

## بعض الآليات الدفاعية وعلاقتها بالصحة النفسية

### لدى المرأة العاملة

أ.م.د. ريزان علي ابراهيم

جامعة صلاح الدين - كلية الآداب - قسم علم النفس

#### المستخلص

يهدف البحث الحالي الى التعرف على مستوى استخدام الآليات الدفاعية لدى المرأة العاملة ،ومستوى الصحة النفسية لديهن، وهل هناك علاقة بين الآليات الدفاعية والصحة النفسية. تكون مجمع البحث من جميع الموظفين في الكليات التابعة لجامعة صلاح الدين والبالغ عددهن (1251) موظفة. تكونت عينة البحث من (210) موظفة اختيروا عشوائيا من أربع كليات. وللتحقق من اهداف البحث اعتمدت الباحثة مقياس الآليات الدفاعية المأخوذة من منظمة (دياكو السويدية،1994)، ومقياس الصحة النفسية والذي تم اعدادها بالاعتماد على قائمة Hughm-Bell 2003 وبعض الادبيات والدراسات السابقة. وتم استخدام الأختبار التائي لعينة واحدة t-test لمقارنة المتوسطات في المقاييس المستخدمة في البحث، ومعامل ارتباط بيرسون ثبات المقاييس والعلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث. وأظهرت النتائج وجود مستوى من استخدام الآليات الدفاعية لدى المرأة العاملة، وجود مستوى متوسط من الصحة النفسية لدى المرأة العاملة ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الآليات الدفاعية والصحة النفسية.

---

**Abstract**

The aim of this research is to know the standard of the defence mechanism used by working women , And if there is any relationship between the defence mechanism and psychological health . The collection will be from all the working staffs who belong to the University of Salahadin and their number is(1251) staff. The research consists of (210) staff chosen randomly from 6 six Colleges .To investigate the aims of the research . The researcher depended on the measurement of( the defence mechanism) taken from the Swedien organization ( Diacona,1994) , and the measurement of harmony and psychological health , which was prepared depending on 2003. Hughm –Bell ,and some of the literature Studies.T.test was used for one sample to Compare the statics and the theory of the working measurement in the research, and the pearson theory to produce Constancy and its engagement to the alterations in the research. The results of the research showed existence by working Women , it also showed an intermediate existence of psychological health and adaitation by them, and positive relationship between defence mechanism and psychological health .

## مشكلة البحث

ان التطور السريع الذي طرأ على المجتمع بجميع نواحيه رافقه الكثير من التغييرات والقي على عاتق المرأة الكثير من المهام والمشكلات في المجالات كافة، فبعد أن كانت المرأة في المجتمع تمارس دورا واحدا وهو ربة البيت، اصبحت الآن تشغل أدوارا متعددة كربة بيت وعاملة أو موظفة أو خبييرة خارج البيت ولعبت دورا ايجابياً في تنمية وتطور المجتمع. ولكن بالرغم من هذا خلقت الظروف الراهنة ضغوطات كثيرة لدى المرأة العاملة في حاولتها التوافق في أدوارها المتعددة التي تقوم بها مما قد يؤثر على وظائفها النفسية وتخلق لديها نوع من الصراعات تظهر في حياتها الخاصة والعملية ، ونظرا لما لاحظته الباحثة من موظفات الجامعة وبحكم عملها في الجامعة و من خلال تعاملها معن من ضغوطات كثيرة متعلقة بالوظيفة أو البيئة المادية والأجتماعية والنفسية والتي قد تؤدي الى ان يفقدن توافقهن ولربما يلجأن احيانا الى استخدام بعض الآليات الدفاعية لتخفيف من حدة الضغوطات لديهن والعودة الى حالة من الأستقرار والتوازن النفسي. وترى الباحثة بأنها مشكلة تستوجب الدراسة لدى هذه الشريحة المتمثلة بالموظفات في الجامعة في مجتمعنا من خلال الاجابة على الأسئلة الآتية: مامستوى استخدام الآليات الدفاعية لدى المرأة العاملة؟ وما مستوى الصحة النفسية لديهن ؟ وهل هناك علاقة بين الصحة النفسية و أستخدام الآليات الدفاعية لديهن؟

## اهمية البحث

شهد العالم اتساع رعاية الصحة النفسية ، ومن الطبيعي ان يزداد الاهتمام بالصحة النفسية مع زيادة انتشار الاضطرابات النفسية التي تصيب الافراد (الخطيب والزبادي، 2001، 16-17).

ان توافق الفرد مع نفسه يعني ان تكون وظائفه النفسية منسجمة متعاونة متكاملة دون ان يكون بينها نزاع نفسي داخلي . ان سلامة الفرد من الصراعات الداخلية تؤدي الى قدرته على الحسم الموقف للمشكلات التي تظهر في حياته الفكرية والعملية وتؤدي ايضا



الى وقايته من التوتر النفسي وبذلك تتحقق لديه شروط الصحة النفسية وتكاملها . أما توافق الفرد مع المجتمع الذي يعيش فيه فهو حصيله التكيف السوي الذي يشمل فعاليات الحياة النفسية مع متغيرات البيئة المادية والاجتماعية ، ان قدرات الفرد واستعداداته العقلية والنفسية مطلقة الحدود فقد تتعد الحياة المادية والاجتماعية في البيئة لدرجة يعجز الفرد عن تغييرها ، وعندئذ يفقد توافقه معها وتظهر على سلوكه اشارات المرض ومظاهره.(الآلوسي،1990، 12-13). ويختلف الناس فيما بينهم لمواجهة المواقف التي يمرون بها ، فقد يواجه بعض الناس هذه المواقف مواجهة مباشرة تقوم على اساس ادراك واقعي لطبيعة العوامل المؤثرة في الموقف . ويعد التكيف حسنا عندما يؤدي الى اشباع حاجات الفرد كما يريد دون ان يصطدم بقيم المجتمع ومصالحه و قوانينه واعتباراته. اما عندما تشتد الحاجة ويشد ضغطها على الفرد طالبة التنفيذ فإنه قد يحصل على فرص التصرف المناسب للتوفيق بين حاجاته و المطالب الاجتماعية ، وهنا يقال ان الفرد قد ساء توافقه مع المجتمع ، وقد يتكيف الفرد بشكل سيء عندما لا يستطيع اشباع حاجاته على وفق ما يرضي المجتمع. ان الفشل في الاشباع المناسب للفرد والقبول اجتماعيا يؤدي الى احباط الذي يتمخض عن القلق ، الذي يسعى الفرد الى مواجهته بظن لاشعورية . اذن عندما لا يستطيع الفرد اتخاذ أساليب مباشرة في مواجهة الموقف تلجأ الأنا الى أساليب أخرى تحاول عن طريقها حماية نفسها من مواجهة القوى التي تتصارع مع ما تمثله الفرد من قيم و مطالب اجتماعية ، فهي أساليب غير مباشرة في التعامل مع هذه القوى يطلق عليها الحيل الدفاعية اللاشعورية.(الخطيب والزيادي، 2001، 94)(الآلوسي،1990، 95-96) . ان أهداف الحيل اللاشعورية تتمثل في الوصول الى نوع من التوازن بين الدوافع او الحاجات الصعبة المنال المستحيل تحقيقها غير مقبولة اجتماعيا وبين الدوافع المضادة من معايير أخلاقية وقيم وتقاليد و قوانين وفروض دينية و موانع طبيعية ومثاليات شخصية، كما ان الفرد يسعى الى منع الدوافع المكبوتة في اختراق مجال الشعور والحيلولة دون شعور الفرد بالقلق والصراع وتحقيق الأستقرار العاطفي والثبات الأنفعالي والشعور بالأمن ويسعى تأكيد الذات ورفع قدر الفرد بين الناس وأمام نفسه كذلك الوصول الى أنماط



سلوكية وحلول ودية وسى تمكن الفرد من تخفيف التوتر. (اليعقوبي وآخرون، 2004، 179) اذن الحيل الدفاعية اللاشعورية أنماط مختلفة من السلوك التكيفي تسببها دوافع لاشعورية منها (التبرير، الاسقاط، التقمص، الكبت، التعويض، النكوص... الخ). والتي يلجأ اليها الذات أمام موقف يواجهها بالخطر أو يهددها به ، وان التطرف في استخدامها تصبح انحرافاً أو أعراضاً لاضطراب نفسي (الرفاعي، 1987، 166). وتأتي أهمية البحث الحالي في دراسته العلاقة بين الصحة النفسية والتوافق السليم للفرد مع استخدامه للآليات الدفاعية لدى شريحة مهمة في مجتمعنا وهي المرأة العاملة والتي قد تتعرض لأشكال من الضغوط النفسية والاجتماعية تحول دون تكيفها السليم مما قد تلجأ الى استخدام وسائل دفاعية للحصول على حالة من التوافق والاستقرار النفسي. اذ يشير علماء النفس والتوافق انه اذا لم يوفق الفرد في حل أزمتة النفسية بطريقة ايجابية واقعية ، وذلك كون المشكلة تفوق قدرته على حلها ، أو كانت لاشعورية خافية الجوانب ، أو لأنه لم يتعلم في ماضيه حل المشكلات بالطرق السليمة الناجحة ، يستخدم حيلة تعمل بصورة آلية لاشعورية غير مقصودة ، كما لاتستهدف حل الأزمة بقدر ما ترمي الى الخلاص من التوتر والقلق والوصول الى قدر من الراحة النفسية المؤقتة (السفاسفة، 2005، 61) . ان الشخص المتمتع بالصحة النفسية قادر على سرعة الاختيار واتخاذ القرار دون جهد زائد أو حيلة شديدة ، وتساعده على فهم نفسه عالاته ورغباته، مما يساعده على تجنب السلوك الخاطيء. ان الصحة النفسية تجعل الفرد أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي ، مما يجعله يمتلك السلوك الذي ينال رضاه ويرضي الذين يتعاملون معه ، وتجعل الفرد متمتعاً بالأتزان وتصبح الأنفعال بعيدى عن التهور والأندفاع. وتظهر أهمية البحث في انها تدرس العلاقة بين بعض الآليات الدفاعية في علاقتها بالصحة النفسية لدى شريحة مهمة في المجتمع الكردي والمتمثلة بالمرأة العاملة (الموظفات) في جامعة صلاح الدين.

**أهداف البحث:**

يهدف البحث الحالي الى التعرف على:-

1. مستوى استخدام الآليات الدفاعية لدى المرأة العاملة.
2. مستوى الصحة النفسية لدى المرأة العاملة.
3. العلاقة الارتباطية بين الآليات الدفاعية والصحة النفسية.

**حدود البحث:**

يقنصر البحث الحالي على الموظفات في الكليات التابعة لجامعة صلاح الدين في مركز مدينة أربيل.

**تحديد المصطلحات:****اولا: الآليات الدفاعية:**

عرفها (مياسا، 1997) بانها "طرق يحاول بها الفرد انتقاء الآم الاحباط وخفض التوتر والقلق اللذين يمر بها. (مياسا، 1997، 26)

عرفها (عبدالله، 2001) " بأنها أشكال من السلوك يلجأ اليها الفرد في سعيه وراء اشباع حاجة ما وجد ما يعيقها أو في حالة تعرضه لتهديد واقع أو يخشى وقوعه. (عبدالله، 2001، 145)

وتعرف الباحثة الآليات الدفاعية نظرياً بأنها أنماط من السلوك التكيفي اللاشعوري يستخدمها الفرد لمواجهة موقف مشكل او تخفيف التوتر النفسى الناتج عن أزمة نفسية أو حالات الاحباط او الصراع واشباع حاجة ما التي تمنع الدوافع المزعجة من التعبير المباشر عنها.

وتعرف الباحثة الآليات الدفاعية أجرائياً" هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (المرأة العاملة) على مقياس الآليات الدفاعية والمعد لهذا الغرض.

## ثانياً: الصحة النفسية:

يعرفها (الشرقاوي ، 1996) " بأنها تكيف الفرد مع نفسه ومع مجتمعه الخارجي تكيفا يؤدي الى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي اليه هذا الفرد. (السفاسفة، 2005، 5)

تعرفها منظمة الصحة العالمية" بأنها حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست الخلو من المرض. (الداهري، 2005، 26)

وتعرفها الجمعية الوطنية الأمريكية" هي مجموعة من مظاهر السلوك التي يتحلى بها المتمتع بالصحة النفسية ، وتشمل الشعور بالرضا عن النفس والقدرة على تقدير الآخرين ، والقدرة على مقابلة متطلبات الحياة. (الداهري، 2005، 26)

وتعرفها الباحثة نظرياً" هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع البيئة التي يعيش فيها ، متمسماً بالتوازن الانفعالي ، وشاعراً بالرضا والسعادة.

وتعرفها الباحثة اجرائياً " هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الصحة النفسية المعد لهذا الغرض.

## الدراسات السابقة

## اولاً: دراسات حول الآليات الدفاعية

## 1- دراسة (ليرنر، 1980)

طور ليرنر اسلوب تصحيح مقياس رورشاخ للآليات الدفاعية الأولية . وبعد ان استخراج الخصائص السيكومترية من الصدق والثبات ، وطبق على عينة من الأشخاص غير محدد العدد . أظهرت النتائج ان المرضى من ذوي الشخصية الحدية سجلوا درجات دالة على مقياس رور شاخ وعلى آلية الأنشطار والآليات البدائية الأخرى أعلى من المرضى المصابين بأضطرابات عصابية. (دزيبي، 2002، 56)

## 2- دراسة (بوند، 1983)

قام بوند بتطوير وتصميم استبيان الأساليب الدفاعية D.S.G وتقوم فكرة هذا الاستبيان على افتراض مفاده ان هناك اوقاتا محددة زمنيا تفشل الآليات الدفاعية عن القيام بمهامها ، هذه الاوقات ربما تجعل الأفراد يدركون دوافعهم غير القبولية واساليبهم الدفاعية التي يستخدموها ضد هذه الدوافع. وعلى هذا الاساس قام بوند بصياغة مجموعة من الفقرات عددها (81) فقرة تقيس مجموعة من الآليات الدفاعية بلغ عددها (24) آلية دفاعية ، وقد استخدم الباحث الصدق الظاهري وصدق المحتوى واعتمد على تقرير الخبراء لمضمون الفقرة ومدى ملائمتها لطبيعة الآلية المراد قياسها. (دزي، 2002، 57).

## 3- دراسة (بهنام، 2001)

قام بهنام بدراسة (الآليات الدفاعية وعلاقتها بقوة الانا ) هدفت الى بناء مقياس الآليات الدفاعية المحددة بكل من الانكار والتبرير والالغاء وقياس مستوى الانا لدى افراد العينة . تألفت عينة البحث من (400) طالب وطالبة من كليات علمية وانسانية في جامعتي بغداد وموصل، واستخدم معامل ارتباط بيرسون و الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ولعينة واحدة ، وتوصل في نتائجه الى ضعف قوة الانا لدى افراد العينة وان هناك علاقة سلبية دالة بين قوة الانا وكل من الانكار والتبرير والالغاء. (دزي، 2002، 55).

## ثانيا : دراسات حول الصحة النفسية:

## 1- دراسة (سمين، 1997)

(الأمن والتحمل النفسيان وعلاقتها بالصحة النفسية) هدفت الدراسة الى التعرف على نسبة مساهمة كل من الأمن والتحمل والصحة النفسية . تألفت عينة الدراسة من (350) طالب من طلاب الصفوف المنتهية (الذكور فقط) في جامعة بغداد ، المستتصرية ، التكنولوجية، استخدم الباحث ثلاث مقاييس احدهما معد سابقا هو اختبار ماسلو للشعور -عدم الشعور بالامن النفسي (الصورة الأردنية المعربة) أما المقياسان الآخران فقام الباحث ببناهما وهما مقياس التحمل النفسي و مقياس الصحة النفسية، واتبع

الخطوات والاجراءات اللازمة لبناء المقاييس، وظهرت النتائج بعد استخدام معامل ارتباط بيرسون والأختبار التائي وتحليل التباين والانحدار المتعدد، وجود علاقة ارتباطية دالة بين متغيرات البحث الثلاثة وان لكل من الامن والتحمل اسهام دال في الصحة النفسية واستنتج ايضا ان التحمل النفسي يعد متغيرا وسيطا يحول دون حدوث التأثيرات السلبية المتوقعة التي يحدثها انعدام الامن النفسي على الصحة النفسية.

( سمين، 1997، 90 )

## 2- دراسة (برموديز، 2003)

(تحليل العلاقة بين الذكاء العاطفي، الاستقرار العاطفي والصحة النفسية) ،هدفت الدراسة معرفة فيما اذا كانت هناك علاقة بين الذكاء العاطفي ، الاستقرار النفسي والصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة غرناطة(اسبانيا) قسم علم النفس. وتكونت عينة البحث من (65) طالب وطالبة ، ولتحليل البيانات استخدم معامل ارتباط بيرسون لمعرفة ما اذا كانت هناك ارتباط ايجابي كبير بين الذكاء العاطفي والاستقرار النفسي والصحة النفسية، وشارت نتائج تحليل معامل الارتباط بيرسون وجود علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين الذكاء العاطفي والاستقرار النفسي والصحة النفسية

(Bermodez 2003 p27)

## 3- دراسة (الزيدي، 2007)

(علاقة الرضا المهني والصحة النفسية بالضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في بعض الجامعات العراقية)، استهدفت هذه الدراسة معرفة علاقة الرضا المهني والصحة النفسية بالضغوط النفسية لدى اعضاء هيئة التدريس في بعض الجامعات العراقية. تكونت عينة البحث من (200) عضوا من اعضاء هيئة التدريس، واستخدمت مقاييس الضغوط النفسية والرضا المهني والصحة النفسية من اعداد الباحث. وبعد تطبيق هذه المقاييس على افراد العينة وتحليل البيانات احصائيا باستخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي وتحليل التباين كان من اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والرضا المهني من جهة ، وبين الضغوط النفسية والصحة النفسية



من جهة اخرى وبدلالة احصائية وكان الفرق بين الذكور والاناث لصالح الاناث (عبدالله، 2013، 50)

#### اجراءات البحث:

لغرض تحقيق أهداف البحث لا بد من تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة له ، وكذلك توفير مقياسين لقياس متغيري البحث وهما (الآليات الدفاعية ) و ( الصحة النفسية). والتأكد من السلامة العلمية و الموضوعية للمقياسين من خلال استخراج الصدق والثبات لهما، ومن ثم تطبيقهما على عينة البحث الأساسية وبالتالي تفريغ البيانات ومعالجتها احصائياً وعرضها وتحليلها ومناقشتها والخروج بتوصيات ومقترحات، وعلى النحو الآتي:

#### مجتمع البحث

لما كان البحث يتحدد بالموظفات العاملات في الكليات التابعة لجامعة صلاح الدين/ أربيل ، قامت الباحثة بحصر مجتمع البحث من خلال الرجوع الى البيانات المتوفرة في شعبة التخطيط في رئاسة جامعة صلاح الدين وظهر بان العدد الاجمالي للموظفات في جامعة صلاح الدين /أربيل يبلغ ( 1251 ) موظفة ، والجدول (1) يوضح ذلك.



## الجدول (1)

يوضح عدد افراد موظفي كليات جامعة صلاح الدين مع مجتمع البحث الحالي  
(الموظفات)

الجامعة	الكلية	الذكور	الاناث	العدد الكلي
صلاح الدين	العلوم الاسلامية	63	36	99
	اللغات	92	90	182
	التربية الاساسية	79	89	168
	العلوم	124	140	264
	الهندسة	164	204	368
	التربية الرياضية	32	29	61
	الأدارة الأقتصاد	110	99	209
	القانون والسياسة	124	104	228
	الفنون الجميلة	26	26	52
	التربية	141	163	304
	الزراعة	163	147	310
	الآداب	129	124	353
	العدد الكلي	1247	1251	2498

## عينة البحث

لغرض اختيار عينة ممثلة لمجتمع البحث قامت الباحثة بأختيار ست (6) كليات وبعض الأقسام في رئاسة الجامعة بطريقة عشوائية ، والكليات هي (التربية، العلوم، الآداب، الهندسة، القانون والسياسة، الادارة والاقتصاد) ، وقد بلغ عدد الموظفين في الكليات والوحدات المختارة في رئاسة الجامعة (631) موظفة ، وبعد ذلك اختارت الباحثة (210) موظفة موزعين على وحدات واقسام هذه الكليات . والجدول (2) يوضح كيفية توزيع افراد عينة البحث:

## الجدول (2)

يوضح توزيع افراد عينة البحث وفقا للكلية والوحدات والاقسام التابعة لها

الكلية	الوحدات والاقسام	العدد
التربية	التسجيل	8
	الافراد	12
	الحسابات	15
	شؤون علمية	7
العلوم	التسجيل	7
	الافراد	11
	الحسابات	15
	قسم علوم الحياة شؤون علمية	3 4
الاداب	التسجيل	8
	الافراد	10
	الحسابات	13
	شؤون علمية	4
الهندسة	التسجيل	7
	الافراد	11
	شؤون علمية	5
	قسم الهندسة الكهربائية	12
القانون والسياسة	قسم القانون	10
	قسم السياسة	9
	التسجيل	6
الادارة والاقتصاد	التسجيل	5
	الافراد	7
	الحسابات	10
	قسم المحاسبة	5
	قسم الادارة القانونية	3

## أداتا البحث:

ولغرض قياس متغيرين أساسيين في البحث الحالي (الآليات الدفاعية) و(الصحة النفسية) لدى المرأة العاملة (موظفات جامعة صلاح الدين/أربيل) أستخدمت الباحثة مقياسين في البحث الحالي و ارتأت القيام بالأجراءات الآتية لتحديد مدى صلاحية المقياسين المعدين لهذا الغرض وذلك عن طريق التحقق من صدقهما وثباتهما وكالاتي:

## مقياس الآليات الدفاعية

اعتمدت الباحثة على مقياس الآليات الدفاعية المأخوذة من منظمة دياكونا السويدية، 1994 والذي يتكون من (40 فقرة) متدرجة بشكل خماسي (موافق جداً، موافق، محايد، لا وافق، لا وافق ابداً) بتدرج يتراوح بين (1 - 5) درجات على التوالي وحسب الفقرة ايجابية كانت أم سلبية،

## صدق المقياس

يعد الصدق من الشروط الضرورية في البحث العلمي حيث الى مدى ملائمة الدرجات المستمدة من الاختبار للاستخدامات المعينة المناسبة للغرض الذي يبني من اجله الاختبار(علام، 2001، 277) ولغرض التأكد من صدق المقياس استخدمت الباحثة الصدق الظاهري وذلك بعرض فقرات المقياس بصيغتها الأولية ملحق(1) على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس ملحق(2) وذلك لأبداء آراهم وليبان مدى صلاحية الفقرات لقياس ما اعد لقياسه، وعليه اعتبرت الباحثة الفقرة التي يوافق عليها(75%) فأكثر من الخبراء صلحه وبخلافه يتم حذف الفقرة من المقياس حيث يشير (بلوم) الى ان نسبة اتفاق الخبراء عندما تكون (75%) فأكثر فإنه يمكن اعتبار المقياس قد تحقق فيه شروط الصدق الظاهري(السبعاوي، 2005، 244) وبعد جمع المقياس من السادة الخبراء، تم ابقاء جميع الفقرات مع تعديل بعض منها وذلك لحصولها على نسبة اتفاق (75%) فأكثر.الجدول(3) يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء لفقرات مقياس الآليات الدفاعية.



## الجدول (3)

يوضح النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء على فقرات مقياس الآليات الدفاعية

ت	الفقرات	عدد الفقرات	الخبراء الموافقين		الخبراء المعارضين	
			العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
1	2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 10، 12، 14، 15، 16، 18، 19، 24، 25، 27	17	6	100%	-	-
2	1، 9، 11، 13، 17، 20، 21، 23، 28، 29، 30، 33، 35، 37، 38	15	5	87%	1	13%
3	22، 26، 31، 32، 34، 36، 39، 40	8	4	75%	2	25%

## ثبات المقياس

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في الأختبارات والمقاييس النفسية ويجب توفره في المقياس لكي يكون صالحا ، ويقصد بالثبات بطريقة اعادة الأختبار ،مطابقة نتائج الختبار الذي يحصل عليها من نفس الأشخاص حين يعيد الأختبار عليهم (Anastasi, 1988, p27) ولايجاد الثبات على وفق طريقة اعادة الأختبار قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة الثبات البالغ عددها (30) موظفة اختيروا بطريقة عشوائية في كليتي التربية والعلوم ،ثم اعيد التطبيق على المجموعة نفسها بعد مرور اسبوعين وبعد حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين بلغ معامل الثبات (87%). واعتمدت طريقة الفاكرونباخ ايضا في استخراج الثبات ،اذ تعتمد هذه الطريقة على اتساق الداخلي لفقرات المقياس لذلك يزودنا بتقدير جيد للثبات في معظم المواقف (Nunnally,1978,p230) ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة تم اختيار عينة بلغ عددها(60)موظفة ثم طبقت معادلة



الفا على درجات افراد العينة، وقد بلغت قيمة معامل الاتساق الداخلي للمقياس (93%) وهي درجة من الثبات يمكن الوثوق بها.

### مقياس الصحة النفسية

بما ان البحث الحال يهدف الى قياس الصحة النفسية لذا تتطلب تهيئة الأداة التي تقيس ذلك ، لذا قامت الباحثة بأعداد المقياس بالأعتماد على قائمة (بيك ، 2003) وبعض الأدبيات والدراسات السابقة ويتكون المقياس من (28) فقرة والاجابة على فقرات المقياس تكون متدرجة بشكل ثلاثي (نعم، احياناً ، لا) بتدرج يتراوح بين (1-3).

### صدق المقياس

ان من أهم شروط الواجب توافرها في المقياس ان يكون صادقاً، فالمقياس الصادق هو الذي يقيس السمة التي وضع من اجلها (سملرة وآخرون، 1989، 110)، وقد اعتمدت الباحثة في تقرير صدق الأداة لقياس الصحة النفسية على الصدق الظاهري، وتم الحصول على هذا الصدق من خلال عرض المقياس بصورته الأولية ملحق (3) على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس وذلك للتأكد من مدى صلاحية مضمون الفقرات لقياس الصحة النفسية، وعليه اعتبرت الباحثة الفقرة التي يوافق عليها (75%) فأكثر من الخبراء صالحة وبعبكسه تحذف الفقرة من المقياس، وقد قبلت جميع الفقرات في المقياس وذلك لحصولها على هذه النسبة فأكثر ولم تستبعد اية فقرة وتم تعديل بعض الفقرات وبذلك عدت جويع الفقرات صالحة والجدول (4) يوضح ذلك.



## الجدول (4)

يوضح النسبة المئوية لأتفاق آراء الخبراء على فقرات مقياس الصحة النفسية

ت	الفقرات	عدد الفقرات	الخبراء الموافقين		الخبراء المعارضين	
			النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد
1	3، 5، 6، 8، 9، 11، 13، 16، 18، 21، 22، 23، 25، 26، 28	15	100%	6	-	-
2	1، 2، 4، 7، 10، 12، 14، 15، 17، 19، 20، 24، 27	13	85%	5	1	15%

## القوة التمييزية للفقرات

يقصد بتمييز الفقرة قدرة الفقرة على ان تميز بين الأفراد الأفراد الحاصلين على درجات عالية ومن يحصلون على درجات منخفضة في السمة التي تقيسها الفقرات كلها (احمد، 1960، 258) وتتطلب المقاييس النفسية حساب القوة التمييزية لفقراتها لغرض استبعاد الفقرات التي لا تميز بين المستجيبين والأبقاء على الفقرات التي تميز بينهم . وعند مقارنة الأفراد الذين لديهم استجابات عالية على الفقرة مع الأفراد الذين لديهم استجابات منخفضة وتحديد نسبة الأفراد في المجموعة العليا ونسبة الأفراد في المجموعة الدنيا الذين اجابوا بشكل صحيح على كل فقرة فأن الأختلاف بين تلك النسبة هو مايعرف بالتمييز (Kaplan&Saccuzz, 1982, p146) . تم اختيار العينة الاساسية البالغة عددهم (210) موظفة لاستخراج التميز، حيث اشار (نانلي) الى ان نسبة افراد العينة الى عدد الافراد يجب ان لا تقل عن خمسة افراد لكل فقرة وذلك لتقليل الصدفة في عملية تحليل الفقرات (Nunnally, 1978, 262). وبعدها تم تصحيح المقياس وحسب الدرجة الكلية لكل

فرد ، ثم تم ترتيب الدرجات من اعلى الى اقل درجة ، وتم تحديد نسبة (27%) من الدرجات العليا ومن ثم استخدام الأختبار التائي لعينتين مستقلتين واطهرت النتائج جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0,05) فأكثر كما هو موضح في جدول (5).

## الجدول (5)

## القوة التمييزية لفقرات مقياس الصحة النفسية

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0,05	1,98	2,148	0,984	2,175	1,184	2,491	1
0,001	3,373	4,283	1,223	2,566	1,271	3,193	2
0,001	3,373	6,909	1,072	2,772	1,137	3,669	3
0,001	3,373	5,206	1,024	2,648	1,244	3,345	4
0,001	3,373	6,078	1,137	2,738	1,200	3,572	5
0,001	3,373	5,811	0,971	1,590	1,443	2,554	6
0,001	3,373	5,84	1,419	3,200	1,021	4,172	7
0,001	3,373	6,102	1,327	3,018	1,141	4,036	8
0,001	3,373	3,709	1,121	2,027	1,440	2,672	9
0,001	3,373	8,799	1,246	3,072	0,938	4,381	10
0,001	3,373	6,23	1,196	2,273	1,293	3,368	11
0,001	3,373	4,735	1,323	3,363	1,038	4,363	12
0,001	3,373	8,637	1,245	2,136	1,284	3,723	13
0,001	3,373	5,081	1,371	1,972	1,567	2,981	14
0,001	3,373	5,208	1,024	1,653	1,244	3,648	15
0,001	3,373	9,159	1,145	3,221	0,962	4,359	16
0,001	3,373	8,832	1,103	2,862	1,077	3,993	17
0,001	3,373	9,689	1,251	3,138	0,828	4,345	18



0,001	3,373	4,887	1,345	2,236	1,645	3,020	19
0,001	3,373	7,814	1,144	2,807	1,110	3,341	20
0,001	3,373	7,980	1,024	2,993	0,947	3,917	21
0,001	3,373	7,909	1,055	2,641	1,103	3,648	2
0,001	3,373	8,835	1,014	3,145	1,118	3,986	23
0,001	3,373	8,900	0,918	2,772	1,058	3,807	24
0,001	3,373	7,728	1,235	3,434	0,878	4,407	25
0,001	3,373	9,528	1,140	2,917	0,891	4,062	26
0,001	3,373	7,982	1,059	2,717	0,985	3,676	27
0,001	3,373	8,011	1,190	3,145	0,884	4,131	28

### الثبات

استخدمت الباحثة طريقة اعادة الاختبار للحصول على قيمة الثبات ، وقد بلغت عينة الثبات (30) موظفة في كليتي (التربية، العلوم) وقد تم تطبيق المقياس نفسه مرتين على المجموعة نفسها وبفاصل زمني (15) يوما بين التطبيقين للاختبار واستخدم معامل بيرسون لحساب معاملات الارتباط ، وقد بلغ معامل ثبات المقياس 0,81.

### صدق الترجمة

قامت الباحثة بترجمة مقياس (الآليات الدفاعية) من اللغة الانجليزية الى اللغة العربية لفهمه بصورة افضل من قبل موظفات الجامعة، ثم قامت الباحثة بعرضها على خبراء في اللغة النجليزية من اجل تعديل وتصحيح الفقرات، ثم قام خبير مختص في اللغة العربية ثنائي اللغة بأعادة ترجمة الفقرات الى اللغة العربية بالأعتماد على الترجمة الأنجليزية، ثم عرضت الباحثة النصين الانجليزي والعربي على خبير آخر في اللغة العربية بهدف التأكد من تطابق المضمون في كلا النصين ، وبعد ذلك تأكدت الباحثة من ان الفقرات في كلا النصين متقاربة جداً من حيث المضمون مما يدل على ان ترجمة المقياس صادقة ويمكن الوثوق بها ، وبذلك توصلت الباحثة الى صدق ترجمة المقياس. وبنفس

الطريقة توصلت الباحثة الى صدق ترجمة المقياسين الآليات الدفاعية والصحة النفسية الى اللغة الكردية.

### التطبيق النهائي وتصحيح المقياسين

بعد ان تم التأكد من من صدق المقياسين وثباتهما أصبح المقياسين جاهزين للتطبيق ملحق (4) و(5) ، اذ طبق على عينة البحث الأساسية البالغ عددها (210) موظفة في الكليات المختارة من جامعة صلاح الدين، وتعد التعليمات المدونة على ورقة الاجابة كافية لتوجيه افراد العينة. وتم تصحيح فقرات مقياس الآليات الدفاعية وذلك بأعطاء تقديرات للبدائل الواردة في الأدوات هي (موافق جداً، موافق، محايد، لأوافق، لأوافق أبداً) حيث اعطيت الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي، في حين ينعكس درجات البدائل مع الفقرات السلبية ، واعلى درجة المقياس هي (200) مقابل (40) كأدنى درجة، بينما الوسط الفرضي هو (120) كما ان الاجابة على فقرات مقياس الصحة النفسية تكون متدرجة بشكل ثلاثي (نعم، احيانا، لا) وبتدرج (1-3)، اعلى درجة المقياس (84) مقابل (28) كأدنى درجة وبوسط فرضي (56) للمقياس ككل. وبعد الحصول على البيانات تم معالجتها باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة.

### الوسائل الاحصائية

1. الأختبار التائي للعبئة الواحدة لمعرفة مستوى كل من الآليات الدفاعية والصحة النفسية
2. معامل ارتباط بيرسون لمعرفة ثبات المقياسين بطريقة اعادة الاختبار
3. معادلة الفاكرونوخ لمعرفة قيمة الاتساق الداخلي لمقياس الآليات الدفاعية
4. الأختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس الصحة النفسية

## نتائج البحث ومناقشتها

أولاً: التعرف على مستوى استخدام الآليات الدفاعية لدى المرأة العاملة. لاجل تحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات الكلية لأفراد العينة على مقياس الآليات الدفاعية ويوضح الجدول (6) ان المتوسط الحسابي للعينة ككل على مقياس الآليات الدفاعية كان (140,118) درجة بأنحراف معياري قدره (42,6) وهي أعلى عند مقارنتها بالوسط الفرضي البالغ (120)، درجة وبعد استخدام الأختبار التائي لعينة واحدة لايجاد دلالة الفروق بين المتوسطين تبين ان القيمة التائية المحسوبة (2,938) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (209) مما يعني وجود فرق ذو دلالة احصائية ولصالح الوسط الحسابي ، مما يشير الى ان المرأة العاملة تستخدم الآليات الدفاعية ، اي لديها مستوى من استخدام الآليات الدفاعية.

## الجدو (6)

مستوى استخدام الآليات الدفاعية للعينة الكلية

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية		
210	140,118	42,6	120	2,938	1,96	209	0,05

وترجع الباحثة هذه النتيجة الى أن المرأة في مجتمعنا تعاني من ضغوطات كثيرة سواءً كان في البيت او في مكان العمل وعندما تشتد عليها هذه الضغوطات ولا تستطيع اتخاذ اساليب مباشرة في مواجهتها ، تسعى الى مواجهتها بطريقة لاشعورية مستخدمة الآليات الدفاعية تحاول عن طريقها حماية نفسها من قوى تتصارع معها وكما أكد على ذلك (فرويد) في نظريته .

ثانياً: التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى المرأة العاملة .

ولأجل تحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات الكلية لأفراد العينة على مقياس الصحة النفسية ، ويوضح الجدول (7) ان المتوسط الحسابي للعينة الكلية على مقياس الصحة النفسية كانت (125,43) درجة ، والانحراف المعياري (38,8) وهي اعلى عند مقارنتها بالوسط الفرضي البالغ (56) درجة وبعد استخدام الأختبار التائي لعينة واحدة لايجاد دلالة الفرق بين المتوسطين تبين ان القيمة التائية المحسوبة (13,43) أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (209) مما يعني وجود فرق بين المتوسطين ذو دلالة احصائية ولصالح الوسط الحسابي ، مما يشير الى ان المرأة العاملة تتمتع بمستوى من الصحة النفسية .

### الجدول (7)

#### مستوى الصحة النفسية للعينة الكلية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد افراد العينة
		الجدولية	المحسوبة				
0,05	209	1,96	13,43	56	34,8	125,43	210

ويمكن تفسير هذه النتيجة الى ان المرأة العاملة رغم وجود ضغوطات عليها الا انها تستطيع موجهتها سواء بصورة مباشرة أو باستخدام الآليات الدفاعية كطريقة لاشعورية غير مباشرة مما يخفف عنها بعض الضغوطات وصعوبات الحياة ويقلل من الصراعات الداخلية التي تعاني منها وبذلك تتحقق نوعا ما شروط الصحة النفسية والتوافق النفسي لديها.

ثالثاً: العلاقة الارتباطية بين الآليات الدفاعية والصحة النفسية.

ولغرض تحقيق هذا لهدف تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة الكلية على مقياس الآليات الدفاعية ودرجاتهم على مقياس الصحة النفسية . ويتضح



في الجدول (8) ان قيمة معامل الارتباط بين الآليات الدفاعية والصحة النفسية بلغت (0,087)

### الجدول (8)

معامل الارتباط بين الآليات الدفاعية والصحة النفسية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة التائية		معامل الارتباط	المتغيرات
		الجدولية	المحسوبة		
0,05 دالة	208	1,90	2,036	0,087	الآليات الدفاعية الصحة النفسية

وعند اختبار قيمة معامل الارتباط بالمعادلة التائية ، بلغت القيمة التائية المحسوبة (2,036) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,90) وهي دالة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (208)

اذ كلما زاد استخدام الآليات الدفاعية لدى المرأة اقتربت من التكيف لان استخدامها يخفف من الضغوطات والصراعات التي تعاني منها وبذلك تحقق نوعا من شروط الصحة النفسية لديها.

### التوصيات

1. العمل ومن خلال الندوات والسمنارات بتوعية المرأة في كيفية التوافق بين عملها وحياتها الخاصة لأجل التقليل من الضغوطات عليها واستخدامها طرق ايجابية مباشرة للتكيف وتحقيق الصحة النفسية
2. تصميم برامج ارشادية لمساعدة المرأة العاملة على تعزيز مستوى الصحة النفسية لديها بما يحققهن الأستقرار النفسي.



3. توصي الباحثة المؤسسات الحكومية وغير الحكومية بالأهتمام بالنزأة والعمل على توفير الوسائل والأساليب التي تساعد على اشباع حاجاتهم مما يحقق لديهم الصحة النفسية .

### المقترحات

1. اجراء دراسات مماثلة على شرائح اخرى في اقليم كردستان كطلبة الجامعة أو مدرسي المدارس الاعدادية.
2. دراسة عن الآليات الدفاعية وعلاقتها ببعض المتغيرات(التخصص، الحالة الاجتماعية ، الجنس)
3. دراسة العلاقة بين الآليات الدفاعية وتقدير الذات لدى المرأة في المجتمع الكردي

### المصادر

1. احمد، محمدعبدالسلام (1960)، القياس النفسي والتربوي،القاهرة ،مكتبة النهضة المصرية.
2. الألوسي ،جمال حسين ( 1990 ) ، الصحة النفسية، العراق ، بغداد، دار الحرية للنشر.
3. بهنام ، شوقي يوسف(2001)، الآليات الدفاعية وعلاقتها بقوة الآنا ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة.
4. الخطيب والزبادي (2001)،
5. دزبي ، داليا دشتي باييز (2003)، الآليات الدفاعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى طلبة الجامعة ، كلية التربية ، جامعة صلاح الدين ، (رسالة ماجستير غير منشورة).
6. الداھري ، صالح حسن احمد (2005) مبادئ الصحة النفسية، ط1 ،دار وائل للنشر



7. راجح، احمد عزت (1985) ، اصول علم النفس، دار العارف ، مصر.
8. رضوان ،سامر جميل(2009)، الدفاع النفسي (الآليات) التربية والفنون ،تربية وعلم النفس، الموسوعة العربية ،المجلد التاسع.
9. الرفاعي ،نعيم(1987) ، الصحة النفسية، ط5، جامعة دمشق.
10. السباعوي،فضيلة عرفات محمد سليمان(2005)، مستوى تحقيق الذات لدى المعلمين والمدرسين في مركز محافظة نينوى وعلاقتها ببعض المتغيرات، جامعة موصل، كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة.
11. السفاضة(2005) ،
12. سمارة، عزيز وآخرون (1989)،مباديء القياس والتقويم في التربية، دار الفكر للنشر، عمان ،الاردن.
13. سمين،زيد بهلول(1997)، الامن والتحمل النفسيان وعلاقتها بالصحة النفسية ، كلية الآداب،جامعة المستنصرية( اطروحة دكتوراه غير منشورة).
14. علام، صلاح الدين محمود(2001) ،تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي،الكويت،جامعة الكويت.
15. عبدالله ،تانيا وصفي(2013) ،الاستقرار النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى مدرسي المدارس الاعدادية في مركز مدينة اربيل ، كلية الآداب ، جامعة صلاح الدين ، رسالة ماجستير غير منشورة.
16. عبدالله،محمد قاسم(2001)مدخل الى علم الصحة النفسية،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
17. فونتا ،ديفيد(1998) ،الشخصية والتربية، ترجمة عبدالحميد يعقوب جبرائيل ، صلاح محمد نوري داود، مطابع التعليم العالي، اربيل.
18. القوسي ،عبدالعزیز(1981)،اسس الصحة النفسية،ط9،مكتبة النهضة المصرية.
19. مياسا،محمد(1997)، الصحة النفسية والمرض النفسية والعقلية وقاية وعلاجاً، ط1، دار الجيل،بيرون.

20. ليعقوبي، حيدر حسن وآخرون (2004) الارشاد النفسي والصحة النفسية.
- 21- Anastasi, A, (1988), Psychological testing, (6<sup>th</sup> Ed), New York
- 22- BERMOBEZ, & al (2003), Analisis pelareacionen tre inteligncia Emocional, Estabilidap Emocionly benestar psicologico, fcuitad DE sicologia, Universidad DE Granada, (Espana).
- 23- Ebel, R, L, (1972), Essentials of Educational measurement Englewood Cliffs prenticehall,, New York
- 24- Kaplan, R. M & Saccuzzo, D. P. (1982) > psychological testing principles , applications, and Jssues, Brooks. California. Col publishing company Monrerey
- 25- Nunnally, Jum. C, (1978) , psychomertric theory , 2ndth, MeGro – Hill, NewYork

جامعة صلاح الدين - اربيل

كلية التربية

قسم العلوم الربوية والنفسية

## (ملحق 1)

استبانة آراء الخبراء في مقياس الآليات الدفاعية

الاستاذ

المحترم

تقوم الباحثة بأجراء دراسة حول " بعض الآليات الدفاعية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى المرأة العاملة" وقد تبنت الباحثة مقياس الآليات الدفاعية المأخوذة من منظمة دياكونا السويدية 1994 ، وقامت الباحثة بترجمة المقياس من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية وتم استخراج صدق الترجمة للمقياس من خلال عرضه على خبراء اللغة ، في حين يعرف (عبدالله، 2004) الآليات الدفاعية بأنها ( أشكال من السلوك يلجأ اليها الفرد في سعيه وراء اشباع حاجة ان وجد ما يعيقها أو في حالة تعرضه لتهديد واقع أو يخشى وقوعه) . ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال ترجو الباحثة ابداء آرائكم السديدة لغرض اخراج هذا البحث بالصورة العلمية المطلوبة وذلك من خلال الحكم على صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس، علما بأن بدائل الاجابة هي( موافق جداً، موافق، محايد، لا اوافق، لاوافق ابدا)

أ.م.د.ريزان علي أبراهيم

ت	الفقرات	صالحة	غيرصالحة	التعديلات
1	احصل على الرضا عندما اقوم بمساعدة الآخرين واكتتب عندما تفوتني الفرصة على ذلك الرضا			
2	استطيع ابعد تفكيري عن مشكلة ما الى ان يحين الوقت المناسب لمعالجتها			
3	استطيع اجد مبررات جيدة لكلشيء اعمله			
4	اتخلص من قلقي بعمل اشياء بناءةومبدعة كالرسم ونحت الخشب			
5	انا قادر وبسهولة على ان اضحك على شيء يتعلق بنفسي			
6	يحاول الناس اساءة معاملتي			
7	اذا حاول شخص ما ان يباغتني من الخلف ويسرق مالي ، فأني ارى ان يتم مساعدته بدلا من عقابه			
8	يقول الناس اني اميل الى تجاهل الحقائق غير السارة وكأنها غير موجودة			
9	اتجاهل المخاطر وكأنني رجل خارق			
10	انا فخور بنفسي لقدرتي على التقليل من قيمة الآخرين			
11	اتصرف في الغالب بشكل مندفع عندما يضايقني شيء ما			
12	اصاب بمرض جسمي عندما لاتسير الأمور على ما يرام بالنسبة لي			
13	اجد نفسي شخصا لا يقوم بالكثير من الأمور التي قد ارغب في القيام بها			
14	احصل على الرضا من خلال تخيلاتي بدرجة اكبر مما احصل عليه من التفكير في حياتي			



ت	الفقرات	صالحة	غيرصالحة	التعديلات
	الواقعية			
15	لدي مواهب خاصة تمكنني من المضي في الحياة بدون مشاكل			
16	لدي دائما مبررات جيدة في تفسير الامور عندما لا تسير على ما يرام			
17	اقوم بعمل اشياء اثناء احلام اليقظة اكثر مما اقوم به في الحياة الواقعية			
18	لا اخف شيئي			
19	احيانا افكر بأني ملاك وأخرى بأني شيطان			
20	اتصرف بعدوانية واضحة عندما اشعر بأذى			
21	اشعر دائما ان هناك شخص اعرفه يكون بمثابة ملاكي الحارس			
22	فبما يتعلق بي ، الناس اما طيبين او اشرار			
23	قد ارتكب اخطاء في عملي اذا ازعجني مسؤولي في العمل او اعمل بتباطؤ اكثر كي ازعجه بالمثل			
24	هناك شخص اعرفه يستطيع فعل اي شيء وهو منصف وعادل بصورة مطلقة			
25	استطيع كتم مشاعري اذا كان من المحتمل ان يؤدي التفكير فيها الى ان تتداخل مع ما اقوم به من عمل			
26	استطيع في العادة ان ارى الجانب المضحك في مأزق مؤلم الى حد ما			
27	اصاب بالصداع عندما يتحتم علي فعل بعض الامور التي لا ارغب فيها			
28	غالبا ما اجد نفسي لطيفا الى درجة كبيرة مع الناس			

ت	الفقرات	صالحة	غيرصالحة	التعديلات
29	انا متأكد بأنني حصلت على نا ابغيه من الحياة بأبسط الامور			
30	عندما اواجه موقفي صعبا احاول ات تخيل ما سيكون عليه و اخطط سبلاً للتعامل معها			
31	لا يفهم الأطباء حقيقة ما يحدث لي			
32	بعد محاربتني من اجل حقوقي ،اميل الى الاعتذار عن سلوكي من اجل تأكيد حقوقي			
33	عندما اكون مكتئباً او قلقاً ،اتناول الطعام فيجعلني اشعر بالتحسن			
34	يقال لي في كثير من الاحيان انني لا اظهر مشاعري			
35	لو انني استطيع ان أتنبأ بأنني سأكون حزينا فأنني سأتعامل مع ذلك بصورة افضل			
36	مهما كان حجم شكواي ، فأنني لا احصل على استجابة ترضيني			
37	اجد نفسي في الغالب مفتقدا للشعور بأي شيء عندما يبدو الموقف منذراً بأنفالان قوية			
38	الالتزام بالعمل الذي اقوم به يجعلني بمنأى عن الشعور بالكآبة أو القلق			
39	اذا كنت في ازمة ،سأبحث عن شخص آخر لديه نفس المشكلة			
40	اذا كانت لدي فكرة عدوانية ،فأنني اشعر بحاجة الى فعل شيء للتعويض عن ذلك			



## ملحق (2)

اسماء الخبراء والقابهم العلمية والجامعات التي يعملون بها

ت	الأسم واللقب العلمي	الاختصاص	الجامعة
1	أ.د. شوبو ملا طاهر	الارشاد النفسي والتربوي	صلاح الدين - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية
2	أ.د. افراح ياسين الدباغ	طرق تدريس علوم الحياة	صلاح الدين - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية
3	أ.د. عمر ياسين ابراهيم الجباري	علم النفس التربوي	صلاح الدين - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية
4	أ.م.د. محمد محي الدين الجباري	القياس والتقويم	صلاح الدين - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية
5	أ.م.د. مؤيد اسماعيل جرجيس	الشخصية النفسية والصحة النفسية	صلاح الدين - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية
6	م.د. دارا مشير ابراهيم	علم النفس	صلاح الدين - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية

جامعة صلاح الدين - اربيل

كلية التربية

قسم العلوم التربوية والنفسية

## ملحق (3)

استبانة آراء الخبراء في مقياس الصحة النفسية

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديلات
1	هل تشعرين احيانا بأن اسرتك خاب املها فيك			
2	هل تشعرين احيانا ان هناك نقصا في العطف والحب في اسرتك			
3	هل ينتقدك دائما احد افراد الاسرة			
4	هل يعترضك العائلة على نوع الصديقات اللاتي تخرجين معهن			
5	هل تشعرين بالتعب معظم الوقت			
6	هل تصابين كثيرا بالصداع			
7	هل تشعرين بأنك بحاجة الى الرعاية الصحية معظم الوقت			
8	هل تأخذين نزلة "برد" بسهولة			
9	هل تصابين بنوبات من سوء الهضم			
10	هل كنت تتغيبين في المدرسة بسبب المرض			
11	هل تشعرين باليأس والأستسلام بسهولة			
12	هل تشعرين بالحرص من وراء مظهرك الشخصي			
13	هل يزعجك النقد كثيرا			
14	هل تجول الأفكار في رأسك لدرجة انك لا تستطيع التوقف			
15	هل تزعجك كثيراً خبرات الاهانة			
16	هل يوجد كثير من الناس لا تستطيع الوثوق بهم			

			هل حدث بأن اتهمك الناس بأنك تنتقدهم كثيراً	17
			هل تشعرين ان الناس لايفهمونك	18
			هل تعتقدين بأن الغاية تبرر الوسيلة، ان الانسان ينظر الى مصالحه	19
			هل تعتقدين انك قادرة على المبادرة في التعارف مع الاخرين	20
			هل تجدين صعوبة في ابداء ارائك في المحادثات الجماعية	21
			هل تستمتعين بالتواجد مع الآخرين حتى وان لم تشاركهم	22
			هل حدث بأن بادرت بأحياء حفلة كانت قائمة	23
			هل تستمتعين بمهمة اعداد الطعام	24
			هل تستمتعين بزيارة الاقرباء والاصدقاء	25
			هل تستمتعين بعملية تنسيق الزهور واثاث البيت	26
			هل تنفقين كثير من المبالغ لشراء الملابس	27
			هل تحبين ان تلبسي المجوهرات	28

## ملحق (4)

مقياس الآليات الدفاعية بصورته النهائية

جامعة صلاح الدين

كلية التربية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الأخت الكريمة :

تقوم الباحثة بدراسة علمية حول (الآليات الدفاعية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى المرأة العاملة) في جامعة صلاح الدين - اربيل.ترجو الباحثة تعاونكم معها والأجابة على فقرات المقياس كما يطبق عليكم ، علما ان المعلومات التي تكتب في هذا القياس تحاط بسرية عامة ولا تستخدم الا لغرض البحث العلمي .مع فائق الشكر والتقدير.

الباحثة

أ.م.د.ريزان علي ابراهيم

ت	الفقرات	موافق جدا	موافق	محايد	لا موافق	لاوافق ابدا
1	احصل على الرضا عندما اقوم بمساعدة الآخرين ،واكتئب عندما تفوتني الفرصة على ذلك الرضا.					
2	استطيع ابعد تفكيري عنمشكلة ما الى ان يحين الوقت المناسب لمعالجتها.					
3	استطيع اجد مبررات جديدة لكل شيء اعمله.					
4	اتخلص من القلق بعمل اشياء بناءة كالرسم والنحت على الخشب.					
5	انا قادر وبسهولة على ان اضحك على					



ت	الفقرات	موافق جدا	موافق	محايد	لا موافق	لاوافق ابدا
	شيء يتعلق بنفسي.					
6	يحاول الناس اساءة معاملتي.					
7	اذا حاول شخص ما ان يباغتني من الخلف ويسرق مالي، فأني ارى ان يتم مساعدته بدلا من عقابه.					
8	يقول الناس أي اميل الى تجاهل الحقائق غير السارة وكأنها غير موجودة.					
9	اتجاهل المخاطر وكأنني شخص خارق.					
10	انا فخوة بنفسي لقدرتي على التقليل من قيمة الآخرين.					
11	اتصرف في الغالب بشكل مندفع عندما يضايقني شيء ما.					
12	اصاب بمرض جسمي عندما لا تسير الامور على مايرام.					
13	اجد نفسي شخصا لا يقوم بالكثير من الامور التي قح أرغب القيام بها .					
14	احصل على الرضا من خلال تخيلاتي بدرجة اكبر مما حصل عليه من التفكير في حياتي الواقعية.					
15	لدي مواهب خاصة تمكنني من المضي في الحياة بدون مشاكل.					
16	لدي باستمرار مبررات جيدة لتفسي الامور عندما لا تسير على مايرام.					
17	أقوم بعمل أشياء أثناء أحلام اليقظة أكثر مما أقوم به في الحياة الواقعية.					
18	لا أخاف من شيء.					



ت	الفقرات	موافق جدا	موافق	محايد	لا موافق	لاوافق ابدا
19	احيانا افكر بأنى ملاك واحاييناخرى بأنى شيطان.					
20	اتصرف بعدوانية واضحة عندما أشعر بأذى.					
21	اشعر بأستمرار ان هناك شخصا ما أعرفه يكون بمثابة ملاكي الحارس.					
22	فيما يتعلق بي ، الناس أما طيبين أو أشرار .					
23	قد ارتكب اخطاء في عملي اذا ازعجني مسؤولي في العمل أو أعمل بتباطؤ اكثر كي أزعجه بالمثل.					
24	هناك شخصاًعرفه يستطيع فعل اي شيء، وهو منصف وعادل .					
25	أستطيع كتم مشاعري اذا كان من المحتمل ان يؤدي التفكير فيها الى ان تتداخل مع ما اقوم به من عمل.					
26	استطيع ان ارى الجانب المضحك في مأزق مؤلم الى حدما.					
27	أصاب بالصداع عندما يتحتم علي القيام ببعض الامورالتي لا أرغب فيها.					
28	غالبا ما اجد نفسي لطيفا الى درجة كبيرة مع أناس يثيرون غضبي.					
29	انا متأكد حصلت على ما أريده من الحياة بأبسط الصور .					
30	عندما أواجه موقفا صعبا احاول أن أتخيل ماسيكون عليه وأخطط سبلاً					



ت	الفقرات	موافق جدا	موافق	محايد	لا موافق	لاوافق ابدا
	للتعامل معا .					
31	لا يفهم الأطباء حقيقة ما يحدث لي .					
32	بعد صراعي من اجل حقوقي،أميل الى الاعتذار عن سلوكي .					
33	عندما أكون مكتئبا أو قلقا ،أتناول الطعام فيجعلني أشعر بالتحسن .					
34	يقال لي في كثير من الاحيان أنني لا أظهر مشاعري					
35	لو أنني أستطيع أن أتنبأ بأنني سأكون حزينا،فأنني سأتعامل مع ذلك بصورة أفضل .					
36	مهما كان حجم شكواي ، فأني لا أحصل على استجابة ترضيني .					
37	أجد نفسي باستمرار مفقدا للشعور بأي شيء عندما يبدو الموقف منذرا بأنفها لات قوية .					
38	الألتزام بالعمل الذي أقوم به يجعلني بمنأى عن الشعور بالكآبة أو القلق .					
39	اذا كنت في أزمة ، سأبحث عن شخص آخر لديه نفس المشكلة .					
40	اذا كانت لدي فكرة عدوانية ، فأني أشعر بحاجة الى فعل شيء للتعويض عن ذلك .					

## ملحق (5)

مقياس الصحة النفسية بصورته النهائية

جامعة صلاح الدين

كلية التربية

قسم: العلوم التربوية والنفسية

الأخت الكريمة :

تروم الباحثة القيام بدراسة علمية حول ( الآليات الدفاعية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى المرأة العاملة) في جامعة صلاح الدين - اربيل ، ترحو الباحثة تعاونكم معها وذلك بالأجابة على فقرات المقياس ، علما ان المعلومات تستخدم فقط لأغراض البحث العلمي ولا يطلع عليها سوى الباحثة، مع الشكر

الباحثة

أ.م.د. ريزان علي ابراهيم

ت	الفقرات	نعم	احيانا	لا
1	هل تشعرين احيانا بأن اسرتك خاب املها فيك			
2	هل تشعرين احيانا ان هناك نقصا في العطف والحب في اسرتك			
3	هل ينتقدك دائما احد افراد الاسرة			
4	هل يعترضك العائلة على نوع الصديقات اللاتي تخرجين معهن			
5	هل تشعرين بالتعب معظم الوقت			
6	هل تصابين كثيرا بالصداع			
7	هل تشعرين بأنك بحاجة الى الرعاية الصحية معظم الوقت			
8	هل تأخذين نزلة "برد" بسهولة			

ت	الفقرات	نعم	احيانا	لا
9	هل تصابين بنوبات من سوء الهضم			
10	هل كنت تتغيبن في المدرسة بسبب المرض			
11	هل تشعرين باليأس والأستسلام بسهولة			
2	هل تشعرين بالحرج من وراء مظهرك الشخصي			
13	هل يزعجك النقد كثيرا			
14	هل تجول الأفكار في رأسك لدرجة انك لا تستطيع التوقف			
15	هل تزعجك كثيرا خبرات الاهانة			
16	هل يوجد كثير من الناس لا يستطيع الوثوق بهم			
17	هل حدث بأن اتهمك الناس بأنك تنتقدهم كثيرا			
18	هل تشعرين ان الناس لا يفهمونك			
19	هل تعتقدين بأن الغاية تبرر الوسيلة، ان الانسان ينظر الى مصالحه			
20	هل تعتقدين انك قادرة على المبادرة في التعارف مع الاخرين			
21	هل تجدين صعوبة في ابداء ارائك في المحادثات الجماعية			
22	هل تستمتعين بالتواجد مع الآخرين حتى وان لم تشاركهم			
23	هل حدث بأن بادرت بأحياء حفلة كانت قائمة			
24	هل تستمتعين بمهمة اعداد الطعام			
25	هل تستمتعين بزيارة الاقرباء والاصدقاء			
26	هل تستمتعين بعملية تنسيق الزهور واثاث البيت			
27	هل تنفقين كثير من المبالغ لشراء الملابس			
28	هل تحبين ان تلبسي المجوهرات.			