

الصلابة النفسية لدى المرأة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
The Psychologically Hardness Among women In the light of some
demographic variables

د/مرزوق العبد الهادي العنزي¹

¹ جامعة القاهرة، جمهورية مصر العربية، Mail :Dr_alenezy@hotmail.com

تاريخ القبول: 2018/11/10

تاريخ الاستلام: 2018/6/19

الملخص:

يهدف إلى الكشف عن الفروق في الصلابة النفسية لدى المرأة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية وتحديدًا المرأة الموظفة والمرأة غير الموظفة كمتغير ديموغرافي، واتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، واستخدم مقياس الصلابة النفسية (باطة، 2011)، وتكونت العينة من (150)، من الإناث (75) موظفة و (75) غير موظفة، وكشف البحث عن النتائج الآتية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة) طبقاً لأبعاد الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة) طبقاً لبعدها المرونة بمقياس الصلابة النفسية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة) طبقاً لبعدها الالتزام بمقياس الصلابة النفسية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة) طبقاً لبعدها التحلي بمقياس الصلابة النفسية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة) طبقاً لبعدها الضبط بمقياس الصلابة النفسية.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية؛ تَغْيِرات الديموغرافية؛ المرأة الموظفة؛ المرأة غير الموظفة.

Abstract:

Aims to detect differences in the Psychological Hardness of women in the light of some demographic variables, specifically working women and non-working women as a demographic variable. The researcher followed the comparative descriptive correlation method and used the Psychologically Hardness scale (Baza, 2011) (150) females (75) working women, (75) non-working women, The research reached the following results : There are statistically significant differences between the occupational variable (working and non-working women) according to the dimensions of the total score of the psychological hardness scale, There are statistically significant differences between the occupational variable (women working and non-working) according to the elasticity of the Psychologically Hardness scale, There were no statistically significant differences between the occupational variable (working and non-working women) according to the dimension of adherence to the Psychological Hardness scale, There are statistically significant differences between the occupational variable (women working and non-working) according to the challenge dimension of Psychological Hardness , There are statistically significant differences between the variables of the profession (working and non-working women). According to the scale of Psychologically Hardness.

Keywords: Psychological Hardness ; Demographic variables ; Employed Woman ; Unemployed Woman.

تُعدّ الصلابة النفسية من المتغيرات الإيجابية الدالة على مقاومة الضغوط والشعور بالأزمات و الإحباطات، وكثيراً ما يتّعض الشباب لمثل تلك الضغوط والأزمات ومشكلات الحياة، فالشعور بالصلابة النفسية يجعل الفرد يتوقع الكفاءة والقدرة على مواجهة الضغوط والأزمات الحياتية (باظة، 2012، 40)، فالصلابة النفسية اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كى يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (مخيمر، 1997، 114).

كما تُعدّ الصلابة النفسية من أهم العوامل المساعدة التي تمكن الفرد من التعامل بإيجابية مع ضغوط الحياة التي تواجهه، فالأفراد الذين ترتفع لديهم درجة الصلابة النفسية فإنه تقل لديهم احتمالية الإصابة بالمرض النفسي أو الجسمي الناتجة عن تعرضهم لضغوط الحياة، ومن هنا تظهر أهمية دراسة الصلابة النفسية للمرأة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية بدولة الكويت وتحديدًا المرأة الموظفة والمرأة غير الموظفة للوقوف على درجة الصلابة النفسية لديهن.

وقد اطلع الباحث على دراسة (محمود و علي، 2012) بعنوان مدى فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية لأمهات الأبناء المعاقين عقليا وأثره على تقدير الذات لأبنائهم، ودراسة (جودة) بعنوان: الصلابة النفسية وبعض المتغيرات الديموغرافية كمنبئات معرفية للاتجاهات التطوعية ونوعيتها لدى عينة من طلاب الجامعة، ودراسة (البهاص، 2002) بعنوان: العلاقة بين الإنهاك النفسي ودرجة الصلابة النفسية، لدى عينة من المعلمين والمعلمات بمدارس التربية الخاصة.

ويهدف البحث إلى الكشف عن الفروق في الصلابة النفسية لدى المرأة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية وتحديدًا المرأة الموظفة والمرأة غير الموظفة كمتغير ديموغرافي، واتباع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

مشكلة البحث:

تُركز الدراسات التي أجريت في منطقتنا العربية تحت عنوان الصلابة النفسية على معرفة الخصائص النفسية للفرد، والتي تُعدّ أساساً للمحافظة على سلامة أداءه النفسي والمجتمعي على حدّ سواء ذلك ممّا دفع الباحث إلى تسليط الضوء على موضوع المرأة الموظفة كمتغير ديموغرافي وما يواجهها من تحديات وضغوط بسبب خروجها للعمل في ظلّ مسؤولياتها المتعدّدة في المجتمع كزوجة وأم وموظفة.

وأيضاً من خلال اطلاع الباحث على بعض الدراسات السابقة في مجال الصلابة النفسية، ومن خلال ما تقدم وجد الباحث أن ظاهرة وجود تحديات تواجه المرأة الموظفة قائمة بدولة الكويت، ولها تأثير واضح عليها ممّا تعكس نتائجه سلباً على العمل والأسرة والمجتمع، وأن هناك ضرورة لإجراء البحث للوقوف على أبعاد المشكلة، ومحاولة الكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى المرأة الموظفة والمرأة غير الموظفة في دولة الكويت من خلال النتائج.

أهمية البحث: تبلورت أهمية البحث في الجانبين النظري والتطبيقي:

أولاً: الأهمية النظرية: تتضح أهمية البحث في النقاط الآتية:

- أهمية موضوع البحث.

- استكمال البحث لما سبقه من دراسات وبحوث حول موضوع البحث.

إضافته في مجاله بـُعداً معرفياً إلى المكتبة العربية عموماً وإلى المكتبة الكويتية خصوصاً.

ثانياً: الأهمية التطبيقية: اكتسب البحث أهميته التطبيقية من خلال النقاط الآتية:

تعيّن مقياس الصلابة النفسية في المجتمع الكويتي والاستفادة منه لدى المُختصّين.

الاستفادة من نتائجه لدى المُختصّين في مجال الصلابة النفسية.

فروض البحث: يمكن صياغة تساؤلات البحث في الفروض الآتية:

من خلال الاتجاه العام لأبعاد مقياس الصلابة النفسية يمكن صياغة تساؤلات البحث في الفرض الرئيس الآتي:

الصلابة النفسية لدى المرأة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرأة الموظفة وغير الموظفة في الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية.

ويتفرع من هذا الفرض الرئيس فروض فرعية جاءت كالآتي:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرأة الموظفة وغير الموظفة في بُعد المرونة بمقياس الصلابة النفسية.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرأة الموظفة وغير الموظفة في بُعد الالتزام بمقياس الصلابة النفسية.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرأة الموظفة وغير الموظفة في بُعد التحلي بمقياس الصلابة النفسية.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرأة الموظفة وغير الموظفة في بُعد الضبط بمقياس الصلابة النفسية.

مصطلحات البحث: تحدد البحث بالمصطلحات الآتية:

مفهوم الصلابة النفسية Psychological Hardness:

عرّفها (طه، 2009) بأنها قوة الإرادة أو العزيمة المتمكنة في الإصرار ومواصلة الكفاح والمثابرة وثبات الفرد وقوته وصلابته في مواجهة الشدائد والضغوط، فلا ينهار تحت وطئتها، أو يضعف أو يستكين لها، وإصرار الفرد على موقفه من الأمور، حتى لو خالف فيه معظم الناس، مع صعوبة إثباته عن موقفه هذا، وقوة بنا الفرد النفسي، وسلامته النفسية، وتكامل شخصيته، بحيث يؤدي كل ذلك إلى صعوبة إصابته بالاضطراب النفسي، واحتمال الفرد للضغوط النفسية والصدمات والظروف الصعبة دون أن تنال من اتزانه النفسي ورزاقته (طه، 2009، 694).

عرّفها (مخيمر، 2011) بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ويتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث وأن ما يطرأ على جوانب حياته

من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديد وإعاقة له (مخيمر، 2011، 14).

عرفها (البهاص، 2002) بأنها إدراك الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها، فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط (البهاص، 2002، 391).

التعريف الإجرائي: الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية من إعداد آمال باظة.

حدود البحث: حدد البحث الحدود بما يلي:

الحدود البشرية: اقتصر البحث على فئة المرأة الموظفة وفئة المرأة غير الموظفة في دولة الكويت.

الحدود المكانية: دولة الكويت.

الحدود الزمانية: طبق البحث في عام 2018.

أدوات البحث: مقياس الصلابة النفسية من إعداد (آمال باظة، 2011). 6.

الصلابة النفسية:

تُعدّ الصلابة النفسية عامل إيجابي يسعى إلى تحقيقه الفرد السوي لتحقيق الصحة النفسية بجميع أبعادها للعيش بسعادة وهناء في ظل مجتمع يُعاني بعض أفراده من صعوبة القدرة على مواجهة التحديات التي تواجههم مما يؤدي ذلك إلى الانتكاسة والتراجع عن تحقيق الأهداف.

وقد تأثر مفهوم الصلابة النفسية (Psychological Hardness) بكثير من علماء النفس وعلى رأسهم (ماسلو وروجرز-الذين أكدوا على أن هناك بعض الأشخاص يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة رغم تعرضهم للضغوط والإحباطات، كما تأثرت كوبازا أيضا بأعمال فرانكل التي أشار فيها إلى وجود معنى أو هدف في حياة الفرد

الصلابة النفسية لدى المرأة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

يجعله يتحمل الإحباطات والضغوط - فالحياة معاناة والمهم أن نجد معنى لهذه المعاناة - كما تأثرت كوبازا أيضا بالمنظور المعرفي للأزاروس (Lazarus, 1996, 4) والذي أشار فيه إلى تقييم الفرد المعرفي لخصائصه النفسية كالصلابة النفسية مثلا تؤثر في تقييمه المعرفي للحدث الضاغظ ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته, كما يؤثر أيضا التقييم المعرفي لخصائصه الفرد النفسية في تقييمه لأساليب مواجهة الضغوط (مواجهة المشكلات- الهروب- التجنب- تحمل المسؤولية- البحث عن المساندة النفسية)، فالصلابة النفسية هي مجموعة من السمات الشخصية وأساليب المواجهة الحياتية التي تؤدي إلى قوة الشخصية وتمثل الصلابة النفسية اعتقادا عاما لدى الفرد في قدرته على استخدام مصادره الذاتية والبيئة لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة وظروفها الصعبة والتعامل معها بموضوعية والصلابة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد وهي: الالتزام- التحكم- التحدي (Kobasa, 1979, 4-16).

مفهوم الصلابة النفسية:

عرفها بروكس (Brooks 2003) على أنها قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية، والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية، والتعامل مع الإحباط، والأخطاء، والصدمات النفسية، والمشاكل اليومية، لتطوير أهداف محددة وواقعية، لحل المشاكل، والتفاعل بسلاسة مع الآخرين، ومعاملة الآخرين باحترام، واحترام الذات.

عرفها بنز (Pines) بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة"، وعرفها كوزي (Cozzi) بأنها: "متغير نفسي يساعد الفرد على تحمل الضغوط كالإحباطات. ومواجهتها بنجاح حتى يتم تحقيق الأهداف (مخيمر، 2011، 13).

عرفها (بروكس، Brooks، 2003) بأنها قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية، والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية، والتعامل مع الإحباط، والأخطاء، والصدمات النفسية، والمشاكل اليومية، لتطوير أهداف محددة وواقعية، لحل المشاكل، والتفاعل بسلاسة مع الآخرين، ومعاملة الآخرين باحترام، واحترام الذات.

أبعاد الصلابة النفسية:

تتكون أبعاد الصلابة النفسية من المرونة أو الصمود النفسي و الالتزام والتحملي والضببط أو التحكم والقدرة على الاختيار من بين بدائل عديدة من الحلول للمشكلات، وفيما يلي تعريفاتها:

1- المرونة أو الصمود النفسي:

قدرة تُمكن الإنسان من المواجهة الإيجابية أو التأقلم والتوافق الإيجابي مع التهديدات أو العثرات أو النكبات التي يتعصّص لها في حياته، وتحقيق أو إحراز نواتج حياتية إيجابية بالرغم من مثل هذا التعرض، والقدرة على التعبير عن مشاعره والتواصل الإيجابي مع الآخرين.

2- الالتزام:

يُقصد به مدى إجبار الفرد لنفسه على الوفاء الإيجابي تجاه الآخرين وأهدافه وقيمه وأدائه بما يشبه التعاقد مع الذات على ضرورة التحقيق الفعلي واللفظي للمطلوب من الفرد، وتبني عدد من القيم والأهداف وملتزم تجاهها، ويتعامل مع الآخرين في ضوءها.

3- التحلي:

ما يطرأ على حياة الفرد من تغيرات أمر كثير ومحفز وضروري كجزء من نسق الحياة يدفع على الاستمرارية، والقدرة على التعامل مع الأزمات والضغوط، ولديه أمن نفسي ومبادأة واستكشاف لإمكانات البيئة وما لديه من إمكانات نفسية واجتماعية تُمكنه من التعصّب والتعامل مع الأحداث السلبية الضاغطة.

4- الضبط أو التحكم والقدرة على الاختيار من بين بدائل عديدة من الحلول للمشكلات:

الصلابة النفسية لدى المرأة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

القدرة على اتخاذ القرارات والمواجهة الفاعلة للضغوط والتحكم فيما يلقاه من أحداث وتحمل المسؤولية الشخصية عن أحداث حياته (باطة، 2012، 396-399).

كما قلّمت (كوباسا) أبعاد ثلاثة للصلابة النفسية هي: (التحدي- الضبط-الالتزام) وأطلق على الشخصية المتميزة بالأبعاد الثلاثة الشخصية الصلبة، وحددت (كوباسا) الأدوار التي تؤديها الصلابة النفسية:

- 1- تخفيف الصلابة النفسية المرتفعة من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث والوقاية من الإجهاد المزمن.
- 2- ترتبط الصلابة النفسية المرتفعة بالتعايش التكيفي الفاعل.
- 3- تغير الصلابة النفسية الإدراكي المعرفي للأحداث الضاغطة.
- 4- تدعم الصلابة النفسية المرتفعة عمل متغيرات المقاومة والمتغيرات المساعدة على سلامة الأداء النفسي (باطة، 2012، 41).

ويؤكد جيرسون (Gerson, 1998) على أن الصلابة النفسية هي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط بمهارات المواجهات الآتية: التحليل المنطقي، التجنب، التفريغ الانفعالي، المعرفي، الاستسلام (Gerson, M, 1998, P.120).
خصائص التمتع بالصلابة الشخصية:

1. التروي والمرونة في اتخاذ القرارات.
2. القدرة على وضع الخطط والآليات في مواجهة الضغوط أو المشكلات.
3. لا يفقد توازنه عند التعرض للأزمات.
4. القدرة على التكيف بدنيامية مستمرة على مواقف ومتطلبات الحياة.
5. القدرة على التحكم في الانفعالات الغاضبة والعدوانية وتآكل الاستجابة.

6. السيطرة على الاحتياجات الشخصية وضبطها.
7. الالتزام بقيم ومبادئ وآراء ومعتقدات صحيحة كإطار مرجعي لسلوكه.
8. لديه قدرة على تحمل المشقة والتعايش معها بصبر.
9. القدرة على مواجهة التغيير وتقبله ولا يشعره ذلك بتهديد أمنه النفسي.
10. القدرة على المبادرة وبذل النشاط والاستمرار فيه.
11. يميل للقيادة والسيطرة على الآخرين والبيئة والتأثير فيها.
12. تتمتع بدرجة عالية من الإنجاز والأداء المتميز.
13. النزعة إلى التفاؤل في الحياة مع تحقيق الذات.
14. الميل إلى مواجهة الأزمات أو الضغوط أو المشكلات بالمواجهة والتحمل ولا يميل إلى الإنكار أو الهرب أو أساليب التجنب (باطة، 2012، 49).

نظريات الصلابة النفسية:

نظرية كوبازا (Kobasa, 1979):

لقد قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية، وتناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال، واحتمالات الإصابة بالأمراض، فقد اعتمدت كوبازا في صياغة نظريتها على عدد من الأسس النظرية، تمثلت في آراء بعض العلماء أمثال: ماسلو وروجرز وفرانكل والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته يجعله يتحمل إحباطات الحياة، ويتقبلها، وأن يتحمل الفرد الإحباط الناتج عن الظروف الحياتية الصعبة معتمدا في ذلك على قدرته واستغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة.

كما اعتمدت كوبازا على النموذج المعرفي للاروس Lazarous، والذي يرى أن أحداث الحياة الضاغطة تنتج عن خبرة حادة أو ظروف مؤلمة لها تأثير سلبى على الاستجابات السلوكية للموقف أو الحدث الضاغط، ولها أهمية في تحديد نمط تكيف الكائن

الصلابة النفسية لدى المرأة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

الحي، فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلمي، والجزم بضعفها، وعدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعره بالتهديد، ومن ثم الشعور بالإحباط، متضمنا الشعور بالخطر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل (جودة، 2002، 39).

ويعُدُّ نموذج لازروس Lazarous، من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل، وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية هي: (البنية الداخلية للفرد-الأسلوب الإدراكي المعرفي-الشعور بالتهديد والإحباط).

وكان من نتاج تفهم واقتناع كوبازا بآراء من سبقوها أمثال: ماسلو، وروجرز، و فرانكل، وماوى، والمنظور المعرفي لزاروسى أن وضعت الأساس التجريبي لنظريتها، فقد استطاعت إجراء سلسلة من الدراسات عام (1979م)، وعام (1982م)، وعام (1983م)، وعام (1985م) للبرهان على الافتراض الأساسي لنظريتها والقائل بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا، بل إنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث.

ومن أبرز هذه المصادر: الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (الالتزام، والتحكم، والتحدي) وانتهت بالتوصل إلى صياغة نظريتها والتي استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية على الرغم من تعرضه للمشقة وذلك على عينات مختلفة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا، ومن المحامين ورجال الأعمال ممن تراوحت أعمارهم ما بين (32-65) عاما، وتم تطبيق اختبار الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة لكوبازا، واختبار وايلر للمرض الجسيمي والنفسي واختبار هولمز وراهي لأحداث الحياة الشاقة، وأظهرت نتائجها الكشف عن مصدر جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، وهو الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (الالتزام، التحكم، والتحدي) مؤكدة أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير نفسي يخفف من وقع الأحداث الشاقة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون، كما تتأصل الصلابة النفسية في مرحلة الطفولة من خلال

معايشة الخبرات المعززة التي تثرى الشخصية وتقوى دعائمها، وتظهر من خلال المشاعر والسلوكيات التي تتصف بالالتزام والتحكم والتحمدي (الدبور، 2007، 32).

نظرية فنك (Funk):

لقد ظهرت هذه النظرية حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات كأحدث النماذج المطورة التي قدمها فنك (Funk, 1992)، من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية كالإدراك المعرفي والتعايش الانفعالي من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، على عينة قوامها (167) جندياً، وقد اعتمد في تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة الواقعية، وقام بعمل القياس لمتغير الصلابة كالإدراك المعرفي للأحداث الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية العنيفة التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة أشهر، وبعد انتهاء هذه الفترة التدريبية توصل إلى نتائج مهمة وهي: ارتباط مكون الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تخفيض الشعور بالتهديد، واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خصوصاً إستراتيجية ضبط الانفعال، حيث ارتبط بعدم التحكم إيجابياً بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة، واستخدام إستراتيجية حل المشكلات للتعايش.

الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية:

حددت (كوبازا Kobasa) الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية بأنها:

1. تخفف من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث والوقاية من الإجهاد المزمن.
2. ترتبط المواجهة الفعالة للضغوط والتوافق الصحي معها.
3. تغير الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة.
4. تدعم عمل متغيرات المقاومة والمتغيرات المساعدة على سلامة الأداء النفسى (مخيمر، 2011، 18).

الدراسات السابقة:

دراسة (محمود و علي، 2012):

قام (محمود، ماجدة و علي، أحمد، 2012) بإجراء دراسة تحت عنوان مدى فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية لأبناء المعاقين عقليا وأثره على تقدير الذات لأبنائهم، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي لتحسين الصلابة النفسية لأبناء ذوي الإعاقة العقلية البسيطة وأثره على تقدير الذات لهم، وتكونت العينة من (39) فرداً عبارة عن (26) أماً لأبناء المعاقين عقلياً، تم تقسيمهن إلى مجموعتين (التجريبية 13-الضابطة-13)، وتراوحت أعمارهن بين (25-48) سنة بمتوسط (35،76) وانحراف معياري (3،7)، وتكونت أيضاً من (13) ابناً معاقاً لأمهات المجموعة التجريبية، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (11-15) سنة، ونسبة ذكاء (55-70) وفق مقياس ستانفورد-بينيه، واستخدم الباحث استمارة البيانات الشخصية ومقياس الصلابة النفسية ومقياس تقدير الذات والبرنامج الإرشادي (من إعداد الباحثين)، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية، وإلى وجود فروق دالة إحصائية في القياس التتبعي لصالح القياس البعدي، وإلى وجود فروق دالة إحصائية في مقياس تقدير الذات لأبناء الأمهات الذين تلقوا البرنامج.

دراسة (جودة، 2011):

قامت (جودة، يسري) بإجراء دراسة تحت عنوان: الصلابة النفسية وبعض المتغيرات الديموغرافية كمنبئات معرفية للاتجاهات التطوعية ونوعيتها لدى عينة من طلاب الجامعة، وهدفت الدراسة إلى تحديد دور كل من الصلابة النفسية وبعض المتغيرات الديموغرافية كمنبئات معرفية للاتجاهات التطوعية ونوعيتها لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (238) من طلاب الجامعة من الجنسين، وتم تقسيم العينة وفق مجموعة من المتغيرات وهي الجنس والبيئة لدراسة أثرهما كمتغيرات ديموغرافية بجانب متغيري الصلابة النفسية والمعدل الأكاديمي للطالب على درجة اتجاهه نحو العمل التطوعي ونوعيته، وبينت النتائج وجود ارتباط طردي بين متغير الصلابة النفسية ودرجة الاتجاه نحو العمل التطوعي،

ووجود فروق دالة في درجة الاتجاه نحو العمل التطوعي وبعض أنواعه لصالح طلاب الحضر عن طلاب البدو، ووجود فروق دالة لصالح الطالبات في درجة الاتجاه نحو العمل التطوعي ونوعيته، كما وجد تأثير دال لدرجة المعدل الأكاديمي للطالب على درجة اتجاهه نحو العمل التطوعي ونوعيته، ووجود تأثير دال لتفاعل درجتي الصلابة النفسية والمعدل الأكاديمي يسهم في التنبؤ بدرجة الاتجاه نحو العمل التطوعي.

دراسة (البهاص، 2002):

قام (سيد أحمد البهاص، 2002) بإجراء دراسة بعنوان: العلاقة بين الإنهاك النفسي ودرجة الصلابة النفسية، لدى عينة من المعلمين والمعلمات بمدارس التربية الخاصة، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة فيما بين الإنهاك النفسي والصلابة النفسية لدى عينة من المعلمين والمعلمات بمدارس التربية الخاصة، وكشف الدراسة عن أهم نتائجها: وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين أبعاد المتغيرين لدى أفراد عينة الدراسة، عدم وجود فروق في النهك النفسي في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية، باستثناء بعض الضغوط المهنية تعزى لمتغير الجنس - حيث كانت الفروق لصالح المعلمات، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد الصلابة النفسية لصالح الذكور، عدم وجود أثر دال لتفاعل بين الجنس ومدة الخبرة في الدرجة الكلية للنهك النفسي.

عينة البحث:

تكونت العينة من (150)، من الإناث (75) امرأة عاملة، و (75) امرأة غير عاملة.

الأساليب الإحصائية: استخدم الباحث برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإصدار 20 (SPSS- V20) في إدخال وتحليل البيانات إحصائياً، واستخدمت الأساليب الآتية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- معامل ارتباط بيرسون.

الصلابة النفسية لدى المرأة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

– اختبارات للفروق بين المجموعتين.

نتائج البحث:

الفرض الرئيس الأول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرأة الموظفة وغير الموظفة في الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية.

متغيرات الفرضية:

– أبعاد الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية.

– المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة).

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

اختبار "ت" تحليل عينتين مستقلتين (Independent t test) ثم حساب معنوية الاختبار على أساس مستوى معنوية أقل من (0.05) لا يدل على وجود فروق دالة إحصائية، وإذا كان مستوى المعنوية أكبر من (0.05) دل ذلك على عدم وجود فروق دالة إحصائية.

جدول رقم (1): قياس الفروق بين متغير المهنة (المرأة الموظفة و غير الموظفة)

طبقاً لأبعاد الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية

(Independent t test) باستخدام اختبار "ت" الفرق بين عينتين مستقلتين

القرار		قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	عينة البحث	متغير البحث
الدلالة	مستوى المعنوية						
	**0.01	3.402	0.78	3.90	75	المرأة الموظفة	المهنة
معنوية			0.56	3.32	75	المرأة غير الموظفة	

*دالة عند مستوى معنوية 0.01 *دالة عند مستوى معنوية 0.05

!

من الجدول السابق يتضح ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة) طبقاً لأبعاد الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية، حيث بلغت قيمة "ت" (3.402)، عند مستوى معنوية أقل من (0.01). وذلك لصالح (المرأة الموظفة)، بمتوسط حسابي (3.90)، مقابل متوسط حسابي (3.32)، (للمرأة غير الموظفة).

مما يدل على الاختلاف في الآراء بين متغير المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة) على أبعاد الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية، فالمرأة الموظفة تكتسب قدر أكبر من الصلابة والمرونة والتحمدي والضبط والتحكم عند خروجها لمجال العمل لما تتعرض له من أعباء إضافية في بيئة العمل تصقل شخصيتها وتعزز من صلابة شخصيتها في مقابل المرأة غير الموظفة التي لم تعش تلك الظروف بسبب عدم خروجها للعمل.

إثبات الفرضية:

يتم قبول الفرض الإحصائي البديل القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرأة الموظفة وغير الموظفة في الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية، ورفض الفرض الصفري القائل بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرأة الموظفة وغير الموظفة في الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية

الفرض الفرعي الأول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرأة الموظفة وغير الموظفة في بُعد المرنة بمقياس الصلابة النفسية.

متغيرات الفرضية:

بُعد المرنة بمقياس الصلابة النفسية.

– المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة).

الأسلوب الإحصائي المستخدم: اختبار "ت" تحليل عينتين مستقلتين (Independent)

t test

الصلابة النفسية لدى المرأة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

جدول رقم (2): قياس الفروق بين متغير المهنة (المرأة الموظفة و غير الموظفة)

طبقا لبعء المرونة بمقياس الصلابة النفسية

(Independent t test) باستخدام اختبار "ت" الفرق بين عينتين مستقلتين

القرار	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	عينه البحث	متغير البحث
مستوى المعنوية	0.25	4.03	75	المرأة الموظفة	المهنة
*0.03	0.28	3.66	75	المرأة غير عاملة	

**دالة عند مستوى معنوية 0.01 *دالة عند مستوى معنوية 0.05

الفرض الفرعي الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرأة الموظفة وغير الموظفة في بُعد الالتزام بمقياس الصلابة النفسية.

متغيرات الفرضية:

بُعد الالتزام بمقياس الصلابة النفسية.

– المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة).

الأسلوب الإحصائي المستخدم: اختبار "ت" تحليل عينتين مستقلتين (Independent)

.t test

جدول رقم (3): قياس الفروق بين متغير المهنة (المرأة الموظفة و غير الموظفة)
طبقا لبعء الالتزام بمقياس الصلابة النفسية
(Independent t test) باستخدام اختبار "ت" الفرق بين عينتين مستقلتين

القرار	متغير البحث	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	عينة البحث	الدلالة
	المهنة	1.794	0.29	3.78	75	المرأة الموظفة	غير معنوية
	المرأة غير الموظفة		0.24	3.86	75	المرأة غير الموظفة	

**دالة عند مستوى معنوية 0.01 دالة عند مستوى معنوية 0.05

من الجدول السابق يتضح ما يلي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة) طبقا لبعء الالتزام بمقياس الصلابة النفسية، حيث بلغت قيمة "ت" (1.794)، عند مستوى معنوية أكبر من (0.05).

مما يدل على التقارب في الآراء بين متغير المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة) طبقا لبعء الالتزام بمقياس الصلابة النفسية، فالالتزام صفة في المرأة سواء أكانت عاملة أم غير عاملة لما تتحمله من مسؤولية داخل بيت الزوجية أو خارجه في العمل.

إثبات الفرضية:

يتم قبول الفرض الصفري القائل بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرأة الموظفة وغير الموظفة طبقا لبعء الالتزام بمقياس الصلابة النفسية، ورفض الفرض الإحصائي البديل القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرأة الموظفة وغير الموظفة طبقا لبعء الالتزام بمقياس الصلابة النفسية.

الفرض الفرعي الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرأة الموظفة وغير الموظفة في بُعد التحلي بمقياس الصلابة النفسية.

الصلابة النفسية لدى المرأة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

متغيرات الفرضية

ب- بعد التحلي بمقياس الصلابة النفسية.

- المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة).

الأسلوب الإحصائي المستخدم: اختبار "ت" تحليل عينتين مستقلتين (Independent t test).

جدول رقم (4): قياس الفروق بين متغير المهنة (المرأة الموظفة و غير الموظفة)

طبقا لبعء التحلي بمقياس الصلابة النفسية

باستخدام اختبار "ت" الفرق بين عينتين مستقلتين (Independent t test)

القرار	الدالة	المتغير البحث	عينة البحث	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت
							مستوى المعنوية
	0.02*	المهنة	المرأة الموظفة	75	3.68	0.38	2.204
			المرأة غير الموظفة	75	3.14	0.32	

**دالة عند مستوى معنوية 0.01 *دالة عند مستوى معنوية 0.05

من الجدول السابق يتضح ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة) طبقا لبعء التحلي بمقياس الصلابة النفسية، حيث بلغت قيمة "ت" (2.204)، عند مستوى معنوية اقل من (0.05). وذلك لصالح (المرأة الموظفة)، بمتوسط حسابي (3.68)، مقابل متوسط حسابي (3.14)، (للمرأة غير الموظفة).

مما يدل على الاختلاف في الآراء بين متغير المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة) طبقا لبعء التحلي بمقياس الصلابة النفسية، فالمرأة الموظفة هي في تحدى مستمر منذ أن خرجت للعمل، فهي تواجه صعاب وتحديات تواجهها في طريقها جعلتها تصمد أمام تلك التحديات بهدف تحقيق التوافق بين العمل والالتزامات الأسرية مما جعلها قابلة للتحديات التي تواجهها في حياتها في مقابل المرأة غير الموظفة التي لا تواجه تلك التحديات.

إثبات الفرضية:

يتم قبول الفرض الإحصائي البديل القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرأة الموظفة وغير الموظفة طبقاً لبعده التحلي بمقياس الصلابة النفسية، ورفض الفرض الصفري القائل بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرأة الموظفة وغير الموظفة طبقاً لبعده التحلي بمقياس الصلابة النفسية.

الفرض الفرعي الرابع: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرأة الموظفة وغير الموظفة في بُعد الضبط بمقياس الصلابة النفسية.

متغيرات الفرضية:

بُعد الضبط بمقياس الصلابة النفسية.

- المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة).

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

اختبار "ت" تحليل عينتين مستقلتين (Independent t test).

جدول رقم (5): قياس الفروق بين متغير المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة)

طبقاً لبعده الضبط بمقياس الصلابة النفسية

باستخدام اختبار "ت" الفرق بين عينتين مستقلتين (Independent t test)

القرار	الدالة	مستوى المعنوية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	عينة البحث	متغير البحث
								المهنة
		**0.01	8.160	0.30	3.89	75	المرأة الموظفة	
				0.36	3.28	75	المرأة غير الموظفة	

**دالة عند مستوى معنوية 0.01 *دالة عند مستوى معنوية 0.05

من الجدول السابق يتضح ما يلي:

الصلابة النفسية لدى المرأة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة). طبقا لبعده الضبط بمقياس الصلابة النفسية، حيث بلغت قيمة "ت" (8.160)، عند مستوى معنوية أقل من (0.01)، وذلك لصالح (المرأة الموظفة)، بمتوسط حسابي (3.89)، مقابل متوسط حسابي (3.28)، (للمرأة غير الموظفة).

مما يدل على الاختلاف في الآراء بين متغير المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة) طبقا لبعده الضبط بمقياس الصلابة النفسية، فالمرأة الموظفة قادرة على اتخاذ القرارات من خلال طبيعة عملها التي تتطلب منها ذلك، كما إنها تستطيع مواجهة الضغوط بفاعلية والتحكم فيما تواجهه من أحداث في بيئة العمل، وكذلك تحملها المسؤولية الشخصية عن أحداث حياتها، وأما المرأة غير الموظفة فغالبا ما تكون معتمدة في شؤون حياتها على ولي أمرها سواء أكان الزوج أم الوالد.

إثبات الفرضية:

يتم قبول الفرض الإحصائي البديل القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرأة الموظفة وغير الموظفة طبقا لبعده الضبط بمقياس الصلابة النفسية، ورفض الفرض الصفري القائل بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرأة الموظفة وغير الموظفة طبقا لبعده الضبط بمقياس الصلابة النفسية.

ولتأكيد الأهداف السابقة وفاعلية أبعاد الصلابة النفسية (المرونة-الضمود النفسي-الالتزام-التحدي-الضبط أو التحكم والقدرة على الاختيار من بين بدائل عديدة من الحلول للمشكلات)، ومدى ارتباط بعضها ببعض، فقد استخدمنا معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation للتحقق من مدى فاعلية هذه الأبعاد وانعكاسها على مقياس الصلابة النفسية، وفيما يلي إثبات العلاقة:

جدول رقم (6): العلاقة بين أبعاد مقياس الصلابة النفسية

باستخدام مصفوفة ارتباط بيرسون Pearson Correlation

الأبعاد	المرونة	الالتزام	التحدي	الضبط
المرونة أو الصمود النفسي	-	**0.754	**0.803	**0.775
الالتزام		-	**0.626	**0.754
التحدي			-	**0.603
الضبط				-

**دالة عند مستوى معنوية أقل من (0.01). *دالة عند مستوى معنوية أقل من (0.05).

يتضح من الجدول السابق ما يأتي:

- 1- توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين بُعد (المرونة أو الصمود النفسي) وبين كُـل من أبعاد الصلابة النفسية: (الالتزام-التحدي-الضبط)، حيث بلغت معاملات الارتباط (0.754)، (0.803)، (0.775)، على التوالي بمستوى معنوية أقل من (0.05).
- 2- توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين بُعد (الالتزام) وبين كل من بُعد (التحدي)، (الضبط)، حيث بلغت معاملات الارتباط (0.626)، (0.754)، على التوالي بمستوى معنوية أقل من (0.05).
- 3- توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين بُعد (التحدي) وبين بُعد (الضبط)، حيث بلغ معامل الارتباط (0.603)، بمستوى معنوية أقل من (0.05).

الخلاصة:

مما يدل على الارتباط الوثيق بين أبعاد مقياس الصلابة النفسية، وذلك بهدف التأكيد على دور الأبعاد وفعاليتها وتأثيرها المباشر مع بعضها البعض لتمثيلها وتعبيرها عن الصلابة النفسية بشكل فاعل.

مناقشة نتائج البحث:

أوضحت نتائج البحث بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة) طبقاً لبعدها المرنة بمقياس الصلابة النفسية، مما يدل على الاختلاف في الآراء بين متغير المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة) طبقاً لبعدها المرنة بمقياس الصلابة النفسية، وذلك يعود إلى تمتع المرأة الموظفة بالمرونة نتيجة لخروجها للعمل وتفاعلها مع زميلاتها في العمل ومقابلتها للجمهور مما أكسبها ذلك خبرة كبيرة اتضحت في مرونتها في التعامل في مقابل المرأة غير الموظفة.

كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة) طبقاً لبعدها الالتزام بمقياس الصلابة النفسية، مما يدل على التقارب في الآراء بين متغير المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة) طبقاً لبعدها الالتزام بمقياس الصلابة النفسية، فالالتزام صفة في المرأة سواء أكانت عاملة أم غير عاملة لما تتحمله من مسؤولية خارج البيت أو داخله.

وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة) طبقاً لبعدها التحلي بمقياس الصلابة النفسية، مما يدل على الاختلاف في الآراء بين متغير المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة) طبقاً لبعدها التحلي بمقياس الصلابة النفسية، فالمرأة الموظفة في المجتمع الكويتي هي في تحدي مستمر منذ أن خرجت للعمل، فهي تواجه صعاب وتحديات في طريقها جعلتها تصمد أمام تلك التحديات بهدف تحقيق التوافق بين العمل والالتزامات الأسرية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة) طبقاً لبعدها الضبط بمقياس الصلابة النفسية، مما يدل على الاختلاف في الآراء بين متغير المهنة (المرأة الموظفة وغير الموظفة) طبقاً لبعدها الضبط بمقياس الصلابة النفسية، فالمرأة الموظفة قادرة على اتخاذ القرارات من خلال طبيعة عملها التي تتطلب منها ذلك، كما إنها تستطيع مواجهة الضغوط بفاعلية والتحكم فيما تواجهه من أحداث في بيئة العمل، وكذلك تحملها

المسؤولية الشخصية عن أحداث حياتها، وأما المرأة غير الموظفة فغالبا ما تكون معتمدة في شؤون حياتها على ولي أمرها سواء أكان الزوج أم الوالد.

توصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث بشأن الصلابة النفسية لدى المرأة الموظفة وغير الموظفة في دولة الكويت، يُوصي الباحث بالآتي:

- 1- تعزيز مستوى درجة الصلابة النفسية لدى المرأة الموظفة من خلال دورات تدريبية يتبنّاها ديوان الخدمة المدنية.
- 2- رفع مستوى الصلابة النفسية لدى المرأة غير الموظفة من خلال دورات تدريبية تتبناها مؤسسات المجتمع المدني.

❖ قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. باظة، آمال عبد السميع مليحي (2012). جودة الحياة النفسية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
2. البهاص، سيد أحمد (2002). الإنهاك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، المجلد (1) العدد (3).
3. جودة، يسرى محمد أبو العينين (2002). تأثير نوعية الإعاقة-السواء، دار النشر العربي، القاهرة.
4. جودة، يسرى محمد أبو العينين (2011). الصلابة النفسية وبعض المتغيرات الديموغرافية كمنبئات معرفية للاتجاهات التطوعية ونوعيتها لدى عينة من طلاب الجامعة، جامعة الأزهر، مجلة كلية التربية، العدد 145 الجزء الثاني، مارس 2011.
5. الدبور، أحمد محمد محمود (2007). مستويات الصلابة النفسية ومدى فعالية برنامج لتنميتها لدى المعاقين بصريا، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة المنوفية.
6. طه، فرج عبد القادر (2009). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
7. عماد محمد مخيمر (1997): الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
8. محمود، ماجدة حسين و علي، أحمد فتحي (2012). مدى فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية لأمهات الأبناء المعاقين عقليا وأثره على تقدير الذات لأبنائهم، دراسات نفسية، مج21، ع3، يوليو 2011، ص: 473-447.

9. مخيمر، عماد محمد (2011). مقياس الصلابة النفسية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

2- المراجع الأجنبية:

1. Funk,S.C., (1992). **Hardness : A Review of Theory and Research**, Health Psychology Vol.11, N.5, p: 335-345.
2. Garson, M. (1998). **The relationship between Hardness, coping skills and stress in gradate students**،UMI Published doctoral Dissertation, Adler school of professional psychology.
3. Kobasa, S. C. (1979). **Stressful the events personality and health: An inquiry in Hardness**, Journal of Personality and Social Psychology, vol. 37, No. 1, pp.1-11.
4. Brooks, M. R. (2003): **Health – Related Hardness and Chronic Illness: A synthesis of Current Research**, Nursing Forum, 38 (3), July – September, PP. 11-20.