهة معظم المشكلات والتعامل معها والتراجع إلى الوراء عندما تعد الامور قاسية فالشعور بالكفاءة الذاتية هو الذي يصنع الفرق والمهم أن يشعر الفرد أنه قادر على فعل أمر ما. (مازن فواز الشماط, 2012 ص:26-27)

7- طرق بناء المرونة النفسية ومقوماتها:

- تذكر رابطة علم النفس الأمريكية عشر طرق لبناء المرونة النفسية:

1- إقامة روابط مكثفة مع الآخرين في العلاقات الإجتماعية الإيجابية مع أعضاء الأسرة و الأصدقاء وغيرهم ومن أهم المتطلبات لبناء المرونة النفسية مثل (تقبل المساعدة والدعم من الأشخاص الذين نحبهم و الإستماع إليهم).

2- تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها والتغلب عليها .

3- تقبل التغيير وإعتباره جزءا بنويويا في الحياة.

4- الإندفاع بالتحرك إتجاه أهدافك فمن الأهداف واقعية قابلة للتحقيق وحتى إن بدى انجازا صغيرا سيقربك تدريجيا لتحقيق أهدافك.

5- تلمس كل الفرص التي تدفعك بإتجاه إكتشاف ذاتك.

6- تبني رؤية أو نظرة إيجابية لذاتك إعتقد يقينا بقدرتك على حل المشكلات وثق في ذاتك تضع نفسك بتلقائية على بداية طريق المرونة.

7- ضع الأمور أو الأشياء في سياقها أو حجمها الطبيعي عندما تواجه أحداث ضاغطة حاول ان تقيم المواقف في سياقها الواسع.

8- لا تفقد الأمل وكن مستبشرا و ملتصقا للحيز فيما هو قادم.

9- النظرة التفاوضية تمكنك من توقع الأشياء الإيجابية الجيدة ستحدث في حياتك.

10- إعتني بنفسك وإهتم وقدر حاجتك ومشاعرك وأندمج في الأنشطة. (سعيد أبو حلاوة, 200 ص:4-

5)

-من مقومات المرونة النفسية : مايلي:

- تنمية الكفاءة:وهي تنمية قدرات الأفراد العقلية والجسمية و الإجتماعية بحيث تصل إلى درجة المهارة الكافية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.

-القدرة على التعامل مع العواطف:وهي نمو قدرة الفرد على ضبط إنفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة و يعي عواطفه ويضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك ويفسح له المجال بالتعبير حينما يتطلب الأمر.

-تنمية الإستقلالية الذاتية:بمعنى ان يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته و في نفس الوقت يستمع على نصائح الآخرين.

-تبلور الذات:وهو نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية و الإجتماعية بحيث تصبح متحررة من الإندفاعات وزيادة القدرة على التفاوض و الإستجابة. (هالة خير إسماعيل, 2015 ص:290)

#### 8- فوائد وثمرات المرونة النفسية:

1- الصحة النفسية: من ثمرات المرونة النفسية تحقيق الصحة النفسية وتعرف بأنها النضج الإنفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع من حوله و القدرة على تحمل مسؤوليات الحياة.

2-النظرة الإيجابية للحياة: كلما كان الإنسان متحملاً بخاصية المرونة كان أكثر إيجابية في التعامل مع ما يدور حوله.

3-الاستمرارية في العطاء: إن العمل المتقطع لا يؤتي ثمرته وإن العمل المتكرر يورث الكآبة والإنسان المرن يكتسب استمرارية ولا يعرف الانقطاع.

4-الاتصال الفعال: إن الإنسان منذ ولادته في الحياة وهو يقوم بعملية الاتصال أراد ذلك أو لم يرد وهذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الإنسانية والفرد من يربط مدى نجاحه و فشله.

#### 9- مصادر المرونة النفسية:

1- الأسرة: إن تعزيز وتنمية الجلد لدى الأطفال يتطلب بيئات أسرية التي تمثل أساس للرعاية والتربية وتنظيمها , مما جعل الأمل كبير بأن يكون سلوك الطفل يتميز بقدرة الجلد و من ذلك تشجيع الأعمال الجيدة التي يقوم بها الأطفال وجعلهم يحسون بالمشاركة، في حياة الأسرة و أن لهم دور فيها ، أغلب الأطفال الذين لديهم قدرة الجلد مرتفعة نجد لديهم علاقة قوية على الأقل مع واحد من أفراد العائلة الكبار و ليس دائماً مع أحد الوالدين ، كون هذه العلاقة تساعد كثيراً على تقليص الخطر المرتبط بحالات تصدع الأسرة. (جار الله, 2013 ص ص:123-124)

2- الشخصية:حددت رابطة علم النفس الأمريكية (آبا) مجموعة من المحددات التي تؤدي إلى بناء و هيكلة الجلد،واقترحت عشرة طرق تساهم في ذلك و هي بمثابة مصادر ذاتية تمثلت في:

- الحفاظ على العلاقات الجيدة مع أفراد العائلة المقربين و الأصدقاء

- تجنب رؤية الأزمات و الأحداث الصادمة و المشاكل التي لا تطاق

- تقبل الظروف التي لا يمكن لشخص تغييرها

- وضع أهداف واقعية و السعي لتحقيقها

-اتخاذ قرارات حاسمة إزاء المواقف ذات التأثيرات السلبية

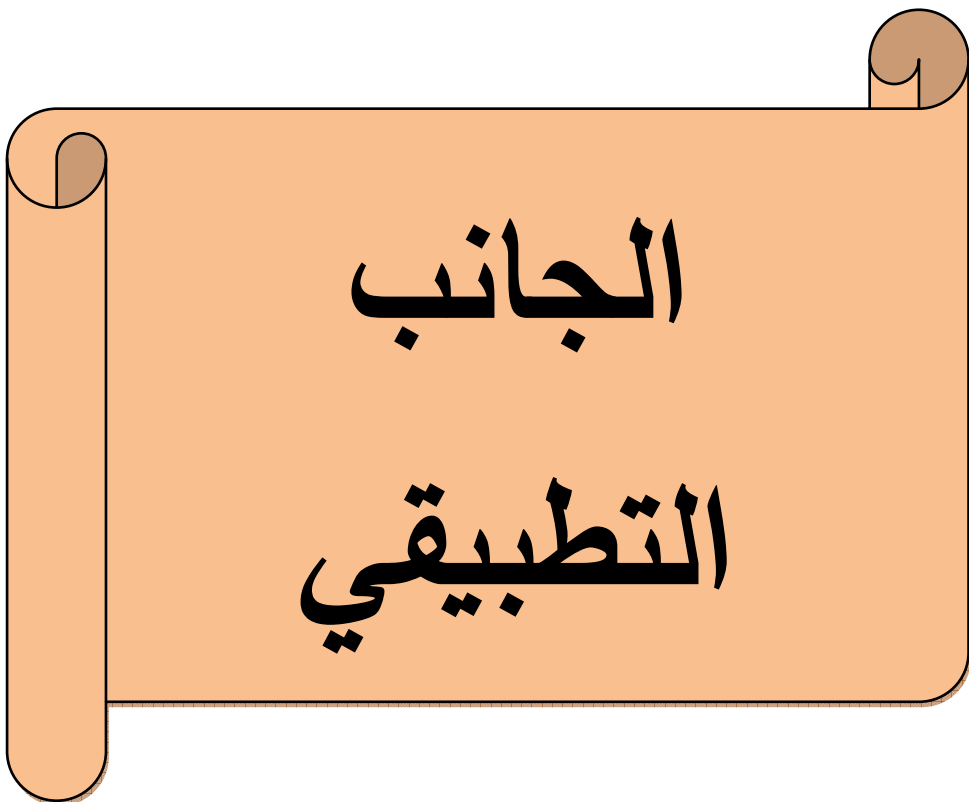
- البحث عن فرص لاستكشاف الذات بعد التعرض و مقاومة الصدمة
- تنمية الثقة في النفس
- الحفاظ على منظور طويل الأمد و النظر للأحداث الصادمة ضمن سياق أوسع
- الحفاظ على التفاؤل و توقع الأشياء إيجابيا و وضع تصور للآمال و الأمنيات
- الرعاية و العناية بالجانب النفسي و البدني مع ممارسة الرياضة بشكل منتظم مع الاهتمام بالحاجات و المشاعر. (مزردى, 2016 ص:47)
- 3- المدرسة:** يعد الأطفال الذين تميزوا ببناء قدرة الجلد كما وضعهم أنهم أخذوا قسطا من الدراسة و اللعب بشكل جيد و لديهم الآمال الكبيرة مع مراقبة احترام الذات من خلال التحكم الذاتي و الكفاءة الذاتية التي يبديونها. حدد وانغ و آخرون "التكيف أبعاد" بأنها عملية نفسية حيث يمكن للفرد أن يقف بعيدا عن أفراد الأسرة و الأصدقاء، بالأساس من أجل تحقيق أهداف البناء و النهوض بالتنمية النفسية له.
- 4- المجتمع:** للمجتمع دور كبير في بلورة الجلد لدى الفرد حيث يرى بينارد(1991) أن هناك ثلاث خصائص تتميز بها المجتمعات المحلية و هي :
  - وجود المنظمات الاجتماعية التي توفر موارد متنوعة للأفراد
  - احترام و ثبات المعايير الاجتماعية بحيث أن جميع أفراد المجتمع يتقيدون بالسلوك المرغوب فيه
  - منح الفرص للأطفال و الشباب للمشاركة في المجتمع ، كأعضاء فاعلين مما يعزز لديهم الجانب الذاتي
  - إن الفرد يحظى بمساندة اجتماعية في طفولته قادر على تقديم المساعدة للآخرين، و كذا قدرته على مواجهة مختلف مصاعب الحياة في المستقبل ، كما أن الفرد الذي يحظى بمساندة من مجتمعه يحس بالاستقرار و الطمأنينة. (مزردى, 2017 ص:48)
- 5- المعتقد الديني:** يمثل التوجه الديني في مجموعة من القيم و المعايير الأسرية و الاجتماعية التي يتقاسمها أفراد الجماعة، فهم يؤدون نفس المراسيم التي تقام على مستوى الأسرة أو الجماعة، و للأفراد نفس التقاليد و الأعراف هذه العوامل لها دور في إعادة إصلاح الخلل أو السعي لمواجهته، لتجاوز المحن و الظروف الصعبة يستند الأفراد إلى الدين و المعتقدات و العادات و التقاليد و كل ما يبرز جانبهم الروحي . (جار الله, 2013 ص ص:124-125)
- 10- المرونة النفسية لدى المرأة العاملة:**
  - العمل للمرأة شيء مهم في حياتها فالعمل يقضي على روتين الحياة و يجعل المرأة شخصية منفردة ويزيد من ثققتها بنفسها، و يعرفها طرق التعامل مع الآخرين فتشعر أنها مفيدة و تحقق ذاتها من خلال عملها و أيضا لا ننسى الجانب المادي المستقل فهي تشعر أنها سيدة نفسها.



- ويمثل الجانب النفسي للمرأة دافعا قويا للخروج والعمل والذي من خلاله تحقق كل المقومات الأولية لنمو الذات والشعور بضرورة المساواة وكذا إشباع حاجتها من الأمن دون الخوف من المجهول وزرع في نفسياتها روح التحدي , كما أن حب الظهور والحاجة إلى الإنتماء وثبات الذات والوجود.

**خلاصة:**

المرونة النفسية تدل على قدرة الفرد على التفاعل مع البيئة في نفس الوقت الحفاظ على اتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية ، و القدرة على التوافق الفعال و المواجهة الإيجابية لتلك الضغوط و المواقف الصادمة أو التهديد .



الجانب

التطبيقي

# الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

- 1- الدراسة الاستطلاعية .
- 2- الدراسة الأساسية .
- 3- منهج الدراسة .
- 4- أدوات جمع البيانات .
  - 4-1- المقابلة .
  - 4-2- مقياس الدعم الاجتماعي المدرك .
  - 4-3- مقياس المرونة النفسية .
  - 5- حالات الدراسة .

خلاصة

**تمهيد :**

بعدما تناولنا الجانب النظري لمتغيرات الدراسة , سيتم في هذا الفصل التطرق إلى منهجية البحث و التي تعد من أساسيات كل دراسة , حيث سنتناول المنهج المتبع في الدراسة و مجريات الدراسة الاستطلاعية , حيث عرضنا فيه وصفا لعينة الدراسة الاستطلاعية , كما تطرقنا إلى أدوات جمع البيانات المعتمدة في جميع معطيات الدراسة , و حساب بعض خصائصها السيكومترية المتمثلة في الصدق و الثبات , و ذلك من أجل التأكد من صلاحية تطبيق الأدوات في الدراسة الأساسية , كما تطرقنا إلى خصائص عينة مجتمع البحث و الحدود الزمانية و المكانية للدراسة .

**1- الدراسة الاستطلاعية :** تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة من خطوات البحث العلمي و ذلك أنها تساهم بدرجة كبيرة في دعم المجال البحثي ككل كالجانب النظري , و تحدد مجال الدراسة و من خلالها يتم ضبط المتغيرات و وضع الإشكالية و التساؤلات , بالإضافة إلى أنها تسهل من عملية اللطالب عملية التأكد من صحة توافق المنهج المختار للدراسة من متغيراتها , و كذا معرفة مدى ملائمة أدوات القياس . ( المليحي , 2001 , ص 64 )

بعد ضبط الموضوع بشكل نهائي , انطلقنا في البحث عن المعلومات المتعلقة بالجانب النظري من جهة و عن حالات الدراسة من جهة أخرى . وجدنا صعوبات حول توفير المقياس الصحيح الذي يساعد في دراسة المساندة الاجتماعية بحكم أن مقياس المساندة الاجتماعية متنوعة و كثيرة و ليست كلها تطبق على المرأة العاملة , ذلك بالاستعانة ببعض الأساتذة و زميلة في التخصص , و كذلك وجدنا صعوبة في الدراسة الميدانية نظرا للوضع الراهن الذي نعيشه و هو الخوف من جائحة كورونا و لكن بفضل المساعدة من بعض الأصدقاء استطعنا الاتصال بحالتين في منازلهن , لأنه لم يسمح لنا الاتصال بهن في مكان عملهن , و تم إجراء المقابلة و تطبيق مقياسي الدعم الاجتماعي المدرك و المرونة النفسية , على حالتين , الأولى تعمل في مديرية النشاط الاجتماعي والتضامن و الثانية أستاذة في الطور الثانوي و تعمدنا أن تكون حالات الدراسة تعمل في مجالين مختلفين .

#### أهداف الدراسة :

- تساعدنا في تحديد مكان تواجد العينة أو الحالات المراد دراستها .
- تساعدنا في بناء أدوات الدراسة .
- تساعدنا في جمع المعلومات حول دراستنا " المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية لدى المرأة العاملة".
- التأكد من صدق و ثبات أدوات القياس التي استخدمناها في دراستنا مقياس المساندة الاجتماعية ل ساراسون و آخرون و الذي قام بتعريبه محمد الشناوي و سامي أبو بيه (1990) , و مقياس المرونة النفسية ل " l'echelle de hardiesse " و مدى فاعليتها في الكشف عن موضوع الدراسة و التوصل إلى النتائج المراد التوصل إليها .
- معرفة مدى استجابة أفراد العينة و كذا حالات الدراسة للمقياس و كذا اللغة المناسبة و المفهومة .

• الاطلاع على معطيات مشكلات الحياة الزوجية و الأسرية و الاجتماعية و مدى قابلية العاملات للتعاون معنا .

## 2- الدراسة الأساسية :

### حدود الدراسة :

تم تطبيق الدراسة و استخراج نتائجها ضمن الحدود الآتية :

### الحدود البشرية :

قامت الطالبتان بتطبيق المقياسان على حالتين ( 2 ) من النساء العاملات , اللاتي تتراوح أعمارهم ما بين 35 و 36 سنة تم اختيارهم قصدي من ولاية بسكرة .

### الحدود الزمنية :

تحددت الفترة الزمنية التي طبق فيها المقياسان و المقابلة ( 14 ماي إلى غاية 25 ماي ) .

### الحدود المكانية :

تم تطبيق إجراءات الدراسة بمدينة بسكرة و تم إجراء المقابلة مع الحالتين (02) في منازلهم .

## 3- منهج الدراسة :

إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد لنا نوع المنهج , و المنهج هو الكيفية التي يتبعها الباحث لدراسة مشكلة الموضوع , حيث الاعتماد على المنهج الإكلينيكي بصفته يعالج الحالات الفردية بطريقة علمية موضوعية . فحسب العالمان : Delay et p. pichot . ز. ينعدم المنهج الإكلينيكي من كل القوانين كما في روائز الذكاء , حيث يسمح بإعطاء علامات خاصة , و التي تتطلب بدورها وضع أسئلة تستلزم التحقيق فيها بطريقة فردية , و كذلك يعتمد هذا المنهج في بناء التشخيص على قواعد ناتجة عن ملاحظات الفاحص .

أما العالم “ D. Lagache ” فيعرفه : هو المنهج الذي يدرس السلوك بطريقة موضوعية لمحاولة الكشف عن كينونة الفرد و الطريقة التي يشعر بها و السلوك الذي يقوم به في وضعية معينة مع البحث عن بنية و معنى و مدلول هذا السلوك و الكشف عم الصراعات الدافعة له و طرق التخلص . ( سارة حساني , 2020 : ص 57 )

## 4- أدوات جمع البيانات :

### 4-1 المقابلة الإكلينيكية :

تعتبر من الأدوات الأكثر استعمالا في البحوث , إذا هي اتصال مباشر بين الفرد و الآخر وجها لوجه حيث يقوم الباحث بطرح أسئلة يريد من خلالها التعرف على بعض الظواهر و التعمق أكثر . يعرفها بوسنة : على أنها أدراك و تسجيل دقيق و مصمم لعمليات تخص

موضوعات , أو مواقف معينة يتم جمع البيانات فيها عن طريق ملاحظة العميل بصورة مباشرة أو عن طريق استسقاء المعلومات أشخاص قانو بالملاحظة . ( بوسنة , 2012 : ص 15 )

#### أهداف المقابلة الإكلينيكية :

- التعرف على الحالات بجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات الخاصة بالحالة .
- الكشف عن أهم مصادر القوة للمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة .
- الكشف عن أهم مصادر القوة للمرونة النفسية لدى المرأة العاملة .
- التعمق أكثر حول الحياة النفسية و الشخصية للمرأة العاملة .

و قد اعتمدنا في موضوع دراستنا المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية لدى المرأة العاملة المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة لكونها تسمح لنا بجمع قدر كافي من المعلومات و تفتح مجال الحرية إلى حد ما لإفراد الإجابة .

**4-2 المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة :** هي من أداة من الأدوات البحث و هي على شكل إستبانة شفوية يقوم بها من خلالها الباحث بجمع المعلومات بطريقة شفوية من المفحوص , و تعتبر لقاء يتم بين الشخص ( الباحث ) الذي يقوم بطرح مجموعة من الأسئلة على الأشخاص المستجوبين وجها لوجه , و تتميز بغزارة البيانات و إمكانية تصنيفها و تحليلها إحصائيا . ( غرابية و آخرون , 2020 : ص 62 )

اعتمدنا في موضوع دراستنا "المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية لدى المرأة العاملة" على المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة و التي تتضمن مصادر قوة المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية , و تحتوي 21 سؤال وفق المحاور التالية :

- 1- محور الخصائص الشخصية .
- 2- محور المساندة الزوجية .
- 3- محور المساندة الأسرية .
- 4- المساندة من طرف الأصدقاء .

#### 4-3 مقياس المساندة الاجتماعية :

إعتمدنا على مقياس الدعم الاجتماعي المدرك الذي أعده Dahlen Zimet و Forley سنة 1988 , و يتكون من 12 عبارة تقيس مختلف أنواع و مصادر الدعم الاجتماعي المدرك ( العائلة , الأصدقاء , أشخاص مميزين في حياة الفرد ) تكون الإجابة على البنود و العبارات حسب 7 بدائل هي : معارض



تماما , معارض بشدة , معارض , محايد , موافق , موافق بشدة , و موافق تماما , تتراوح الدرجات على هذه البدائل من 1 إلى 7 درجات , حيث بلغت أدنى درجة في هذا المقياس 12 و أقصاها 48 .

قامت الباحثة " خميسة قنون" بترجمة هذا المقياس من لغته الأصلية الانجليزية إلى العربية , كما قامت أيضا بالترجمة العكسية للمقياس , أي من اللغة العربية إلى الانجليزية , بمساعدة متخصصين في اللغتين و ذلك للتأكد من مطابقة و صحة العبارات بعد الترجمة .

#### -الخصائص السيكومترية للمقياس :

**الصدق :** لقد قامت الباحثة بحساب صدق هذا المقياس عن طريق المقارنة الطرفية حيث بلغت قيمة ت : 12.43 و هي دالة عند مستوى 0.01 و المستوى 0.05 , مما يدل على صدق المقياس .

**الثبات :** فيما يخص ثبات المقياس فقد استخدمت الباحثة طريقة الثبات بالتجربة النصفية حيث تم حساب معامل الارتباط لبيرسون , ثم صحح الطول عن طريق معادلة سبيرمان براون و أظهرت النتيجة النهائية لقيمة معامل الارتباط 0.72 و هي قيمة دالة عند 0.01 مما يدل على ثبات الاختبار . ( قنون خميسة , 2007 , ص 76 )

#### الجدول رقم ( 1 ) : أبعاد مقياس الدعم الاجتماعي المدرك

الأبعاد	رقم البند
بعد المساندة الأسرية	11 , 8 , 4 , 3
بعد المساندة الزوجية	12 , 9 , 7 , 6
بعد مساندة الأصدقاء	10 , 5 , 2 , 1

يشمل المقياس على سبعة بدائل و تتراوح هذه البدائل ( من 1 إلى 7 درجات ) لأجوبة هي : (معارض تماما 1) - (معارض بشدة 2) - ( معارض 3 ) - ( محايد 4 ) - ( موافق 5 ) - ( موافق بشدة 6 ) - ( موافق تماما 7 ) , و بلغت أدنى درجة في هذا المقياس 12 و أقصاها 48 .

**4-4 مقياس المرونة النفسية:** يعد المقياس النفسي أداة هامة وأساسية في علم النفس , بحيث لا يمكننا الإستغناء عنه فالطبيب الجراح لديه أدواته الخاصة للجراحة, أما الأخصائي النفسي فيستعين بالمقياس ليستطيع تشخيص الحالة التي بين يديه و يريد معاينتها.

وقد عرفه العالم كامبل على أنه: عملية تحويل الأحداث الوصفية إلى أرقام بناء على قواعد وقوانين معينة, ومعنى ذلك هو أن القياس عبارة عن وصف و ظواهر إلى ما هو أسهل من حيث التعامل و أكثر قابلية إلى التحويل من حالة إلى حالة أخرى ألا وهو الرقم. (عثماني , 2019, ص:77)

وقد إعتدنا في دراستنا هذه على مقياس المرونة النفسية Léchelle de hardiess/ Résilience (EHR) de Brien et al . (2008)

ويتكون المقياس من 23 بندا ويولي كل بند 5 بدائل (دائما، كثيرا، أحيانا، نادرا، أبدا) ويقابل البدائل الخمسة لأوزان الآتية على نفس الترتيب (5-4-3-2-1) ماعدا البندين 7 و 9 يعكس ترتيب الأوزان فيهما (1-2-3-4-5) وقد تم ترجمته وتكيف المقياس من طرف: (2006) Hamouda et al دراسة حول : Impact de l autorité parentale sur la résilience des jeunes Algeriens :

#### الخصائص السيكومترية للمقياس:

**ثبات المقياس:** تم الإعتماد على ألف كرونباخ لحساب ثبات المقياس حيث سجلت معاملات ألف كرونباخ القيم التالية: قيمة 0,889 للمقياس ككل , قيمة 0,792 لبعده التفاضل , قيمة 0,808 لبعده الكفاءة الذاتية قيمة 0,639 لبعده التطوير . وعليه فإن المقياس يتمتع بمعاملات مرتفعة من الثبات .  
**صدق المقياس:** تم الإعتماد على صدق الإتساق الداخلي حيث كانت النتائج : سجلت قيمة معامل الإرتباط بين المقاس ككل وبعده التفاضل  $r = 0.83$  , وسجلت قيمة معامل إرتباط المقياس وبعده الكفاءة الذاتية  $r = 0.92$  , في حين سجلت قيمة معامل الإرتباط بين المقياس ككل وبعده التطوير  $r = 0.86$  (عثماني , 2019, ص:77)

**تصحيح المقياس:** تعطى درجة 5 للبدل (دائما) والدرجة 4 للبدل كثيرا , ودرجة 3 للبدل أحيانا والدرجة 2 للبدل نادرا والدرجة 1 للبدل أبدا , ماعدا البندين 7 و 9 تعطى الدرجات البدائل بشكل عكسي أي من 1 إلى 5 لأن عبارات البنود فيها سلبية , وتجمع الدرجات التي تتحصل عليها الحالة من خلال إجابتها على البنود, فأعلى درجة متحصل عليها هي 115 درجة وأدنى درجة هي 23 , المتوسط الحسابي الفرضي هو 69, كلما إرتفع المتوسط الفرضي كلما كان مؤشرا على إرتفاع مستوى المرونة النفسية , وإذا إنخفض المتوسط الفرضي كلما كان مؤشرا على إنخفاض مستوى المرونة النفسية.

**وصف المقياس:** مقياس المرونة النفسية (HER) المعد من طرف Léchelle de hardiess/ Résilience Briend et al 2008 حيث يشمل المقياس على (23) بندا موزعة على ثلاث أبعاد للمرونة النفسية هي: (12) بند النمو والتطور (5) بنود التفاضل (6) بنود كما هي موضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (2): أبعاد مقياس المرونة النفسية وبنوده:

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

ويشمل على خمسة بدائل للأجوبة هي : (دائما 5) - (كثيرا 4) - ( أحيانا 3) - (نادرا 2) - (أبدا 1) - ويعكس التنقيط بالنسبة للبنود رقم (9 و 7) ، وكذا الجزء التالي من المقياس البنود من 1 إلى 5

(Hamouda et al , 2018)

5- حالات الدراسة : تم اختيار العينة بطريقة قصدية حيث تتراوح أعمار حالي الدراسة ما بين 35 إلى 36 سنة و المتمثلة في :

- الحالة الأولى : (ل.أ) من مدينة بسكرة , عمرها 35 سنة عاملة منذ ( 10 ) سنوات .
- الحالة الثانية : (م.ح) من مدينة بسكرة , عمرها 36 سنة عاملة منذ ( 8 ) سنوات .

**خلاصة :**

حددنا في هذا الفصل المناهج و الأدوات المستخدمة في بحثنا , و حاولنا قد الإمكان التحكم فيها والاستفادة منها بنا يخدم موضوع الدراسة التي نحن بصدها , و ذلك باستعراض كل من مكان الدراسة , والمدة المستغرقة و التفاصيل المهمة التي ساعدتنا و سهلت علينا البحث عنها , لان الباحث يصبح غير قادر على أداء عمله بأسلوب علمي منظم و منهج و الوصول إلى معرفة يقينه .

# الفصل الخامس : عرض و مناقشة نتائج الحالات

تمهيد

- 1- عرض و مناقشة الحالة الاولى .
- 2- عرض و مناقشة الحالة الثانية .
- 3- التحليل العام للحالات .

خلاصة

**تمهيد :**

بعد تطرقنا إلى المنهجية المتبعة في الدراسة و مختلف الأدوات المستخدمة ننتقل في هذا الفصل إلى عرض النتائج و تحليلها , بعدما حصلنا عليها من خلال إجراء المقابلة و تطبيق مقاييس المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية على حالات الدراسة.

1-البيانات الأولية للحالة الأولى :

الأسم : أ	اللقب : ل
السن : 35	المستوى الدراسي : جامعي
المقر : بسكرة	المهنة : متصرف محلل
الحالة الاجتماعية : متزوجة	عدد الأطفال : 0
سن بدء العمل : 25 سنة	مدة العمل : 10 سنوات

عدد المقابلات التي أجريت مع الحالة : 4 مقابلات .

1-1 عرض المقابلات للحالة :

المقابلة الأولى : أجريت بتاريخ 14 / 05 / 2021 و دامت حوالي 35 دقيقة و تمت في منزل الحالة . خصصت هذه المقابلة للتعرف على الحالة و تقديم توضيح عن سبب اختيارها كحالة في دراستنا بالإضافة إلى الاتفاق على مواعيد للمقابلات المقبلة و أخذ الموافقة منها طبعاً .

المقابلة الثانية : أجريت بتاريخ 15 / 05 / 2021 و دامت حوالي 45 دقيقة و تمت في منزل الحالة . خصصت هذه المقابلة من أجل تطبيق دليل المقابلة , و طرح الأسئلة و التحدث و التعمق أكثر في الحياة الشخصية للحالة , و كذلك من أجل جمع البيانات الأولية للحالة .

المقابلة الثالثة : أجريت بتاريخ 22 / 05 / 2021 و دامت حوالي 40 دقيقة , و تمت في منزل الحالة. خصصت هذه المقابلة من أجل تطبيق مقياس الدعم الاجتماعي المدرك (Zimet and Farley , Zimet 1988 , Dahlem ) , من أجل التعرف على درجات المتحصلة عليها الحالة .

المقابلة الرابعة : أجريت بتاريخ 23 / 05 / 2021 و دامت حوالي 35 دقيقة , و تمت في منزل الحالة. خصصت هذه المقابلة من أجل تطبيق مقياس المرونة النفسية (L'echelle de Hardiesse) (L'echelle de Hardiesse) 2008 من أجل التعرف على درجات المتحصلة عليها الحالة .

2.1 ملخص الحالة : الحالة ( ل. أ ) تبلغ من العمر 35 سنة , مستواها التعليمي جامعي , متزوجة بدون أولاد فهي حامل ببضعة أشهر , تعمل متصرف محلل بمدرية النشاط الاجتماعي و التضامن بولاية بسكرة , و بدأت العمل في سن 25 سنة , و الآن لديها حوالي 10 سنوات في العمل , و تعتبر الحالة هي الوسطى بين إخوتها , و نشأت في أسرة يسودها الاستقرار و التقاهم و تتلقى الدعم النفسي و المساندة من قبل زوجها و أسرتها اللذان يعتبران مصدر الدعم الأساسي لها سواء في البيت أو خارجه , فالحالة تملك شخصية قوية و لديها ثقة عالية في نفسها تجعلها دائمة جاهزة لأي موقف تتعرض له و تواجهه بكل ثقة , فهي تعلمت ذلك من والدها الذي يعتبر الداعم الأول لها في كل شيء , و كذلك تتلقى الدعم من زملائها و أصدقائها في مجال العمل و ذلك لأن علاقتها جيدة معهم فهي شخصية مرحة و اجتماعية ولديها أسلوب جيد في التعامل مع الآخرين , وأيضاً لديها مكانة مرموقة في العمل

بين الموظفين فهي مجدة في عملها و تتقنه على أكمل وجه , و تساعد كل من هو بحاجة للمساعدة سواء كان من الموظفين أو غيرهم .

**3.1 تحليل المقابلة :** من خلال تطبيق المقابلة العيادية النصف موجهة و التي تضمنت 4 محاور لمصادر المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية على حد سواء و هي كالتالي : خصائص الشخصية , المساندة الزوجية , المساندة الأسرية , و المساندة من طرف الأصدقاء .

**محور الخصائص الشخصية :** تبين لنا أن الحالة تملك شخصية قوية , و لديها ثقة عالية في نفسها فهي تستمد طاقتها و قوتها من خلال الخصائص الايجابية لشخصيتها , حيث تتمتع الحالة بالتفاؤل و النظرة الايجابية للذات و الثقة التي تملكها من خلال إدراكها الحقيقي للأحداث من حولها و تحمل المسؤولية , حيث أن الحالة تكيفت و تأقلمت مع العمل نظرا لعدد السنوات التي خاضتها فيه , فهي تحب عملها و توفق بين عملها و بيتها و هذا يجعلها سعيدة و تجعل من حولها يحترمونها و يقدرونها و هذا في قولها: (نشوف بلي كل من حولي يحترموني و يقدروني خطراش أنا شخص محترم و أحترم الناس و منخلي حتى واحد يتجاوز حدودو معايا ) , فالحالة تهتم كثيرا بسعادتها و حبها لنفسها و كذلك نضجها الانفعالي و الاجتماعي فهي شخص جد واعي و مثقف و تعرف كيف توظف نضجها و أين و متى توظفه فهي حقا شخص واثق كل الثقة في نفسو هذا يبرز في قولها : ( عندي ثقة عالية بنفسي و فاهمة كلش في هذي الدنيا و ناضجة في عقلي نعرف وقتاش و وين نستخدم النضج تاعي ) , فالحالة تتمتع ب القدرة على تجاوز المشاكل المختلفة التي يمكن أن تتعرض لها و تواجهها في الحياة اليومية سواء كانت في المنزل أو في العمل , الحالة تشعر بالراحة و الطمأنينة و السعادة النفسية و الرضا عن الذات , فهي تتقن عملها و تجيده و تتقانى فيه لأنها تحصلت عليه بعد تعب و شقاء في الدراسة فهي كانت مجتهدة في دراستها و هذا ما جاء في قولها : ( تحصلت على هذا العمل بعد عناء طويل و تعب سنين و أنا نقرا و هذا بمجهوداتي و قدراتي المعرفية و بشهاداتي و الحمد لله على فضل الله ) , فالحالة كانت تتمتع بحالة صحية و نفسية جيدة , حيث تعتبر الصحة النفسية " هي قدرة الإنسان على الشعور بالسعادة , و قدرته على تكوين علاقات صادقة مع الآخرين , و قدرته على العودة إلى طبيعته بعد التعرض لأي لأزمة أو ضغط نفسي " , و هي كذلك من ثمرات المرونة النفسية حيث أنها تجعل الفرد يتوافق مع عالمه , و تزرع فيه القدرة على تحمل المسؤولية , و يواجه كل ما يقابله من مشكلات و عراقيل , و ما يجعل الفرد يمتلك قدر عال من المرونة النفسية هي الدعم النفسي الذي يتلقاه من الأفراد المحيطين به .

قيمت الحالة ثقتها في نفسها عالية 100 % في قولها : ( واثقة من روعي و عندي ثقة في نفسي 100 % ) و هذا دليل بأنها تتمتع بشخصية جد قوية , و هذا ما جعلها تتكيف مع عملها و حياتها الشخصية و تواجه كل ما يواجهها من تحديات و ضغوطات نفسية بقوة و شجاعة فهي تأمن بأهدافها و تحققها مما جعلها تشعر بالاطمئنان و النجاح في حياتها الخاصة و العملية على حد سواء , الحالة



راضية عن نفسها بشكل جد كبير و لها القدرة العالية على اتخاذ القرارات المصيرية , فالحالة تعمل بجد و بكد و تقوم بأعمالها و مهامها المنزلية و العملية بكل إتقان فهي تعتمد على نفسها و هذا في قولها : ( أنا أعتمد على نفسي في كل حاجة نحب نديرها و لا راح نديرها و أبي له كل الفضل خطراش هو لي كان مساندني من قبل - ربي يرحمو - ) , فالحالة تتمتع بقدر كبير من الشعور بالفخر بنفسها و بوالدها الذي كان مصدر دعما لها - رحمه الله - و تبين لنا كذلك بأن الحالة لديها القدرة على تحمل الإحباط و تتمتع بضبط النفس و الأفكار و الأحاسيس و العواطف السلبية , حيث يؤكد هايز ( 2006 ) : بأن سمات الشخصية القوية مستمدة من المرونة النفسية لدى الفرد حيث تتمثل بإيجابية و التكيف مع الظروف المعاكسة كذلك التفاوض و المهارات الانفعالية و التغلب على النتائج السلبية للضغوط .

( برقية , 2017 , 19 )

و من خلال المقابلة العيادية النصف الموجهة تبين أن الحالة عاشت في أسرة متفهمة و مستقرة و متقفة , يسودها الدعم النفسي و العلمي , و هذا ما جعل منها إنسانة ذات شخصية بارزة و قادرة على مواجهة ضغوطات الحياة و التكيف معها و حلها بطريقة سلسة و ذكية , و كذلك جعل منها إنسانة شغوفة و محبة لعملها و تتميز بشخصية قوية و تتحلى بثقة جد عالية في نفسها .

أما محور المساندة الزوجية : تبين لنا أن الحالة ( ل . أ ) لديها علاقة ايجابية مع زوجها فهو يقدم لها كل الدعم و المساندة و هو متقبل و راض عن عملها و متفهم لطبيعة عملها و مقدر لتفانيها في وجباتها المنزلية و العملية و ذلك في قولها : ( نتلقى الدعم و المساندة اللازمة من زوجي و هو راضي بالعمل تاعي و متفهم و معندو حتى مشكل من ناحينو ) , و الحالة تشعر بالارتياح النفسي و متفائلة جدا و سعيدة لأنها تتلقى الدعم من زوجها فهو شخص واع و متفهم و ليس لديه فكر محدود و و هذا الشيء ساعدة الحالة كثيرا نفسيا و معنويا و جعلها متفانية في عملها و هذا في قولها : ( الحمد لله زوجي يقدملي كل الدعمو المساندة اللازمة لي تتمناها كل امرأة فهو شخص واع و متفهم ) , و من خلال المقابلة العيادية جاء طرحي للسؤال اذا ترى أن العمل يشكل عائقا لها في علاقتها مع زوجها ؟ فجاء ردها كالتالي : ( لا أبدا بلعكس لم يشكل لي أي عائق فأنا أقوم بكل بواجباتي بأكمل وجه و هو مساندني ) , فتبين أن الحالة لا تبدي أي تقصير من ناحية زوجها و منزلها , و كذلك عملها فعلاقتهم جيدة وهذا ما ساعدها على مواجهة كل المواقف بسلاسة و بكل ثقة , فهي محبة لبيتها و زوجها و كذلك لعملها , و عملها خارج البيت لم يسبب لها خلافات مع زوجها لأنها كانت موفقة بين عملها و بيتها و هذا ما جاء في قولها : ( عملي خارج البيت لم يسبب لي خلافات مع زوجي لأنو من البداية زوجي موافقلي عليه و أنا موفقة بين البيت و علاقتي مع زوجي و بين الخدمة ) , فالحالة تتميز بشخصية صلبة و قوية و تواجه كل المواقف بشكل جيد , و تبين لنا أن الحالة لا تعاني من مشاكل تستدعي للمشاركة فهي متحكمة بكل شيء و إن تعرضت لأي موقف أو مشكل فتحله بنفسها و لا تقحم زوجها فيه إلا اذا كان الأمر يستدعي ذلك و ولكن أحيانا يقدم لها حلول لحل المشاكل في العموم الحالة واثقة من نفسها و ذكية

في التعامل مع المواقف التي تواجهها , و هذا ما قالته عند طرحي لها بسؤال إن كان زوجها يشاركها في وضع الحلول المناسبة للمشاكل التي تواجهها : ( أحيانا يقدملي زوجي حلول و لكن أنا تقريبا معنديش مشاكل تستدعي المشاركة و زيد منحش ندخل زوجي في مشاكل و نحب نحلها وحدي خطراش نعرف نتعامل مع المواقف لي نتعرضها ) فالحالة واعية لما تقوم به و تعرف كيف تتعامل مع المشكلات التي يمكن أن تتعرض لها .

أما محور المساندة الأسرية : تبين لنا أن الحالة ( ل . أ ) تتلقى الدعم المعنوي و النفسي من والديها و إخوتها و زوجها , فالأسرة بالنسبة لها هي مصدر الطاقة التي تستمد منها قوتها و علاقتها بهم جيدة لأنهم أسرة متماسكة و منقهما و تدعم بعضها البعض , فعند الحاجة تجد أسرتها واقفة إلى جانبها , و هذا في قولها : ( علاقتي مع الأسرة تاعي مليحة مبنية على الاحترام و التفاهم ) , فالحالة تتلقى الدعم الكافي من أسرتها و هذا في قولها : ( نتلقى الدعم و المساندة من أسرتي و نلقاهم عند الحاجة و مش نخلييني و دائما على تواصل معاهم ) , و والديها دائما إلى جانبها فهما مصدر الدعم الأول للحالة فالوالدين هم سند و عز الفتاة فبوجودهم لا تحتاج أي شخص و هذا في قولها : ( والديا هوما السند و العز نتاعي ميمتي ربي يحفظهالي و يطول عمرها و بابا ربي يرحمو الوقفات لي وقفهم معايا عمري لا ننساهم قد ما ندير منقدرش نرجعلو و لو ذرة من خيرو كي يروح الأب تفقد الطفلة عزها و سندها كان يقدملي الدعم النفسي و المعنوي و المادي و كي راح حسيت روعي راحت معاه ) , و من خلال حديث الحالة شعرت أنها تميل لوالدها كثيرا فقد كان قوتها في الحياة , و مصدر الثقة التي تتحلى بها و التي كسبتها من خصاله و صفاته , و إخوتها أيضا يساندونها و يقفون معها عند الحاجة و هذا في قولها : ( إخواتي كلهم يوقفو معايا و كي نحناجهم نلقاهم بجنبي ربي يحفظهم ) , فالحالة تتلقى الاهتمام الكبير من طرف والديها فهما يهتمان بها و بكل أمر يتعلق بها و هذا ما جعلها تكتسب مرونة نفسية و ثقة عالية في نفسها و القدرة على مواجهة الأمور بكل ذكاء , و هذا في قولها : ( الحمد لله والديا يهتمو بيا و بكل شيء يتعلق بيا ) , فهي تشعر بأن لها قيمة عالية وسط عائلتها و ذلك نتيجة الاهتمام الكبير من طرف أسرتها و هذا ما جاء في قولها عند طرحنا الذي يتمثل بما اذا كنتي تشعرين بقيمتك داخل أسرتك : ( أكيد أشعر انو قيمتي داخل أسرتي عالية جدا ) , فالحالة تستمد قوتها من طرف والديها و إخوتها و خاصة أختها التي تشعر أنها دائما بجانبها فهي تعتمد عليها في كثير من الأمور و هذا في قولها : ( نعم أنا بحاجة للمساعدة من طرف أفراد أسرتي لإتمام أعمالي و خاصة أختي لي كل ما نحتاجها نلقاهم بجنبي ) فمن خلال هذا المحور نرى أن الحالة تتمتع بمساندة أسرية جد عالية و أن علاقتها بوالديها و إخوتها تتسم بالتفاهم و الاهتمام و التأزر و المحبة فيما بينهم ، فالعائلة التي تؤكد على قيمة الأعمال المساندة و قيمة رعاية الأخوة أو الأخوات و مساهمتهم جزئيا في دعم الأسرة يساعد على تعزيز القدرة على التكيف لدى المرأة . ( جار الله , 2013 , □ 124 )

أما في المحور الأخير و المتمثل المساندة من طرف الأصدقاء : الحالة ( ل . أ ) لديها علاقات اجتماعية إيجابية مع أصدقائها و زملائها في العمل و محيطها , فهي تتسم بشخصيتها المرحة و المتسامحة و البشوشة و أسلوبها اللبق في التعامل مع زملائها في العمل و أصدقاءها المقربين و هذا في قولها : ( نعم لديا أصدقاء و علاقتي معاهم مليحة و لكن ديما ديما يكون عندك أصدقاء مقربين و تتشاركي معاهم أمور معينة ) , فالحالة تعزز بأصدقائها و علاقتها معهم و من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة سألنا الحالة عن إمكانية تقديم المساعدة لها عند الحاجة من قبل أصدقائها فكان ردها كالتالي : ( نعم كثيرا من الأحيان نلقى أصدقائي كي نكون بحاجة لشيء و هو ما يقدمولي المساعدة ) , فالحالة لم تكن راضية بدرجة كبيرة عن المساعدة و الدعم الذي تتلقاه من طرف الأصدقاء و هذا في قولها : ( أحيانا فقط و لكن منيش راضية بدرجة كبيرة للدعم لي يقدمهولي ) فالحالة كانت بحاجة كبيرة لأصدقائها , لأنها تشعر أنها في بعض الأحيان أنها بحاجة لمن يقف معها و لكن رغم ذلك هي قادرة على مواجهة المواقف التي تتعرض لها و التي يمكن أن تتعرض لها بنفسها و هذا يتجلى في قولها عند طرحنا لها بالسؤال إن كنتي تشعرين بأنك بحاجة لأصدقائك فكان ردها كالتالي : ( نعم كثيرا ما أحتاج لأصدقائي يكونو معايا بصح الحمد لله قادرة على مواجهة المواقف وحدي ) , و رغم ذلك فإن أصدقائها و زملائها في العمل يحبونها و يقدرونها و يقدرون قيمتها فهي شخص محترم و تحب الاحترام و هذا يتجلى في قولها : ( أكيد نحس بلي أصدقائي و زملائي في العمل يحبوني ويحترموني و يقدروني و أنا ثاني نبادلهم نفس الشعور ) فالحالة لديها علاقات جيدة مع أصدقائها تتسم بالثقة و الرضى و المحبة و الاهتمام و الاحترام المتبادل .

### 3.1 نتائج مقياس الدعم الاجتماعي المدرك :

➤ تحصلت الحالة ( ل . أ ) على درجة 70 من مقياس الدعم الاجتماعي المدرك و هذا حسب إجابتها على الكثير من العبارة موافق فهي تتمتع بمستوى مساندة اجتماعية مرتفع .

الأبعاد	الدرجات
بعد المساندة الأسرية	27 درجة
بعد المساندة الزوجية	20 درجة
بعد مساندة الأصدقاء	23 درجة

➤ يظهر من خلال الجدول بأن الحالة ( ل . أ ) تعتمد على بعد المساندة الأسرية ب 27 درجة و هذا يفسر بأن الحالة تتلقى الدعم و المساندة من أسرتها في حل المشكلات سواء كانت بسيطة أو معقدة و كذلك المساندة العاطفية كما لديها القدرة على التحدث عن مشاكلها لأسرتها , و يأتي بعدها بعد المساندة

الزوجية إذ أنها تحصلت فيه الحالة على درجة 23 و هذا يعني أن علاقتها الزوجية جيدة و تتلقى الدعم و المساندة النفسية و العاطفية من طرف زوجها الذي يعتبر مصدر عون لها , و بعدها يأتي بعد المساندة من قبل الأصدقاء فهي تحصلت على درجة 20 و هي أدنى درجة مقارنة بسابقتها و هذا لا يعني أنها تتلقى الدعم و المساندة من طرف الأصدقاء , و مقارنة بالمتوسط الحسابي لدرجة الدعم الاجتماعي المدرك و المتمثل في 48 درجة فإنه يتضح لنا أن الحالة لديها مستوى مساندة اجتماعية مرتفع و هذا بعد حصولها على درجة قدرت ب 70 درجة .

#### 4.1 نتائج مقياس المرونة النفسية :

➤ تحصلت الحالة ( ل . أ ) على درجة 107 من مقياس المرونة النفسية و هذا حسب إجابتها على الكثير من العبارة دائما فهي تتمتع بمستوى مرونة نفسية مرتفع .

الأبعاد	الدرجات
بعد التطور و النمو	24 درجة
بعد الفاعلية الذاتية	49 درجة
بعد التفاؤل	28 درجة

➤ يظهر من خلال الجدول بأن الحالة ( ل . أ ) تعتمد بعد الفاعلية الذاتية ب درجة 49 و هذا يفسر بأن الحالة لديها القدرة على حل المشكلات و هذا ما جعلها تتوافق ايجابيا مع أحداث و وقائع الحياة , و يأتي بعدها بعد التفاؤل و الذي تحصلت فيه الحالة على درجة 28 و هذا يعني أن الحالة لديها قدرة عالية على التفاؤل و المضي قدنا و القدرة على التحدي فهي تنتظر لمشاكلها من الناحية الايجابية , فالحالة تبحث عن حلول لمواجهة المواقف و كذلك لديها القدرة على التأثير , فهي طموحة و مثابرة و مجدة , و يأتي بعد ذلك بعد التطور و النمو و الذي تحصلت فيه الحالة على درجة 24 و يعد آخر بعد وأدنى درجة مقارنة بسابقتها , و لكن هذا لا يعني بأنة الحالة تكتسب مرونة نفسية فهي تتسم بالقوة و المضي قدما و تواصل مشوار الحياة رغم وجود الحواجز بكل ثقة و إصرار , و كذلك لديها القدرة على التحكم بما يحدث و لديها القدرة على الخروج من أي مشكل بقوة أكثر من قبل , و السعي لتطوير استعدادات و المعارف جديدة و مقارنة بالمتوسط الحسابي الفرضي و الذي يقدر ب 69 درجة , و بما أن أعلى درجة هي 115 درجة و أدنى درجة هي 23 درجة و عليه فإنه يتضح لنا بأن الحالة لديها مستوى مرونة نفسية مرتفع و هذا بعد حصولها على درجة 107 .

### 5.1 التحليل العام للحالة :

➤ من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالة ( ل . أ ) و تطبيق لمقياس المساندة الاجتماعية ومقياس المرونة النفسية اتضح بأن للحالة مستوى المساندة الاجتماعية مرتفع و مستوى مرونة نفسية مرتفع , حيث أن الحالة تتمتع بالصحة النفسية الجيدة و القدرة على تحمل المسؤولية بجدية و إصرار و عزيمة و العلاقة الاجتماعية الايجابية جيدة مع الآخرين و الدعم النفسي و الاجتماعي المقدم لها من طرف المقربين , و أكد عرفة الكردي ( 2012 ) : بأن المساندة الاجتماعية هي كل ما يدعم الإنسان و يقف بجانبه ماديا و معنويا سواء كان هذا الدعم من أفراد ( أهل أو زملاء أو أصدقاء أو جيران.... الخ ) أو منظمات ( حكومات و قوانين أو منظمات لحقوق الإنسان.... الخ ) ( الكردي , 2012 , □ 24 )

و تتمتع بالاستقلالية الذاتية و كذلك الشعور بالسعادة النفسية , فالمرونة النفسية الايجابية هي قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع المحن التي تقابله , و الارتداد عن المشكلات , و التعامل بقوة و بذكاء أكثر معها , و كل شخص لديه قدرة فطرية للمرونة حيث أكد ( Masten 2009 ) أن المرونة النفسية هي قدرة الايجابية للفرد على التكيف مع ضغوط النفسية , و تمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد .(إيمان فوزي شاهين , 2017 , □ 294 )

➤ تعتمد الحالة على بعد المساندة الأسرية حيث تتمتع بالاجيائية و الثقة العالية لأنها تتلقى الدعم و المساندة المعنوية و النفسية و الاجتماعية الكافية من طرف أفراد أسرتها في حل مشاكلها فقد كانوا لها خير سند فهي تستمد قوتها و طاقتها منهم , و كذلك بعد الفاعلية الذاتية حيث تتمتع بالاجيائية و بالكفاءة اتجاه الظروف العملية و الحياتية التي تعيشها , حيث أن الحالة مدركة لقدراتها الذاتية و الفكرية و الاجتماعية أي أن لديها على تحقيق رغباتها و أهدافها و طموحاتها على نحو فعال و شعور قوي يسمح لها بالمثابر و التحدي و الإصرار لمواجهة الصعوبات و العقبات التي قد تواجهها سواء في العمل أو الحياة الشخصية , و يعرف باندورا الفاعلية الذاتية على أنها مجموعة من الأحكام الصادرة عن الفرد , و التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة , و مرونته في التعامل مع المواقف الصعبة و المعقدة , و تحدي الصعاب , و ندى مثابرتة لانجاز المهام المكلف بها . ( بن مريجة مصطفى , 2015 , □ 43 ) و كما أكد أيضا :على أنها توقعات الفرد عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض , و تنعكس هذه التوقعات على اختصار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء و كمية الجهود المبذولة و مواجهة الصعاب و انجاز السلوك .

➤ الحالة تعتمد على مصدر المساندة الأسرية , حيث وجدت الدعم الكافي من أفراد أسرتها التي يعتبر مصدر الطاقة الايجابية و التي تستمد قوتها منها , و كانوا لها سند في مواجهة التحديات و الوصول إلى الأهداف التي تطمح لها , فالحالة كانت تشعر بالفخر حيال عائلتها و ما قدموه لها من دعم نفسي و معنوي و مادي من أجل الوصول و الاستمرار و مواجهة مختلف الصعاب التي واجهتها و التي يمكن أن تقع فيها حيث قدموا لها العاطفة و الاهتمام الكبير الذي يجعلها تتحدى الصعاب بكل ثقة و إصرار , فأسرة الحالة ( ل . أ ) لبت لها جميع متطلباتها و الوظائف التي يحتاجها أي شخص و المتمثلة في : الحب , الاهتمام , التقدير , الاحترام , توجيهه و ضبط السلوك , الثناء و التعليم و غيرها ..... الخ .

فالأسرة تقلل من تأثير عدم القناعة بالعمل و تساعده على التكيف مع طبيعته و يتم عن طريقها تعزيز مصادر الإقناع الأخرى من خلال الإنجازات التي يسهم بها الفرد خارج موقف العمل و هذه يمكن أن تعوض المشاعر السالبة التي يشعر بها الفرد في عمله و تعزز احترام الذات لديه و القبول و الشعور بالقيمة , فأسرة الحالة تقدم لها الدعم و التعاطف و المؤازرة و المعونة النفسية و التشجيع و الشعور بالأمان و الانتماء , فالمساندة الأسرية تعرف على أنها : المشاركة الفعالة للأسرة و البيئة عموماً لتعزيز مواجهة أحداث الحياة الضاغطة و التكيف معها من أجل الشعور بالقيمة و احترام الذات , و التخفيف من هذه الأحداث حتى لا يقع الفرد فريسة الإصابة بالاضطرابات النفسية. ( صوشي , 2017 , □

(42

## 2 - البيانات الأولية للحالة الثانية :

الإسم :	اللقب :
السن : 36 سنة	المستوى الدراسي : جامعي
المقر : بسكرة	المهنة : أستاذة شريعة إسلامية
الحالة الإجتماعية : متزوجة	عدد الأطفال : 4
سن بدء العمل : 29 سنة	مدة العمل : 8 سنوات

عدد المقابلات التي أجريت مع الحالة : 3 مقابلات

1-2 عرض المقابلات للحالة :

المقابلة الأولى : أجريت بتاريخ: 2021/05/22 دامت حوالي ساعة تمت في منزل الحالة . خصصت هذه المقابلة للتعرف على الحالة وتقديم توضيح عن سبب إختيارها كحالة في دراستنا ، و أيضا من أجل تطبيق دليل المقابلة و طرح الأسئلة و التحدث أكثر في الحياة الشخصية للحالة و من أجل جمع البيانات الاولية .

**المقابلة الثانية :** أجريت بتاريخ: 23 /05/2021 دامت حوالي 30 د عبر الهاتف .  
خصصت هذه المقابلة من أجل تطبيق مقياس المرونة (L'echelle de Hardiesse 2008)، ومن أجل التعرف على الدرجات المتحصلة عليها الحالة .

**المقابلة الثالثة:** أجريت في: 25/05/2021 دامت حوالي 45 دقيقة تمت في منزل الحالة.  
خصصت هذه المقابلة من أجل تطبيق مقياس الدعم الاجتماعي المدرك (Zimet and Farley , Dahlem , 1988 ) , من أجل التعرف على درجات المتحصلة عليها الحالة .

**ملخص الحالة:** الحالة ( م . ح ) تبلغ من العمر 36 سنة تزوجت في سن 4 لـ 4 أطفال تعمل أستاذة شريعة إسلامية بثانوية في إحدى بلديات ولاية بسكرة ، تزوجت في سن 25 عملت في عدة أطوار ، وبدأت العمل كأستاذة في سن 29 تعتبر الوسطى بين إخوتها ، نشأت في أسرة يسودها التفاهم و الاستقرار فالحالة تعتبر أن والديها وزوجها وأسرتها هم مصدر قوتها ومناعتها ودعمها النفسي الذي يمنحها الشعور بالأمن والاستقرار وتتلقى الدعم و المساندة من طرف أسرتها ومن طرف زوجها الذي تعتبره سندها في الحياة . الحالة تستمد طاقتها وقوتها من خلال الخصائص الإيجابية لشخصيتها ، فشخصيتها القوية وثقتها العالية بنفسها يعتبران أهم دافع للتقدم نحو المستقبل ومواجهة كل الصعاب والإعتماد على نفسها لإيجاد الحلول وإيمانها بقدراتها على التخطيط والتجاوز والتكيف مع أي وضع ، حيث أن سمات الشخصية القوية مستمدة من المرونة النفسية لدى الفرد حيث تتمثل في الإيجابية والتكيف مع الظروف المعاكسة كذلك التفاؤل والمهارات الإنفعالية والتغلب على النتائج السلبية للضغوط، كذلك تتلقى الدعم والمساندة من طرف أصدقائها وزملائها في العمل فهي شخصية إجتماعية ومحبة من طرف زميلاتها وتراعي شعور الآخرين و تهتم لأمرهم ، كما أنها تهتم بسعادتها وحبها لذاتها ونضجها الإنفعالي و الإجتماعي، كما أنها تشعر بالراحة وبالرضا عن ذاتها وتبدي تكيفا وتقبلا لحياتها ولعملها ودورها كأم عاملة وربة بيت .

**تحليل المقابلة :** من خلال تطبيق المقابلة العيادية النصف موجهة التي تضمنت 4 محاور لمصادر المرونة النفسية والمساندة الإجتماعية و هي كالاتي : خصائص الشخصية . المساندة الزوجية . المساندة الأسرية . المساندة من طرف الأصدقاء .

**أولا :** محور خصائص الشخصية : تبين لنا بأن الحالة ( م . ح ) تستمد طاقتها وقوتها من خلال الخصائص الإيجابية لشخصيتها وتتمتع الحالة بالتفاؤل والنظرة الإيجابية للذات و الثقة في قراراتها التي تملكها من خلال إدراكها الحقيقي للأحداث من حولها وتحمل المسؤولية حيث أن الحالة تبدي تكيفا وتقبلا لحياتها وطبيعة عملها ، كذلك الحالة تهتم كثيرا بسعادتها وحبها لذاتها ونضجها الإنفعالي و الإجتماعي و هذا يتجلى في قولها : (عندي ثقة في نفسي عالية جدا ) حيث تتمتع بالقدرة على حل المشكلات التي تواجهها في حياتها اليومية بنفسها ، وتشعر بالراحة و الرضا عن الذات في قولها : ( عندي مكانة بين الناس و يحترموني لأنني أنا محترمة نفسي ودايرة حدود مع الناس ) ، تعتبر الصحة النفسية من ثمرات

المرونة النفسية حيث تعرف على أنها النضج الإنفعالي و الإجتماعي و توافق الفرد مع نفسه و مع العالم حوله و القدرة على تحمل مسؤوليات الحياة و مواجهة ما يقابله من المشكلات .

قيمت الحالة ثققتها بنفسها بدرجة عالية جدا وذلك في قولها : ( عندي ثقة عالية في نفسي ) وهذا دليل بأنها تتمتع بشخصية قوية , فشخصيتها القوية وثقتها العالية بنفسها يعتبران أهم دافع للتقدم نحو المستقبل ومواجهة كل الصعاب والإعتماد على نفسها لإيجاد الحلول وإيمانها بقدراتها على التخطي والتجاوز والتكيف مع أي وضع , حيث أن سمات الشخصية القوية مستمدة من المرونة النفسية لدى الفرد حيث تتمثل في الإيجابية والتكيف مع الظروف المعاكسة كذلك التفاؤل والمهارات الإنفعالية وهذا ما جعلها تواجه ضغوطات الحياة المختلفة , وتوفق بين عملها ومسؤولياتها كأم وزوجة وربة منزل فهي تؤمن بأهدافها وتحققها مما جعلها بالإطمئنان والنجاح في حياتها الخاصة و العملية , والحالة راضية عن نفسها بشكل كبير ومستقلة بفكرها ولها القدرة على إتخاذ قراراتها والإعتماد على نفسها في قولها : ( طبعاً أنا نعتمد على نفسي في أموري وزوجي ثاني ليه الفضل لأنو يدعمني ويساندني).

وتبين لنا أن الحالة تتمتع بضبط النفس والقدرة على التغلب على الأفكار و العواطف السلبية , حيث يؤكد هايز (2006) بأن سمات الشخصية القوية مستمدة من المرونة النفسية لدى الفرد حيث تتمثل في الإيجابية والتكيف مع الظروف المعاكسة كذلك التفاؤل والمهارات الإنفعالية و التغلب على النتائج السلبية للضغوط .

**ثانيا : محور المساندة الزوجية :** تبين لنا أن الحالة ( م . ح ) أنها تتلقى الدعم من طرف زوجها و أنه راض عن عملها ومتفهم لطبيعة عملها و إنشغالاتها وكثرة مسؤولياتها وذلك في قولها : ( زوجي راضي على خدمتي و الحمدلله ومتفهم ) ، وأيضا في نفس الوقت تشعر الحالة بأن الزوج أصبح في الآونة الأخيرة مقصر قليلا ولا تتلقى منه المساعدة بالقدر الكافي كما في الماضي , ومع الوقت بدأت تقل وتتناقص بسبب طبيعة عمله وكثرة مسؤولياته و إنشغالاته ، وهي متفهمة وذلك في قولها : (المساعدة من عند زوجي ليست بالقدر الكافي ومع الوقت زيدة تتناقص لأنو هو مسؤولياتو كثيرة وعندو إنشغالات وزيد مع خدمتو ومع مشاغل الحياة و الأولاد ) ، من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة سألنا الحالة عن ما إذا ترى أن عملها شكل لها عائقا في علاقتها مع زوجها فكان ردها كالتالي : (نعم شكلي شوي عائقا في علاقتي مع راجلي بسبب كثرة إنشغالاتي عليه لكن الحمدلله هو متفهم ومتقبل أنو انا نتعب من كثرة الإنشغالات) ، الحالة تشعر ببعض التقصير إتجاه زوجها و أطفالها وفي مسؤوليتها كأم وربة منزل في قولها : (نحس في بعض الأحيان بالتقصير مع زوجي مع أنو متفهم وواقف معايا ومن ناحية ولادي و قرابيتهم ودوري كأم وربة بيت )، وفي سؤالنا عما إذا كان العمل و التواجد خارج البيت معظم الوقت شكل لها عائقا في علاقتها مع زوجها ,فكان ردها : ( علاقتي بزوجي طيبة و طبيعة عملي تفرض عليا إني نبعد على البيت فترات طويلة خصوصا أنو أنا نخدم بعيد خارج المدينة وبالتالي زوجي متقبل ومتكفل بيا و هو يوصلني لخدمتي). الحالة راضية عن نفسها وعملها وعن علاقتها بزوجها و أولادها فهي شخصية



مرنة واثقة من نفسها ومتحكمة بالوضع ولها القدرة على إتخاذ قراراتها و الإعتماد على نفسها في قولها: (أنا إنسانة نعتمد على نفسي في أموري , وزوجي أيضا ليه الفضل لأنو دعمني وساندني في بداية عملي)

**ثالثا : المساندة الأسرية :** تبين لنا أن الحالة ( م . ح ) تستمد طاقتها ومناعتها النفسية من محيط أسرتها و والديها مصدر قوتها ودعمها النفسي الذي يمنحها الشعور بالأمن والإطمئنان و الإستقرار العاطفي وأيضا علاقتها جيدة بأفراد أسرتها و أنها تتلقى الدعم النفسي و المساندة من إخوتها عند الحاجة إليهم وهذا دليل على العلاقة المتينة بين الحالة و أفراد أسرتها في قولها : ( دارنا يقدمولي الدعم النفسي ويهتموا بيا ويسقسو عليا ديما ويوقفوا معايا إذا كانت عندي مشكلة ) ، الحالة لديها مكانة ودور فعال بين أفراد أسرتها في قولها : ( دارنا يحبوني وعلاقتي مليحة معاهم ) . تبين أن الحالة تلجأ لوالديها عندما تواجهها أية مشكلة سواء شخصية أو أي مشكل يورقها وذلك في قولها: ( كي يكون عندي أي مشكلة حتى شخصية نحكي لوالديها هوما لي يفهموني ويحاولو يلقاولي الحل)

يشير ساراسون (1993) إلى أن المساندة الإجتماعية تعبر عن مدى وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم يعتقد أنهم يحبوه ويتقوا به ويقفون بجانبه عند حاجته .

**محور المساندة من طرف الأصدقاء :** الحالة ( م . ح ) لديها علاقات إجتماعية إيجابية مع زملائها في العمل ومحيطها ولديها صديقات تسأل عن حالهم وتعرف أخبارهم ، الحالة تتميز بشخصيتها المرحة و المحبة للعلاقات الإجتماعية في قولها : ( عندي صديقات مقربات نحكو دائما و نتواصلوا ونعرفو أخبار بعضانا و ندعموا بعض ) .العلاقات الإجتماعية للحالة قائمة على الثقة والإهتمام المتبادلين و أيضا الأمن و الرضا في قولها : ( راضية بعلاقتي بصديقاتي وتهمني الصداقة و العشرة الطيبة ميهمنيش الدعم المادي أو المساعدة بقدر المعاملة والكلمة الطيبة ) .الحالة تشعر بالرضا عن نفسها وعن علاقاتها الإجتماعية , فهي شخصية مرنة وتتعامل بإيجابية وسلاسة مع الآخرين ومحبة من طرف صديقاتها وزميلاتها في العمل ولا تخلط بين علاقاتها في العمل لأنها تقدر مهنيتها وحبها لعملها ولديها أسلوب تفكير وطريقة تعامل تجعلهم يحترمونها ويقدرونها ولها مكانة بينهم, وذلك في قولها: (عندي مكانة بين الناس يحترموني ويقدروني لأنني أنا محترمة نفسي و دايرة حدود مع الناس)

**نتائج مقياس الدعم الإجتماعي المدرك:**

➤ تحصلت الحالة ( م . ح ) إلى درجة 69 من مقياس الدعم الاجتماعي المدرك و هذا حسب إجابتها على الكثير من العبارة موافق فهي تتمتع بمستوى مساندة اجتماعية مرتفع .

الأبعاد	الدرجات
بعد المساندة الأسرية	25 درجة
بعد المساندة الزوجية	24 درجة
بعد مساندة الأصدقاء	20 درجة

➤ يظهر من خلال الجدول بأن الحالة (م . ح ) تعتمد على بعد المساندة الأسرية ب 25 درجة و هذا يفسر بأن الحالة تتلقى الدعم و المساندة من طرف أسرتها في حل المشكلات ومواجهتها سواء كانت بسيطة أو معقدة و كذلك المساندة العاطفية كما أن لديها القدرة على التحدث عن مشاكلها لأسرتها ومحاولة إيجاد حلول لها للتغلب عليها , و يأتي بعدها بعد المساندة الزوجية حيث تحصلت فيه الحالة على درجة 24 , و هذا يعني أن علاقتها الزوجية جيدة و تتلقى الدعم و المساندة النفسية و العاطفية من طرف زوجها الذي يعتبر مصدر عون لها , و بعدها يأتي بعد المساندة من قبل الأصدقاء حيث تحصلت فيه على 20 درجة و هي أدنى درجة مقارنة بسابقاتها و هذا لا ينفي أنها تتلقى الدعم و المساندة من طرف الأصدقاء , و مقارنة بالمتوسط الحسابي لدرجة الدعم الاجتماعي المدرك و المتمثل في 48 درجة فإنه يتضح لنا أن الحالة لديها مستوى مساندة اجتماعية مرتفع و هذا بعد حصولها على درجة قدرت ب 69 درجة .

#### نتائج مقياس المرونة النفسية :

➤ تحصلت الحالة (م . ح) على درجة 102 من مقياس المرونة النفسية و هذا حسب إجابتها على الكثير من العبارة دائما فهي تتمتع بمستوى مرونة نفسية مرتفعة .

الأبعاد	الدرجات
بعد التطور و النمو	23 درجة
بعد الفاعلية الذاتية	46 درجة
بعد التفاوض	29 درجة

يظهر من خلال الجدول بأن الحالة (م . ح) تعتمد بعد الفاعلية الذاتية ب 46 درجة و هذا يفسر بأن الحالة لديها القدرة على حل المشكلات و هذا ما جعلها تتوافق ايجابيا مع أحداث و وقائع الحياة , وكذلك يعتبر ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الحالة مع الظروف المحيطة بها وهذا ما عكس نقتها بنفسها وقدرتها على النجاح في حياتها العملية حيث تؤكد ريفيتش على إختلاف مفهوم فعالية الذات عن مفهوم تقدير الذات بمعنى أن فاعلية الذات ليست مجرد رضا المرء عن ذاته , بل إنها مجموعة من المهارات المتركة

على فكرة التمكن من التوافق مع الأحداث و وقائع الحياة الإيجابية و السلبية.(عبد الكريم, 2019, ص:24)

و يأتي بعدها بعد التفاوض و الذي تحصلت فيه الحالة على درجة 29 و هذا يعني أن الحالة لديها قدرة عالية على التفاوض و المضي قدما نحو المستقبل و القدرة على التحدي فهي تنظر لمشاكلها من الناحية الإيجابية , والبحث عن حلول إيجابية ومرضية لمواجهة المواقف الصعبة التي تواجهها , يأتي بعد ذلك بعد التطور و النمو الذي تحصلت فيه الحالة على 23 درجة , و يعد آخر بعد وأدنى درجة مقارنة بسابقتها , و لكن هذا لا يعني بأن الحالة تكتسب مرونة نفسية, و كذلك لديها القدرة على التحكم بما يحدث و لديها القدرة على الخروج من أي مشكل , و السعي لتطوير ذاتها وإكتساب معارف جديدة , و مقارنة بالمتوسط الحسابي الفرضي و الذي يقدر ب 69 درجة , و بما أن أعلى درجة هي 115 و أدنى درجة هي 23 و عليه فإنه يتضح لنا بأن الحالة لديها مستوى مرونة نفسية مرتفع و هذا بعد حصولها على درجة 102 .

#### التحليل العام للحالة :

➤ من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالة (م . ح) و تطبيق لمقياس المساندة الاجتماعية ومقياس المرونة النفسية اتضح بأن للحالة مستوى المساندة الاجتماعية و مستوى مرونة نفسية مرتفع. حيث أن الحالة تتمتع بالصحة النفسية الجيدة و القدرة على تحمل المسؤولية بجدية و العلاقات الإجتماعية الإيجابية جيدة مع الآخرين و الدعم النفسي و الاجتماعي المقدم لها من طرف المقربين , و أكد عرفة الكردي ( 2012 ) : بأن المساندة الاجتماعية هي كل ما يدعم الإنسان و يقف بجانبه ماديا و معنويا سواء كان هذا الدعم من أفراد ( أهل أو زملاء أو أصدقاء أو جيران.... الخ ) أو منظمات ( حكومات و قوانين أو منظمات لحقوق الإنسان.... الخ ).(الكردي , 2012 , ص 24 )

- و تتمتع بالاستقلالية الذاتية و كذلك الشعور بالسعادة النفسية , أكد " أزلينا وشاهير " بأن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع لديهم القدرة على التعافي من الأمراض الإكتئاب والمصائب وقيام الفرد بوظائفه بالرغم من التحديات والظروف الصعبة المحيطة به وهذا يتطلب من الفرد القدرة على التكيف الفعال الذي يتضمن الأفكار والأفعال.(شقورة, 2012, ص:10)

فالمرونة النفسية الإيجابية هي قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع المحن التي تقابله , و الارتداد عن المشكلات , و التعامل بقوة و بذكاء أكثر معها , و كل شخص لديه قدرة فطرية للمرونة حيث أكد ( Masten 2009 ) أن المرونة النفسية هي قدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع ضغوط النفسية , و تمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد (إيمان فوزي شاهين , 2017 , ص 294 )

➤ تعتمد الحالة على بعد الفاعلية الذاتية حيث تتمتع بالايجابية و بالكفاءة اتجاه الظروف العملية و الحياتية التي تعيشها , حيث أن الحالة مدركة لقدراتها الذاتية و الفكرية و الاجتماعية أي أن لديها على تحقيق رغباتها و أهدافها و طموحاتها على نحو فعال و شعور قوي يسمح لها بالمتابعة و التحدي و الإصرار لمواجهة الصعوبات و العقبات التي قد تواجهها سواء في العمل أو الحياة الشخصية , و يعرف بانديورا الفاعلية الذاتية على أنها مجموعة من الأحكام الصادرة عن الفرد , و التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة , و مرونته في التعامل مع المواقف الصعبة و المعقدة , و تحدي الصعاب , و ندى مثابرتة لانجاز المهام المكلف بها . ( بن مريجة مصطفى , 2015 , □ 43 )

و كما أكد أيضا :على أنها توقعات الفرد عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض , و تنعكس هذه التوقعات على اختصار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء و كمية الجهود المبذولة و مواجهة الصعاب و انجاز السلوك .

➤ الحالة تعتمد على مصدر المساندة الأسرية , حيث وجدت الدعم الكافي من أفراد أسرتها التي يعتبر مصدر الطاقة الايجابية و التي تستمد قوتها منها , و كانوا لها سند في مواجهة التحديات و إيمانهم بقدرتها الى الوصول إلى الأهداف التي تطمح لها , فالحالة كانت تشعر بالفخر حيال عائلتها و ما قدموه لها من دعم نفسي و معنوي و مادي من أجل الوصول و الاستمرار و مواجهة مختلف الصعاب التي واجهتها و التي يمكن أن تقع فيها حيث قدموا لها العاطفة و الاهتمام الكبير الذي يجعلها تتحدى الصعاب بكل ثقة و إصرار , فأسرة الحالة ( م . ح ) لبت لها جميع متطلباتها و الوظائف التي يحتاجها أي شخص و المتمثلة في : الحب , الاهتمام , التقدير , الاحترام , توجيه و ضبط السلوك , الثناء و التعليم و غيرها ..... الخ .

فالأسرة تقلل من تأثير عدم القناعة بالعمل و تساعده على التكيف مع طبيعته و يتم عن طريقها تعزيز مصادر الإقناع الأخرى من خلال الإنجازات التي يسهم بها الفرد خارج موقف العمل و هذه يمكن أن تعوض المشاعر السالبة التي يشعر بها الفرد في عمله و تعزز إحترام الذات لديه و القبول و الشعور بالقيمة , فأسرة الحالة تقدم لها الدعم و التعاطف و المؤازرة و المعونة النفسية و التشجيع و الشعور بالأمان و الانتماء , فالمساندة الأسرية تعرف على أنها : المشاركة الفعالة للأسرة و البيئة عموما لتعزيز مواجهة أحداث الحياة الضاغطة و التكيف معها من أجل الشعور بالقيمة و احترام الذات , و التخفيف من هذه الأحداث حتى لا يقع الفرد فريسة الإصابة بالإضطرابات النفسية. ( صوشي , 2017 , □

**التحليل العام للحالات :**

للتذكير بتساؤلات الدراسة :

- 1- ما هو مستوى المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية لدى المرأة العاملة .
- 2- ما هي مصادر المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية التي تعتمد عليها المرأة العاملة .
- 3- ما هي أبرز أبعاد المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية لدى المرأة العاملة .

**بالنسبة للتساؤل الأول :**

فقد تم التوصل إلى أن المرأتين العاملتين يتمتعن بمستوى مساندة إجتماعية و مرونة نفسية كالتالي :

الحالات	النقطة المتحصل عليها من مقياس الدعم الاجتماعي المدرك .	النقطة المتحصل عليها من مقياس المرونة النفسية .	الدرجات
الحالة الأولى ( ل . أ )	70 درجة	107 درجة	درجة مرتفعة
الحالة الثانية ( م . ح )	69 درجة	102 درجة	درجة مرتفعة

من خلال الجدول تبين لنا بأن الحالة الأولى ( ل . أ ) و الحالة الثانية ( م . ح ) يتمتعان بمستوى مساندة اجتماعية مرتفع و مرونة نفسية مرتفع , و ذلك راجع إلى قدرتيهما المرتفعة على مواجهة و تحفي كل الظروف و مشاق العمل بطريقة جيدة و توافقية , و ذلك بثقة عالية و عقلانية رغم الظروف الضاغطة و كثرت الانشغالات و التحدي و الإصرار على مواجهة العراقيل و المضي إلى الأمام و تحمل الصعاب , و مواجهة مشاكل العمل و التوفيق بين العمل و الواجبات المنزلية , فالحالة الأولى و الثانية يتمتعان بالتكيف الإيجابي مع ذاتهما و محيطهما و لديهم قابلية للتغيير و الاستمرار في حياة أفضل , والدعم المقدم للحالتين من طرف المقربين يجعلهم قادرين على التصدي لأي مشكل يمكن أن يواجههما سواء كان في العمل أو في المنزل , فالمساندة الاجتماعية تجعل الفرد يتمتع بصحة نفسية و جسمية جيدة , و السعي للتغيير و لحياة الافضل , حيث تؤكد الجمعية الأمريكية لعن النفس (APA) بأن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرونة مرتفع لديهم القدرة على التوافق و المواجهة الإيجابية للشدائد و الصدمات و الضغوط النفسية .

( بوسبيغ , 2019 , 23 )

بالنسبة للتساؤل الثاني : فقد تم التوصل إلى أن العاملتين لديهم مصادر مشتركة لإكتساب المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية و هو كالتالي :

الحالات	أهم مصادر قوة للمرأة العاملة
الحالة الأولى ( ل . أ )	الخصائص الشخصية
الحالة الثانية ( م . ح )	الخصائص الشخصية

- من خلال الجدول تبين أن الحالة الأولى ( ل . أ ) تعتمد على مصدر خصائص الشخصية مما ساعدها على الصمود و الاستمرار و مواجهة كل العراقيل التي واجهتها و التي يمكن أن تتعرض لها و لكن قوة شخصيتها و ثقتها العالية بنفسها جعلت منها شخص يحب التحدي و الإصرار و العزيمة و الايجابية على التكيف مع الظروف , حيث أن الخصائص الشخصية الأربعة المتمثلة في : المشاعر الايجابية , ضبط النفس , التفاؤل , الثقة , ساهمت في بناء شخصيتها و مرونتها للتصدي لأي مشكل يواجهها.

- أما الحالة الثانية ( م . ح ) تبين لنا من خلال الجدول أنها تعتمد على مصدر خصائص الشخصية, أنها تستمد طاقتها وقوتها من خلال الخصائص الإيجابية لشخصيتها , فشخصيتها القوية وثقتها العالية بنفسها يعتبران أهم دافع للتقدم ومواجهة كل الصعاب والإعتماد على نفسها لإيجاد الحلول والإيمان بقدراتها على التخطي والتجاوز والتكيف مع أي وضع , حيث أن سمات الشخصية القوية مستمدة من المرونة النفسية لدى الفرد حيث تتمثل في الإيجابية والتكيف مع الظروف المعاكسة كذلك التفاؤل والمهارات الإنفعالية والتغلب على النتائج السلبية للضغوط.

#### بالنسبة للتساؤل الثالث :

العاملتان الإثنتان لديهما بعدين مشتركين و هما بعد المساندة الأسرية و بعد الفاعلية الذاتية .

الحالات	بعد المساندة الأسرية	بعد المساندة الزوجية	بعد مساندة الأصدقاء	بعد التطور و النمو	بعد الفاعلية الذاتية	بعد التفاؤل
الحالة الأولى	27 درجة	20 درجة	23 درجة	24 درجة	49 درجة	28 درجة
الحالة الثانية	25 درجة	24 درجة	20 درجة	23 درجة	46 درجة	29 درجة

من خلال الجدول تبين لنا أن أهم بعد تعتمد عليه المرأة العاملة من خلال المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية هو بعد المساندة الأسرية و بعد الفاعلية الذاتية فهما مقومات المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية , إذ يظهر ذلك جليا من خلال ما تقدم في الجدول , فالمرأتان العاملتان يتمتعان و بالتكافل الأسري و العاطفة و الاحترام المتبادل بين أفراد أسرتهما فقد تلقيا الدعم المادي و المعنوي و النفسي الذي يحتاجانه و المودة و المحبة و التأزر فيما بينهم , فالمساندة الأسرية "هي تلقي الفرد الدعم النفسي

و المعنوي و المادي من الوالدين و الإخوة و الأقارب و كذلك تعزز احترام الذات لديه و القبول و الشعور بالقيمة " , و كذلك يتمتعن بتنمية القدرات العقلية و الاجتماعية و الجسمية , بحيث تصل إلى درجة المهارة و الكفاية و تساعدهم على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة , يؤكد الشعراوي (2000) بأن الفاعلية الذاتية هي مجموعة من أحكام الصادرة عن الفرد و التي تعبر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكات معينة , و مرونته في التعامل مع المواقف الصعبة و المعقدة و تحدي و مواجهة الصعاب و مدى مثابرتة على الانجاز . ( شقورة , 2012 , 24 )

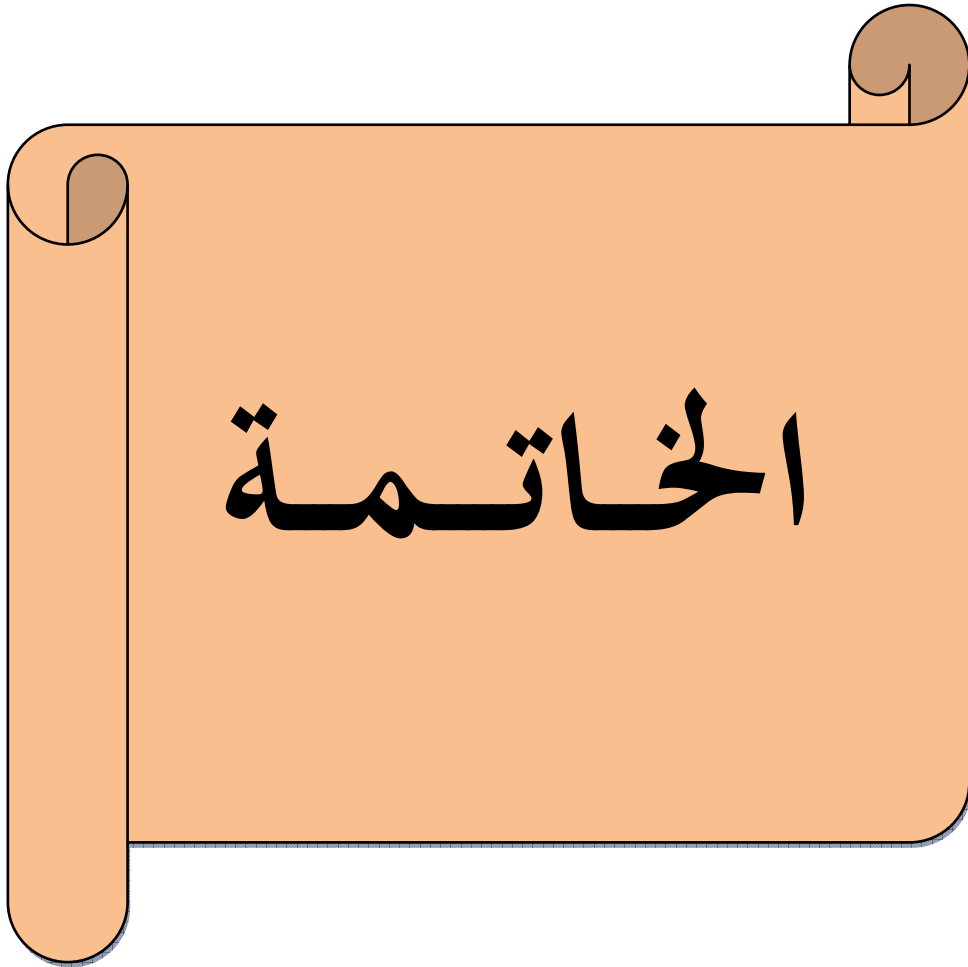
#### أهمية الفاعلية الذاتية :

- الأمل .
- تقدير الذات .
- الإحساس بالهدف من الحياة .
- التدين .
- الشعور بالانتماء .
- الانفعال الايجابي و روح المداعبة .
- المهارات الفعالة في حل المشكلات .
- استخدام العمليات الوقائية .

**الخلاصة :**

لقد تم الاعتماد في الدراسة الحالية على المنهج العيادي , للوصول إلى الإجابة على تساؤلات الدراسة , و التي تتمحور حول المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية لدى المرأة العاملة و قياس درجة المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية , و كذلك أهم مصادر المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية التي تعتمد عليها المرأة العاملة لمواجهة الظروف و العراقيل التي قد تواجهها و أيضا تحليل أبعاد المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية للكشف عن أهم بعد تستند عليه المرأة العاملة .






الخاتمة

### الخاتمة:

وفي الختام حاولنا من خلال هذه الدراسة التطرق لموضوع هام يتعلق بالنساء ألا وهو " المساندة الإجتماعية والمرونة النفسية لدى المرأة العاملة " حيث سعت هذه الدراسة إمن خلال الأدوات المطبقة إلى التعرف على مستوى الدعم الإجتماعي و مستوى المرونة النفسية لدى المرأة العاملة, لأهمية هذه الفئة في مجتمعنا, إستخدمنا مقياس الدعم الإجتماعي المدرك و مقياس المرونة النفسية والمقابلة العيادية النصف موجهة, حيث أظهرت نتائج الدراسة من خلال التعرف على الحالات أن المرأة العاملة لديها مساندة إجتماعية ومرونة نفسية وتبدي تكيفا لوضعها وحالتها وطبيعة عملها, وتعد المساندة الإجتماعية مصدرا مهما من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان في عالمه الذي يغيث فيه بعد لجوءه إلى الله سبحانه وتعالى ,وأیضا تلعب المرونة النفسية دورا مهما في تحسين الحالة النفسية وتساهم في الحصول على الصحة النفسية الجيدة والتكيف الإيجابي مع ظروف الحياة.



قائمة المراجع

أولاً: المصادر:

- القرآن الكريم .

ثانياً: الكتب:

- 1- أبو حلاوة محمد السعيد (2013). الطريق إلى المرونة النفسية، قسم علم النفس، كلية التربية بدمهور، جامعة الإسكندرية، مصر.
- 2- الزروق فاطمة الزهراء (2015). علم النفس الصحي (مجالاته- نظرياته- والمفاهيم المنبثقة عنه)، جامعة البليدة، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
- 3- الشناوي محمد محروس، عبد الرحمن محمد السيد (1994). المساندة الإجتماعية والصحة النفسية، مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية، ط1، القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 4- المليحي حلمي (2001). مناهج البحث في علم النفس، بيروت، لبنان: دار النهضة العربية للنشر والتوزيع .
- 5- ستورا، جان بنجامان (1997). الضغط النفسي، ترجمة وجيه أسعد، الطبعة الأولى، مصر: دار البشائر.
- 6- عثمان فاروق السيد (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي .
- 7- غرابية فوزي وآخرون (2002). أساليب البحث في العلوم الاجتماعية والإنسانية، ط3، عمان الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع .
- 8- محمد عبد الرحمن (1999). علم الإضطرابات النفسية والعقلية، ج 2، القاهرة، مصر: دار القباء للنشر والتوزيع .
- 9- محمد شند سميرة (2000). الإضطرابات العصابية لدى المرأة العاملة، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر: مكتبة زهراء الشرق .
- 10- محمد علي، منى إبراهيم قريشي (2009). الطبعة الأولى، القاهرة، مصر: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع .
- 11- محمود محمد سلطان إبتسام (2009). المساندة الإجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة، ط 1، عمان، الأردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع .

قائمة الرسائل والأطروحات :

- 12- أبو القمصان محمد حسين رانيا (2017). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة رسالة ماجستير بكلية التربية في الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

- 13- أبو الندى محمد عصام (2015). الضغوط النفسية في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين، مذكرة ماجستير، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية غزة فلسطين
- 14- آية محمد نبيل أيوب المحتسب (2010). علاقة المساندة الاجتماعية بدرجة الخبرة الصادمة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في الخليل، رسالة ماجستير، جامعة القدس، فلسطين
- 15- الشماط مازن فواز (2013). مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الإكتئابية والأفكار الإنتحارية، رسالة ماجستير، جامعة دمشق، سورية.
- 16- الصبان بن محمد عبير (2003). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة
- 17- الكردي، فوزي إبراهيم مباح (2012). الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية، كلية الآداب والتربية، السعودية.
- 18- بالواضح ربيع (2014). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتكفل العلاج الفيزيائي الحركي لدى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم التربية العلاجية، العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.
- 19- بن الطاهر بشير (2005). إستراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة، وعلاقتها بالصحة العامة على ضوء متغيري نمط الشخصية والدعم الاجتماعي، رسالة دكتوراه، جامعة وهران، الجزائر
- 20- بن مريجة مصطفى (2015). التلوث وعلاقته بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي وتطبيقاته، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة عبد الحميد ابن باديس، مستغانم، الجزائر.
- 21- جار الله سليمان (2013). منظور الزمن وعلاقته بالجلد في مواجهة الأحداث الصادمة، رسالة دكتوراه في العلوم ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، الجزائر.
- 22- سليمان صالح مجدي (2009). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مرضى السكري للمراهق، مذكرة لنيل درجة الماجستير في التربية ، جامعة الزقازيق، مصر.
- 23- شقورة يحيى عمر شعبان (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير، مصر.
- 24- عبد الكريم زينة (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب، مذكرة باكالوريوس، جامعة القادسية ، فلسطين.
- 25- قدور بن عباد هوارية (2014). المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تتركها العاملات المتزوجات، دراسة ميدانية، قطاع الصحة بوهران، رسالة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه للعلوم في علم النفس العمل، جامعة وهران، الجزائر.

26- مزردى حنان (2017). مؤشرات الجلد عند الراشدين المصابين بداء الربو، أطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.

27- معمري عبد النور (2015). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى المعاقين حركيا، دراسة ميدانية بمراكز التكوين المهني للمعاقين بومرداس، القبة، غيليزان، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تربية علاجية، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.

#### قائمة مذكرات الماستر:

28- بريقة محمد (2017). علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن، رسالة ماستر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

29- بوصبيح هدى (2019). التقدير الذاتي والمرونة النفسية لدى المهاجرين غير الشرعيين الجزائريين (الحراقة)، مذكرة ماستر، قسم علم النفس جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

30- حساني سارة (2020). المرونة النفسية لدى المرأة المطلقة دراسة عيادية لثلاث حالات بولايتي بسكرة و قسنطينة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

31- سعودي زهرة (2018). مستوى المرونة النفسية لدى الراشد مبتور الأطراف، قسم علم النفس، مذكرة ماستر، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.

32- صوشي سامية (2017). المساندة الأسرية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من مرضى القصور الكلوي، قسم علم النفس، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.

33- نواره عائشة (2016). مستوى الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي العامل المقبل على التخرج، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

#### قائمة المجالات والمنشورات:

34- إبراهيم أسماء (2001). المساندة الاجتماعية التقليدية والغير تقليدية في حالات التكل - دراسة ميدانية- المؤتمر السنوي الثامن، مركز الإرشاد النفسي.

35- إسماعيل هالة خير سناوي (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين الشمس، مصر، العدد 50.

36- آل شويل سعيد أحمد ونصر، فتحي مهدي محمد (2012). الفرق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعات، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 13، جامعة الباحة السعودية.

- 37- الفايد حسين محمد علي (1998) . الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية، مجلة الدراسات النفسية، العدد 3، قسم علم النفس ، كلية آداب جامعة حلوان القاهرة، مصر .
- 38- بوسنة عبد الوافي زهير (2012) . تقنيات الفحص العيادي، متغير التطبيقات النفسية والتربية، جامعة منتوري قسنطينة، الجزائر
- 39- بوخاري أكرم نبيلة (د س) . الفروق في المرونة النفسية وبعض سمات الشخصية في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من طلبة من جامعة الطائف كلية التربية، السعودية .
- 40- بن سليمان عبد الرحمن نملة (1437 هـ) . مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، مجلة علمية فصلية محكمة ، عمادة البحث العلمي، العدد 40، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض ،السعودية
- 41- جنيدي أحمد فوزي (2020) . جودة الحياة المدرسية لدى معلمي التلاميذ ذوي الإعاقة وعلاقتها بالمرونة النفسية والسلوك الإيجابي لديهم، مجلد جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية و الاجتماعية، المجلد 17، العدد 1، جامعة السويس، مصر .
- 42- شاهين فوزي إيمان (2007) . المرونة وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية، مجلة الإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي ، العدد 50، جامعة عين الشمس ، جنوب الوادي، مصر .
- 43- عبد السلام علي (2000) . المساندة الاجتماعية والأحداث الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية، مجلة علم النفس، العدد 53 ، السنة 4 ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، مصر
- 44- عبد العزيز علي عبد القادر (1995) . إتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل نحو عمل المرأة السعودية مجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد 02، العدد الأول، مجلة النشر العلمي، الكويت .
- 45- علي عماد وعبد الرزاق (1998) . المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعاناة الإقتصادية والعلاقات الزوجية ، مجلة الدراسات النفسية، المجلد 8، العدد 1، رابطة الأخصائيين النفسيين، القاهرة، مصر .
- 46- منوخ مرشود صباح (2013) . مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص ، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، المجلد 20، العدد 6، العراق .

ثالثاً: المراجع باللغة الفرنسية:

47- Hamouda Salima et al (2018) . **autorité parentale et son impact sue larésilience des jeunes algérienin . culture et resilience . Canada .**





الملحق رقم : ( 01 )

دليل المقابلة

المحور الأول : الخصائص الشخصية

- 1 . هل أنتي بحاجة لمن يساعدك في فهم شخصيتك ؟
- 2 . تعتقدين بأن الأشخاص يحترمونك و يقدرونك ؟
- 3 . ما مدى ثقتك بنفسك ؟
- 4 . من هو الذي قدم لك المساعدة لإيجاد عمل ؟

المحور الثاني : المساندة الزوجية

- 1 . هل زوجك راض بعملك ؟
- 2 . ها تتلقي المساعدة اللازمة من طرف زوجك ؟
- 3 . أترين أن العمل شكل لكي عائقا في علاقتك مع زوجك ؟
- 4 . هل عملك خارج البيت يسبب لكي عادة خلافات مع زوجك ؟
- 5 . هل يشاركك الزوج في وضع حلول مناسبة للمشكلات التي تواجهك ؟

المحور الثالث : المساندة الأسرية

- 1 . كيف هي علاقتك بأسرتك ؟
- 2 . هل تتلقي الدعم و المساندة من طرف أسرتك ؟
- 3 . هل تجدين بأن والديك يقدمان لكي المساندة التي تحتاجينها ؟
- 4 . هل إخوتك يقفون إلى جانبك عند الحاجة إليهم ؟
- 5 . هل تتلقي الاهتمام من طرف والديك ؟
- 6 . هل تشعرين بقيمتك داخل أفراد أسرتك ؟
- 7 . أنتي بحاجة دائمة للمساعدة من طرف أفراد أسرتك ؟

المحور الرابع : المساندة من طرف الأصدقاء

- 1 . هل لديك أصدقاء ؟
- 2 . هل بإمكان أصدقائك تقديم المساعدة لكي عند الحاجة ؟
- 3 . هل أنتي راضية عن مساعدات الأصدقاء لكي ؟
- 4 . هل تشعرين بأنك بحاجة إلى أصدقائك ؟
- 5 . هل تشعرين بأن أصدقائك في العمل يحبونك و يقدرون قيمتك ؟

الملحق رقم : ( 02 )

المقابلة كما وردت مع الحالة الأولى : ( ل . أ )

المحور الأول : الخصائص الشخصية

- س 1 - هل أنتي بحاجة لمن لمن يساعدك في فهم شخصيتك ؟  
ج 1 - لا , لست بحاجة لمن يساعدني باش نفهم شخصيتي .  
س 2 - تعتقدين بأن الأشخاص يحترمونك و يقدرونك ؟  
ج 2- نعم , نشوف بليكل من حولي يحترموني و يقدروني خطرأش أنا شخص محترم و أحترم الناس و منخلي حتى واحد يتجاوز حدودو معايا .  
س 3- ما مدى ثقتك بنفسك ؟  
ج 3 - نعم , عندي ثقة عالية في نفسي و فاهمة كلش و ناضجة في عقلي و نعرف وقتاش و وين نستخدم النضج تاعي و واثقة من روجي مئة بالمئة .  
س 4- من هو الذي قدم لكي المساعدة لإيجاد عمل ؟  
ج 4 - تحصلت على هذا العمل بعد عناء طويل و تعب سنين و أنا نقرا و هذا بمجهوداتي و قدراتي المعرفية , و بشهاداتي و الحمد لله على فضل الله .

المحور الثاني : المساندة الزوجية

- س 1- هل زوجك راض بعملك ؟  
ج 1- نعم , نتلقى الدعم و المساندة من زوجي و هو راضي بالعمل تاعي و متفهم و معندو حتى مشكل من ناحيتو .  
س 2- هل تتلقي المساعدة اللازمة من طرف زوجك ؟  
ج 2- نعم , الحمد لله زوجي يقدملي كل الدعم و المساندة اللازمة لي تتماها كل امرأة فهو شخص واعي و متفهم .  
س 3 - أترين أن العمل شكل لكي عائقا في علاقتك مع زوجك ؟  
ج 3- لا , أبدا بالعكس لم يشكل لي أي عائق فأنا أقوم بكل واجباتي بأكمل وجه و هو مساندني .  
س 4- هل عمك خارج البيت يسبب لكي عادة خلافات مع زوجك ؟  
ج 4- عملي خارج البيت لم يسبب لي خلافات مع زوجي , لأنو من البداية زوجي موافقلي عليه و أنا موفقة بين البيت و علاقتي مع زوجي و بين الخدمة .  
س 5- هل يشاركك الزوج في وضع حلول مناسبة للمشكلات التي تواجهك ؟  
ج 5 - أحيانا يقدملي زوجي حلول و لكن أنا تقريبا معنديش مشاكل تستدعي المشاركة و زيد منحبش ندخل زوجي في مشاكل و نحب نحلها وحدي , خطرأش نعرف نتعامل مع المواقف لي نتعرضيها .

المحور الثالث : المساندة الأسرية

- س 1- كيف هي علاقتك بأسرتك ؟
- ج 1- علاقتي مع الأسرة نتاعي مليحة مبنية على الإحترام و التقاهم .
- س 2- هل تتلقى الدعم و المساندة من طرف أسرتك ؟
- ج 2- نعم , نتلقى الدعم و المساندة من أسرتي و نلقاهم عند الحاجة و مش مخليني و دائما نتواصل معاهم
- س 3 - هل تجدين بأن والديك يقدمان لكي المساعدة التي تحتاجينها ؟
- ج 3- والديا هوما السنودو العز نتاعي ميمتي ربي يحفظها و يطول في عمرها , و بابا ربي يرحمو الوقفات لي وقفهم معايا عمري لا ننساهم و قد ما ندير منقدرش نرجعلو و لو ذرة من خيرو , كي يروح الأب تفقد الطفلة عزها و سندها , كان يقدملي الدعم النفسي و المعنوي و المادي و كي راح حسيت روجي راحت معاه .
- س 4 -هل إخوتك يقفون إلى جانبك عند الحاجة إليهم ؟
- ج 4- نعم , إخواتي كلهم يوقفو معايا و كي نحتاجهم نلقاهم بجنبي ربي يحفظهم .
- س 5-هل تتلقي الاهتمام من طرف والديك ؟
- ج 5- الحمد لله والديا يهتمو بيا و بكل شيء يتعلق بيا .
- س 6-هل تشعرين بقيمتك داخل أفراد أسرتك ؟
- ج 6- أكيد أشعر أنو قيمتي داخل أسرتي عالية جدا .
- س 7- أنتي بحاجة دائمة للمساعدة من طرف أفراد أسرتك لإتمام أعمالك ؟
- ج 7- نعم , أنا بحاجة للمساعدة من طرف أفراد أسرتي لإتمام أعمالتي و خاصة أختي لي كل ما نحتاجها نلقاها بجنبي .

المحور الرابع : المساندة من طرف الأصدقاء

- س 1- هل لديك أصدقاء ؟
- ج 1- نعم , لديا أصدقاء و علاقتي معاهم مليحة و لكن ديما ديما يكون عندك أصدقاء مقربين و تتشاركي معاهم أمور معينة .
- س 2 - هل بإمكان أصدقاك تقديم المساعدة لكي عند الحاجة ؟
- ج 2 - نعم , كثير من الأحيان نلقى أصدقاك كي نكون بحاجة لشيء و هوما يقدمولي المساعدة .
- س 3- هل أنتي راضية عن مساعدات الأصدقاء لكي ؟
- ج 3- أحيانا فقط و لكن منيش راضية بدرجة كبيرة للدعم لي يقدموهولي .
- س 4 - هل تشعرين بأنك بحاجة إلى أصدقاك ؟
- ج 4- نعم , كثيرا ما أحتاج لأصدقاك يكونو معايا بصح الحمد لله قادرة على مواجهة المواقف وحدي .

## الملاحق

---

س 5- هل تشعرين بأن أصدقائك في العمل يحبونك و يقدرون قيمتك ؟

ج 5- أكيد نحس بلي أصدقائي و زملائي في العمل يحبوني و يحترموني و يقدروني و أنا ثاني نبادلهم

نفس الشعور .

الملحق رقم : ( 03 )

المقابلة كما وردت مع الحالة الأولى : ( م . ح )

المحور الأول : الخصائص الشخصية

- س 1 - هل أنتي بحاجة لمن ييساعدك في فهم شخصيتك ؟  
ج 1 - لا , فاهمة شخصيتي بنفسي , مش محتاجة أي أحد ييساعدني باش نفهمها .  
س 2 - تعتقدين بأن الأشخاص يحترمونك و يقدرونك ؟  
ج 2- نعم , أكيد لأنني أنا محترمة نفسي ودايرة حدود مع الناس.  
س 3- ما مدى ثقتك بنفسك ؟  
ج 3 -100 بالمئة , ثقتي بنفسي عالية جدا .  
س 4- من هو الذي قدم لكي المساعدة لإيجاد عمل ؟  
ج 4 - تحصلت على عملي بفضل الله أولا , وبفضل شهادتي ومجهوداتي وتعبي وخبرتي في الميدان.

المحور الثاني : المساندة الزوجية

- س 1- هل زوجك راض بعملك ؟  
ج 1- نعم راضي , زوجي مثقف ومتقبل ومتفهم .  
س 2- هل تتلقي المساعدة اللازمة من طرف زوجك ؟  
ج 2- طبعا , ييساعدني زوجي كي نحتاج مساعدة , لكن مش كيما قبل بسبب عملو وكثرة مشاغالو ومسؤولياتو وأنا نتفهم ذلك لأنو يتعب .  
س 3 - أترين أن العمل شكل لكي عائقا في علاقتك مع زوجك ؟  
ج 3- لا , الحمدلله لحد الآن علاقتنا طيبة مبنية على التفاهم والإحترام المتبادل .  
س 4- هل عمك خارج البيت يسبب لكي عادة خلافات مع زوجك ؟  
ج 4- لا , لكني أنا نحس بالتقصير من ناحيتو مش كيما قبل , بسبب العمل و الأولاد والبيت وضيق الوقت .  
س 5- هل يشاركك الزوج في وضع حلول مناسبة للمشكلات التي تواجهك ؟  
ج 5 - نعم يشاركني في إيجاد حلول لأي مشكلة كي نلجأ ليه , لكن الحمدلله معندش مشاكل وأنا إنسانة مسؤولة نقدر نواجه أي مشكل ممكن تجيني بنفسي ونلقالها حل سريع وإيجابي .

المحور الثالث : المساندة الأسرية

- س 1- كيف هي علاقتك بأسرتك ؟  
ج 1- علاقتي بيهم مليحة ومتفاهمين ويحبوني .  
س 2- هل تتلقي الدعم و المساندة من طرف أسرتك ؟  
ج 2- طبعا , دارنا يقدمولي كلش نحتاجو حنا و حنا كامل قراب لبعضانا .  
س 3 - هل تجدين بأن والديك يقدمان لكي المساعدة التي نحتاجينها ؟  
ج 3- نعم أكيد , والديا يحبوني يهتمو بيا بكل النواحي و واقفين معايا , هوما قوتي وسندي في الحياة ربي يحفظهملي .  
س 4 - هل إخوانك يقفون إلى جانبك عند الحاجة إليهم ؟  
ج 4- نعم , حنا كامل نحتاجو بعضانا .  
س 5- هل تتلقي الاهتمام من طرف والديك ؟  
ج 5- نعم الحمد لله والديا يحبوني ويهتمو بيا بكل النواحي .

## الملاحق

- س 6- هل تشعرين بقيمتك داخل أفراد أسرتك ؟  
 ج 6- أكيد طبعاً، يحبوني و يحترموني دارنا وكلمتي مسموعة عندهم .  
 س 7- أنتي بحاجة دائمة للمساعدة من طرف أفراد أسرتك لإتمام أعمالك ؟  
 ج 7- نعم نحتاجهم، ونطلب المساعدة منهم وقت الحاجة .

### المحور الرابع : المساندة من طرف الأصدقاء

- س 1- هل لديك أصدقاء ؟  
 ج 1- نعم ،عندي صديقات مقربين.  
 س 2 - هل بإمكان أصدقائك تقديم المساعدة لكي عند الحاجة ؟  
 ج 2 - نعم ،نحتاجهم ويحتاجوني، يقدمولي الدعم والمساندة وأنا كيف كيف .  
 س 3- هل أنتي راضية عن مساعدات الأصدقاء لكي ؟  
 ج 3- الحمدلله، أنا تهمني الصداقة والعشرة الطيبة ميهمنيش أني نستنى منهم دعم مادي أو مساعدة مثلاً، بقدر المعاملة و الكلمة الطيبة .  
 س 4 - هل تشعرين بأنك بحاجة إلى أصدقائك ؟  
 ج 4- نعم ،الصداقة شئ مهم في الحياة .  
 س 5-هل تشعرين بأن أصدقائك في العمل يحبونك و يقدرون قيمتك ؟  
 ج 5-نعم ولله الحمد ، يحبوني ويقدروني لأنني أنا إنسانة محترمة ونفرض إحترامي بتربيتي وأخلاقي.  
**مقياس الدعم الاجتماعي المدرك :**  
 Zimet , Dahlem , Zimet and Farley 1988 مقياس الدعم الاجتماعي المدرك :  
**التعليمة :** نريد معرفة ما تشعر به إزاء كل عبارة من العبارات التالية :  
 إقرأ كل عبارة بدقة ثم ضع علامة في الخانة المناسبة لك .

العبارة	معارض تماماً	معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة	موافق تماماً
1-هناك شخص مميز بقربي عندما أكون بحاجة إليه							
2-هناك شخص مميز أستطيع مشاركته أفراحي و أحزاني							
3-عائلتي تحاول فعلاً مساعدتي							

## الملاحق

						4-أحصل على المساعدة العاطفية و الدعم الذي أحتاجه من عائلتي
						5-لدي شخص مميز يعتبر مصدر عون لي
						6-أصدقائي فعلا يحاولون مساعدتي
						7-أستطيع الاعتماد على أصدقائي عندما تسوء الأمور
						8-أستطيع التحدث عن مشاكلي مع عائلتي
						9-لدي أصدقاء يمكنني مشاركتهم أفرحي و أحزاني
						10-لدي شخص مميز في حياتي يحرص على مشاعري
						11-عائلتي مستعدة لمساعدتي في اتخاذ قراراتي
						12-يمكنني التحدث حول مشاكلي مع أصدقائي

### مقياس المرونة النفسية :

نطلب منكم الإجابة بكل صدق على العبارات التالية التي تعكس جميع التي تعكس جميع نواحي حياتكم . الرجاء و ضع علامة ( ) أمام العبارة التي تناسب موقفكم , و محيطكم علما أن نتائج المقياس ستوظف في إطار إعداد دراسة ميدانية و معلومات ستبقى سرية .

البنود	دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا	أبدا
1-أبحث عن حل لمواجهة الموقف .					
2-لا أترك المشكل يؤثر على باقي نواحي حياتي .					
3-قادرة على التأثير في مسار سير الأمور .					
4-أحول المشكل إلى تحدي.					
5-أصر على حل المشكل .					



## الملاحق

					6-أؤمن أنني قادرة على تحسين الأمور .
					7-أشك في تجاوز المشكل .
					8-أواصل مشوار حياتي رغم وجود الحواجز .
					9-أشعر بالعجز أمام الصعوبات.
					10-ألتزم في حل المشكل.
					11- أعتبر المشكل فرصة للتقدم نحو الأمام.
					12-أعتقد إنني أتحكم بما يحدث.
					13-أري الحاجز بنظرة ايجابية.
					14-أتحكم في سير الأمور .
					15-أعتقد أنني لدي استعدادات تمكني من التغلب على المشكل.
					16-النظر في الناحية الإيجابية للمشكل.
					17-النظر إلى النتائج الايجابية الناتجة عن حل المشكل.
					18-النظر إلى نفسي كقادرة على حل المشكل و لا كعاجزة على حله.
					19-أعود من جديد باستعداد أكثر.
					20-الخروج من المشكل بقوة أكثر.
					21-تطوير استعدادات جديدة .
					22-القدرة على مواجهة صعوبات جديدة .
					23-تطوير معارف جديدة .