

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المسيلة

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس

رقم:/2014

إستراتيجية مواجهة الضغط لدى المرأة العاملة المتزوجة
(عينة من أستاذات بجامعة المسيلة)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة:

- خرخاش أسماء

إعداد الطلبة:

✓ هجرسي خيرة

✓ خولوفي لمياء

✓ بن عيسى سمية

السنة الجامعية: 2013-2014

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلمة شكر

يقول الله تعالى: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ (إبراهيم : 7)

ويقول رسول الله - ﷺ - : ﴿مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ لَا يَشْكُرُ اللَّهَ﴾ (رواه الترمذي)

الحمد والشكر لله كما ينبغي لجلاله وعظيم سلطانه الذي وفقنا إلى انجاز هذا العمل، والشكر

لمن اخرج البشرية من ظلمات الجهل إلى نور العلم محمد - ﷺ -

نتوجه بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى جميع أساتذة علم النفس ونخص بالذكر الأستاذة

المشرفة "خرخاش أسماء" التي لم تبخل علينا بجهدا ووقتها ولا ننسى كل من الأساتذة

"بحاش عبد الحق" و"بعلي مصطفى"

الذين لم يبخلوا علينا بنصائحهم وتوجيهاتهم القيمة

كما لا ننسى لم سهر الليالي واجتهد من اجل إخراج هذا العمل

"شرف الدين، أسماء"

والى كل من ساهم ولو بكلمة فله الشكر والتقدير وعلى الله قصد السبيل.

فهرس المحتويات

إهداء

ملخص الدراسة

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

مقدمة أ-ب

الفصل الأول : مشكلة البحث

الإشكالية 02

فرضيات الدراسة 04

أهداف الدراسة 04

أهمية الدراسة 04

المفاهيم الإجرائية 05

الدراسات السابقة 06

الفصل الثاني: المرأة العاملة

تمهيد

مفهوم العمل 12

مفهوم عمل المرأة 12

دوافع خروج المرأة للعمل 13

أهمية عمل المرأة في المجتمع 15

مشاكل عمل المرأة العاملة 16

نتائج عمل المرأة 18

خلاصة 21

الفصل الثالث: الضغط النفسي والضغط المهني

أولاً: الضغط النفسي

- 23..... مفهوم مصطلح الضغط
- 24..... مفهوم الضغوط النفسية
- 26..... أنواع الضغوط النفسية
- 27..... النظريات المفسرة للضغوط النفسية
- 29..... مؤشرات الضغط النفسي
- 30..... عناصر الضغط النفسي
- 31..... مصادر الضغوط النفسية

ثانياً: الضغط المهني

- 34..... تعريف الضغوط المهنية
- 35..... مراحل ضغوط العمل
- 36..... النماذج النظرية المفسرة لضغوط العمل

الفصل الرابع: إستراتيجية المواجهة

- تمهيد
- 42..... التعريف الاصطلاحي لإستراتيجية المواجهة
- 43..... خصائص إستراتيجية المواجهة
- 44..... المداخل النظرية للمواجهة
- 46..... أنواع إستراتيجيات المواجهة
- 47..... تصنيف المواجهة
- 51..... خلاصة

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

52.....	الدراسة الاستطلاعية
52.....	المنهج المستخدم
53.....	المجتمع وعينة الدراسة
54.....	العينة والمعاينة
55.....	أدوات الدراسة
61.....	الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات

الفصل السادس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

62.....	عرض ومناقشة على ضوء الفرضيات
68.....	على ضوء الدراسات السابقة
71.....	خاتمة

قائمة المراجع

الملاحق

قائمة الجداول :

الصفحة	العنوان	الجدول
54	يمثل خصائص مجتمع الدراسة	01
55	يوضح أبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة	02
56	يوضح معامل ثبات مقياس استراتيجيات المواجهة	03
57	يوضح مصفوفة الارتباطات بين الدرجات الكلية لمحاول مقياس الإستراتيجية مع الدرجة الكلية للمقياس ككل	04
58	يوضح أبعاد مقياس الضغط المدرك	05
58	يوضح معامل ثبات مقياس الضغط المدرك	06
59	يوضح قيمة اختبار الدلالة Test	07
60	يوضح معامل مقياس الضغط المهني	08
60	يوضح الفرق بين الطرفين (صدق المقارنة) الطرفية	09
62	يوضح قيم معامل الارتباط بيرسون بين الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط النفسي	10
63	يوضح قيم معامل الارتباط بيرسون بين الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط المهني	11
64	يوضح قيم معامل الارتباط بيرسون بين الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط النفسي	12
65	يوضح قيم معامل الارتباط بيرسون بين الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط المهني	13
66	يوضح قيم معامل الارتباط بيرسون بين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط النفسي	14
67	يوضح قيم معامل الارتباط بيرسون بين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط المهني	15
68	يوضح العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية والمهنية	16

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمهنية لدى أساتذة الجامعات وكذا التعرف على خصائص هذه الفئة (السن، القسم، الخبرة، الدرجة العلمية، فترة الزواج، الموقع الجغرافي).

وذلك باستخدام عينة عشوائية تكونت من (270) أساتذة وتمحورت الدراسة حول

التساؤلات التالية من التساؤل العام إلى التساؤلات الجزئية

التساؤل العام: هل هناك علاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية والمهنية لدى الأساتذة المتزوجات بجامعة مسيلة ؟

1- هل هناك علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط النفسي؟

2- هل هناك علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط المهني؟

3- هل هناك علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط النفسي؟

4- هل هناك علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط المهني؟

5- هل هناك علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط النفسي

6- هل هناك علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط المهني

و قد صيغت الفرضيات التالية للإجابة عن التساؤلات السابقة:

الفرضية العامة: توجد علاقة بين استراتيجيات المواجهة المعتمدة من طرف الأساتذات المتزوجات بجامعة المسيلة.

الفرضيات الجزئية:

1- توجد علاقة بين إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل ودرجات الضغط النفسي.

2- توجد علاقة بين إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل ودرجات الضغط المهني.

ملخص الدراسة

3- توجد علاقة بين إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال ودرجات الضغط النفسي.

4- توجد علاقة بين إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال ودرجات الضغط المهني.

5- توجد علاقة بين إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط النفسي.

6- توجد علاقة بين إستراتيجية المواجهة المتمركزة بين الدعم الاجتماعي والضغط المهني.

وقد تم إتباع المنهج الوصفي الذي يعتمد علي وصف الظاهرة وتطويرها كما في الواقع، وقد اعتمدت الدراسة جمع البيانات علي استبيانات تم إعدادهم من طرف "Levenstain et al" و "Maslasche Burnout" و "Lazarus et Flokman" والذي طبق علي الدراسة، وذلك بعد التأكد من بعض خصائصه السيكمترية (الصدق والثبات)، وتمت معالجة البيانات الإحصائية باستخدام الأساليب الإحصائية وهي النسب المئوية واختبار (Rp) للعلاقة في معالجة وتحليل النتائج حيث أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

1- توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط النفسي.

2- توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط المهني.

3- توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط النفسي.

4- توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط المهني.

5- توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط النفسي.

6- توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط المهني.

وقد تم تفسير النتائج في ضوء المعطيات النظرية وبعض الدراسات السابقة واختتمت بتقديم بعض الاقتراحات والتوصيات.

Résumé

La présente étude vise à révéler les stratégies face aux pressions psychologiques et professionnelles chez les professeurs de l'université. Ainsi que d'identifier les caractéristiques de celles –ci (âge – groupe – expérience – grade scientifique- la période du mariage- la position géographique).

En utilisant un échantillon aléatoire qui se compose de (270) professeurs. L'étude a porté sur une question générale et d'autres partielles.

La question générale:

Est-il un lien entre les stratégies de confrontation et les pressions psychologiques et professionnelles chez les enseignantes mariées à l'université de M'sila?

- 1- Y a-t-il une relation entre la stratégie centré autour du problème et la pression psychologique?
- 2- Y a-t-il une relation entre la stratégie centré autour du problème et la pression professionnelle?
- 3- Y a-t-il une relation entre la stratégie centré autour de l'émotion et la pression psychologique?
- 4- Y a-t-il une relation entre la stratégie centré autour de l'émotion et la pression professionnelle?
- 5- Y a-t-il une relation entre la stratégie centré autour du soutien sociologique et la pression psychologique?
- 6- Y a-t-il une relation entre la stratégie centré autour du soutien sociologique et la pression professionnelle?

Et on a formulé les hypothèses suivantes pour répondre aux questions précédentes.

L'hypothèse générale:

Il y a une relation entre les stratégies d'affrontements pris en charge par les enseignantes mariées de l'université de M'sila.

Les hypothèses partielles :

- 1- Il y a une relation entre les degrés des stratégies de confrontation centré autour du problème et les degrés de la pression psychologique.
- 2- Il y a une relation entre les degrés des stratégies de confrontation centré autour du problème et les degrés de la pression professionnelle.
- 3- Il y a une relation entre les degrés de la stratégie de confrontation centré autour de l'émotion et les degrés de la pression psychologique.
- 4- Il y a une relation entre les degrés de la stratégie de confrontation centré autour de l'émotion et les degrés de la pression professionnelle.

5- Il y a une relation entre les degrés de la stratégie de confrontation centré autour du renforcement sociologique et la pression psychologique.

6- Il y a une relation entre la stratégie de confrontation centré autour du renforcement sociologique et la pression professionnelle.

Dans cette étude on a suivie l'approche descriptive, qui est basée sur la description du phénomène et de son développement sur le terrain , ainsi que la collecte des données des questionnaires préalablement préparés et qui ont été appliquées sur l'étude et après s'être assuré de certaines propriétés psychométriques (la validité et la fiabilité) et puis le traitement des données statistiques en utilisant les pourcentages et le test (R_p) de relation pour le traitement et l'analyse des résultats qui a abouti aux résultats suivants:

1- Il y a une relation entre la stratégie centré autour du problème et la pression psychologique.

2- Il y a une relation entre la stratégie centré autour du problème et la pression professionnelle.

3- Il y a une relation entre la stratégie centré autour de l'émotion et la pression psychologique.

4- Il y a une relation entre la stratégie centré autour de l'émotion et la pression professionnelle.

5- Il y a une relation entre la stratégie centré autour du renforcement sociologique et la pression psychologique.

6- Il y a une relation entre la stratégie centré autour du renforcement sociologique et la pression professionnelle.

Les résultats ont été interprétés selon les données théoriques et certaines études précédentes et on a conclu par la présentation de quelques suggestions et recommandations.

مقدمة:

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 اسطرا من النجاحات والامتيازات ... فبعدما كانت المرأة عامّة والزوجة خاصة ملزمة بالمكوث في بيتها ترعى شؤون أسرتها، وهي مازالت إلى الآن تكد وتساهم بكل طاقاتها في رعاية أفراد أسرتها فهي الأم التي تقع على عاتقها مسؤولية تربية الأجيال، وهي الزوجة التي ترعى زوجها، وهي ربة البيت التي تديره وتوجهه اقتصاديا، إلا أنها أصبحت تتواجد أيضا في معظم القطاعات .

أشارت الإحصاءات أن فئة العاملة النسوية بالجزائر تتواجد بنسب متفاوتة في القضاء والصحافة والقطاع الصحي وسلك التعليم، هذا الأخير الذي تتواجد به أكبر نسبة، وقد قدرت نسبة النساء العاملات في قطاع التعليم بالجزائر حوالي 60% في السنوات الأخيرة، وهذا ما جعل دراستنا الحالية تركز على فئة الزوجات العاملات بقطاع التعليم العالي، وبشكل خاص الأستاذات الجامعيات.

إن خروج هذه الأستاذة المتزوجة للعمل خلق لديها تعدد وتنوع في الأدوار النسوية إليها فأصبحت ملزومة بالقيام بدورها كأستاذة جامعية من جهة وكزوجة وأم وربت بيت من جهة أخرى، هذا ما أدى إلى تعدد مصادر الضغوط لديهن، ويشير "عادل عز الدين الأشول" إلى أن مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوطا بحد ذاته، فصدور استجابة من شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقرر إذا كان هذا الشخص يعاني من الضغط أو لا، فهي عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة لمواجهة أو الهرب، وبصرف النظر عن نوع مصادر الضغوط وطبيعتها

(أمال محمود عبد المنعم، 2006، ص 16).

إلا انه يستلزم على هذه الأستاذة المتزوجة أن تتعامل وتواجه وتخفف من حدة هذه الضغوط، وهذا باللجوء إلى استخدام استراتيجيات مواجهة متنوعة تعمل مع تحقيق وتوفير عامل الاستقرار والتوازن النفسي والمهني .

ونظرا لأهمية الموضوع قمنا بهذه الدراسة حول "إستراتيجية مواجهة الضغط لدى المرأة العاملة المتزوجة، عينة من أستاذات جامعة المسيلة".

وقد تكونت هذه الدراسة في مجموعها من جانبين وهما:

الجانب النظري: والذي يحتوي على أربعة فصول وهي:

الفصل الأول: تم فيه تحديد إشكالية الدراسة والتساؤلات وبعدها الفرضيات وتليها أهمية الدراسة وأهداف الدراسة والدراسات السابقة وأخيرا التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة .

الفصل الثاني: تضمن هذا الفصل الحديث عن المرأة العاملة المتزوجة وتناولنا فيه كل من مفهوم العمل، مفهوم عمل المرأة العاملة، دوافع خروج المرأة العاملة للعمل، أهمية عمل المرأة في المجتمع، مشاكل عمل المرأة العاملة، نتائج عمل المرأة العاملة

الفصل الثالث تضمن الضغوط النفسية والمهنية، تناولنا فيه كل من مفهوم الضغط، مفهوم الضغط النفسي، أنواعه، ونظرياته، ومصادره، ومؤشرات هذا بالنسبة للضغط النفسي أما الضغط المهني فقد ضم كل من تعريف الضغوط المهنية ومراحل ضغوط العمل والنماذج النظرية المفسرة له .

أما الفصل الرابع تم التطرق إلى متغير إستراتيجية مواجهة من حيث المفهوم والخصائص والمداخل النظرية وتصنيف المواجهة .

الجانب التطبيقي: والذي يحتوي على: الإجراءات المنهجية للدراسة والدراسة الاستطلاعية والمنهج المستخدم ومجتمع وعينة الدراسة .

الفصل الأول

الإطار المنهجي

- 1- الإشكالية
- 2- الفرضيات
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- المفاهيم الإجرائية
- 6- الدراسات السابقة

1- الإشكالية:

لا يكاد أي مجتمع من المجتمعات في الوقت الراهن أن يخلو من وجود صراعات أو ضغوط سواء نفسية أو ناتجة عن العمل، إلا أن الفرق يظهر بين أفراد كل مجتمع في طبيعة نضرمهم وتعاملهم مع هذه الضغوط، هذا من جهة ومن جهة أخرى تعرضهم إلى مشاكل وصعوبات مختلفة إلا أن حجم ونوعية المشاكل تختلف من فئة إلى أخرى حيث صارت الضغوط أمرا حتميا في حياة كل فرد ولان خبرات الأشخاص ومحيطهم الأسري والاجتماعي لها انعكاساتها على حياة الفرد والجماعة، فان الأفراد يختلفون ويتباينون فيما يتعلق بقدراتهم على مواجهة تلك الضغوط، فكلما كان الإنسان يتمتع بصحة نفسية جيدة كان أكثر واقعية وتفهما للأحداث والظروف والمشكلات المحيطة به، وهذا ما يدفعه إلى اتخاذ بعض الاستراتيجيات لمواجهة تلك المشكلات في حين نجد أن المصابين ببعض الأعراض النفسية كالقلق والاكتئاب مثلا قد لا يكون لديهم هذه الإستراتيجية أو المرونة الكافية ليكتسبوا من خلالها كيفية مواجهة هذه الضغوط .

كما أن استراتيجيات التعامل مع الأحداث الضاغطة التي يتبعها الأفراد هي أيضا تختلف أيضا حسب جنسهم، وهذا يعني أن استراتيجيات التعامل مع هذه الضغوط سواء كانت نفسية أو مهنية التي يتبعها الذكور ليست بالضرورة هي نفسها التي يتبعها الإناث، وهذا يؤدي إلى حدوث اختلافات كبيرة بينهم في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي ذلك لأنها ترتبط ارتباطا دالا بانخفاض المشكلات النفسية لدى الجنسين حيث أن الذين يستخدمون استراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية من مواجهة تلك الضغوط يظهرون مستوى مرتفعا من الرضا عن الحياة بشكل عام .

لقد تناولت العديد من الدراسات والبحوث أساليب المواجهة المختلفة، كما قام عدد من الباحثين بالتأكيد على أن الأفراد يتفاوتون في كيفية إدراكهم لهذه الضغوط وهذا ما أدى إلى اختلاف أساليب المواجهة لديهم وهذا ما ذكره "لازوراس" في هذا المجال بقوله: "ليس الأفراد

مجرد ضحايا التوتر ولكن الكيفية التي يقدرّون بواسطتها الحوادث المؤثرة والكيفية التي يقومون بها مصادر قدراتهم على التعامل مع تلك الحوادث هما اللتان تفران نوعية العنصر المؤثر وطبيعة التوتر" (مريم، 2007، ص148).

وقد ركزت الدراسة الحالية بشكل عام على الضغوط التي تتعرض لها المرأة العاملة المتزوجة وبالتالي معرفة الاستراتيجيات التي تتبعها في مواجهة ضد الضغوط وبشكل خاص لدى فئة الأستاذات بجامعة المسيلة، هذا لان هناك العديد من الدراسات أثبتت أن هذه الفئة أكثر تعرضاً للضغوط سواء النفسية أو المهنية وهذا ما أكدت عليه دراسة (الخرابشة، القمش) التي تناولت مصادر الضغوط لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الثانوية في الأردن .

حيث توصلت إلى نتيجة مفادها أن المعلمات أكثر تعرضاً للضغوط في جميع المجالات سواء النفسية أو المهنية، وهذا ما يقودنا إلى وضع التساؤل الرئيسي:

- ما هي الاستراتيجيات التي تعتمد عليها المرأة العاملة المتزوجة (فئة من أستاذات جامعة المسيلة) لمواجهة الضغوط النفسية، والمهنية ؟

ويندرج تحت هذا التساؤل الرئيسي مجموعة من التساؤلات الفرعية التالية:

1. هل هناك علاقة بين استراتيجيات المواجهة المعتمدة من طرف أستاذات جامعة المسيلة في مواجهة الضغوط النفسية والمهنية ؟
2. هل هناك علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط النفسي ؟
3. هل هناك علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط المهني ؟
4. هل هناك علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الانفصال والضغط النفسي؟
5. هل هناك علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط المهني؟
6. هل هناك علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط النفسي؟
7. هل هناك علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط المهني ؟

2- الفرضيات:

- توجد علاقة بين استراتيجيات المواجهة المعتمدة من طرف أستاذات جامعة المسيلة في مواجهة الضغوط النفسية والمهنية .

1. توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل و الضغط النفسي .
2. توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط المهنية .
3. توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط النفسي .
4. توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط المهني .
5. توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط النفسي.
6. توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط المهني.

3- أهداف الدراسة:

يتمحور هدف هذه الدراسة الرئيسي في:

- الكشف عن نوعية واستراتيجيات الأكثر شيوعا التي تعتمدها الأستاذات بجامعة المسيلة في مواجهتها للضغوط النفسية والمهنية وهذا من خلال تحقيق الأهداف التالية:

1. تحديد أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من طرف أستاذات جامعة المسيلة.
2. تحديد أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية من طرف أستاذات جامعة المسيلة.
3. معرفة طبيعة العلاقة بين الاستراتيجيات المعتمدة من طرف أستاذات جامعة المسيلة في مواجهة الضغوط النفسية والمهنية.

4. الكشف على أهم الاستراتيجيات التي تفضلها الأستاذات في مواجهة الضغوط النفسية.

5. الكشف على أهم الاستراتيجيات التي تفضلها الأستاذات في مواجهة الضغوط المهنية.

4- أهمية الدراسة:

يعد موضوع التعرف على الضغوط بصفة عامة (النفسية والمهنية) وكذا استراتيجيات

التي يتبعها الأفراد في مواجهة هذه الضغوط من المواضيع الهامة والحيوية خاصة في عالمنا

اليوم، وذلك نظرا لتزايد المواقف العديدة الضاغطة والمعقدة على حياة الإنسان ومن هنا تكمن أهمية هذه الدراسة في طبيعة الموضوع الذي تتناوله من جهة، ونوع المشكلات التي تطرحها بالنقص من جهة ثانية وعليه يمكن حصر أهمية هذه الدراسة في النقاط التالية:

1. التعرف أكثر على الضغوط النفسية والمهنية التي تتعرض لها المرأة العاملة المتزوجة وبالضبط فئة من أستاذات بجامعة المسيلة .

2. توضيح الأكثر استراتيجيات التي تعتمدها أستاذات جامعة المسيلة في مواجهتها لهذه الضغوط .

3. تسهم هذه الدراسة في تغطية جانب من النقص الموجود في الدراسات المحلية خاصة فيما يتعلق بفضاء الجامعة.

5- المفاهيم الإجرائية:

المرأة العاملة: هي المرأة التي تزاول مهنة أو وظيفة معينة خارج البيت بحيث تستغرق ساعات من وقتها مقابل اجر .

الضغط النفسي: المقصود بالضغط النفسي في هذه الدراسة هو أي مثير واستجابة أي استجابة (داخلية وخارجية) تسبب تغييرا في توازنه الحالي

الضغط المهني: ونقصد به في هذه الدراسة تلك الحالة النفسية المتأزمة والتي تتميز بالضيق والتوتر نتيجة مواجهة الأستاذة المتزوجة لأعباء وصعوبات مهنية ومشاكل عديدة تتعلق بالمهنة والتي تنعكس سلبا على أدائها وتوافقها النفسي والمهني، وعموما يمكن تحديد مفهوم الضغط المهني لدى الأستاذات المتزوجات إجرائيا من خلال الدرجات التي تحصلنا عليها من خلال مقياس الضغط المهني.

إستراتيجية المواجهة: نقصد بها في دراستنا هي مجموع الجهود المعرفية والسلوكية التي تبذلها الأستاذات المتزوجات والتي تهدف إلي السيطرة أو التخفيض من الوضعيات الضاغطة بالطريقة التي تدرك أنها مناسبة لها.

6- الدراسات السابقة:

تمهيد:

لقد حظي موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، اهتماما بالغاً من قبل الباحثين لما له من أهمية من التخفيف أو القضاء على الضغوط النفسية للمرأة، حتى تتمكن من تأدية واجباتها المهنية والزوجية على أكمل وجه وتحقق راحة نفسية من توافقها النفسي والمهني.

1. دراسة عبد الله بن حميد السهلي 1999: بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لشباب المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى. هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب المواجهة للضغوط النفسية لدى مرضى الاكتئاب ومرضى القلق وقد اختيرت العينة عشوائياً مكونة من 210 فرداً موزعين إلى مجموعتين، المجموعة الأولى مكونة من 140 فرداً من المرضى والمجموعة الثانية 70 غير المرضى وقد استخدم الباحث الأساليب للإحصائية التالية لاختبار T والمتوسطات الحسابية انحراف معياري، وتكرارات وتوصلت النتائج إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة المرضى وغير المرضى عند مستوى الدلالة 0.05 هو أن المرضى أكثر ميلاً لاستخدام الأساليب السلبية عند مواجهة ضغوطهم (عبد الله ضريبي، 2010).

2. دراسة (أساليب المواجهة للضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها ببعض متغيرات): هدفت الدراسة إلى معرفة المثيرات والمواقف المتعددة في بيئة العمل والاستراتيجيات والأساليب التي يستخدمها الأفراد في مواجهة هذه المواقف هدفت الدراسة على 200 عامل اختير بالطريقة العشوائية العرضية و توصلت إلى النتائج إلى أن للأساليب الأكثر استخداماً هي الأساليب السلبية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير السن .

3. دراسة سليمان بن إبراهيم الشاوي 2010: استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغط النفسية لدى المرحلة الجامعية في مدينة الرياض : هدفت هذه الدراسة إلى معرفة استراتيجيات المواجهة التي استخدمها طلاب المرحلة الجامعية و ما علاقتها بالضغط النفسية ، وتمت الدراسة على عينة 200 طالب من 3 جامعات للإمام محمد بن مسعود الإسلامية و جامعة الملك مسعود و جامعة الأمير سلطان الأصلية بمدينة الرياض و استخدمت المتوسطات الحسابية و توصلت النتائج التالية عد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة و الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص و المستويات الدراسية.

4. دراسة (شارف خوجة مليكة، 2010): "بعنوان مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة بمراحل التعليم الثلاثة (ابتدائي، متوسط، ثانوي)" هدفت الدراسة إلى البحث عن مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين ومعرف ما إذا كانت هناك فروق في الشعور بالضغط المهنية وذلك تبعاً لاختلاف المراحل التعليمية والخبرة المهنية

تكونت عينة الدراسة من (201) مدرس من الجنسين، اختيروا بطريقة عشوائية حصصية في 5 بلديات من تيزي وزو وقد استخدمت المنهج الوصفي المقارن أو اعتمدت الباحثة مقياس الضغوط النفسية لدى المدرسين انطلاقاً من الأدب التربوي ودراسات سابقة حول الموضوع وتوصلت النتائج إلى انه توجد فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط التي يعاني منها مدرسي المراحل الثلاثة، أما بالنسبة لمتغير الخبرة المهنية فالنتائج لم تظهر أي فروق .

5. دراسة (دعوة سميرة، شنوفي نورة، 2012): "الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي" دراسة عيادية لخمس حالات

هدفت الدراسة إلى معرفة الحالة النفسية والضغط لدى أمهات الأطفال المتوحدين، والكشف عن طبيعة الاستراتيجيات التي تستعملها للأمهات إزاء هاته الوضعيات أجريت الدراسة بطريقة قصدية غرضية تتكون من 5 حالات باعتماد الأدوات التالية:

مقابلة عيادية، مقياس إدراك للضغط (PSQ) للفنستين Leven.Stein ومقياس المواجهة

. Paulhan J (Coping)

توصلت النتائج إلى أن أمهات المتوحدين يستخدمن استراتيجيات مختلفة في مواجهة الضغط النفسي سواء كانت الاستراتيجيات المركزة حول حل المشكل أم المركزة على الانفعال .

6. دراسة عز الدين غطاسي و علية محبوبة 2011.2012 " استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ": تهدف الدراسة الحالية إلى كشف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمات بالمرحلة الابتدائية و كذا التعرف على مدى تأثير المتغيرات الإقليمية، الحالة الاجتماعية، الموقع الجغرافي، السن، لهذه الفئة وتمت على عينة تكونت من 110 معلمة وقد تم إتباع المنهج الوصفي الذي يعتمد وصف الظاهرة واستخدمت النسب المؤوية والاختبارات للفروق و توصلت إلى استخدام استراتيجيات المواجهة تختلف بإتلاف الحالة الاجتماعية والإقليمية ولا تختلف حسب الموقع الجغرافي وتم تفسيرها على ضوء المعطيات النظرية و بعض الدراسة السابقة.

***التعقيب على الدراسات السابقة:**

بعد استعراض الدراسات السابقة في موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تبين ما يلي:

1. من حيث العنوان:

تشابه عنوان دراستنا هذه مع الدراسات السابقة بعض الشيء، غير أن كل الدراسات تطرقت إلى متغيرات موضوعنا من أبعاد مختلفة عما تناولناه وهذا ما ميز عنوان دراستنا المعتمد.

2. من حيث الأهداف:

تباينت أهداف الدراسات المذكورة واختلفت باختلاف المشكلات التي تصدت لها بالمعالجة و التحليل، وهذا يعزى إلى تباين اهتمامات الباحثين وطبيعة كل دراسة، غير أن معظم الدراسات قد هدفت إلى:

- معرفة أهمية الإستراتيجيات التي تعتمدها الأساتذة الجامعية المتزوجة لمواجهة الضغوط النفسية و المهنية.

3. من حيث المنهج:

اعتمدت معظم الدراسات المنهج الوصفي الذي إعتدته بقية الدراسات المتبقية وهذا الأخير هو المنهج المتبع من خلال دراستنا وذلك بجمع الأوصاف الدقيقة ومناقشة العلاقات التي تربط لمتغيرات.

4. من حيث العينة:

أجرت جميع الدراسات السابقة على عينات مختلفة، المعلمين، المرضى، الطلبة، في حين انفردت دراستنا بشريحة مهمة (الأساتذات الجامعيات المتزوجات).

5. من حيث أدوات البحث:

اشتركت هذه الدراسة مع بعض الدراسات في الأداة المعتمدة بحيث استخدمت الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات، واعتمدت بعض الدراسات أدوات مختلفة كالاختبارات المعرفية وبطاقة الملاحظة.

الفصل الثاني

تمهيد

مفهوم العمل

مفهوم عمل المرأة

دوافع خروج المرأة للعمل

أهمية عمل المرأة في المجتمع

مشاكل عمل المرأة العاملة

نتائج عمل المرأة

خلاصة

تمهيد:

تلقي قضايا المرأة اهتماما متزايد من جانب الكثير من الحكومات والمنظمات الدولية والمحلية نظرا لتنامي الإدراك بأهمية إدماج المرأة في عمليات التنمية، ولهذا أطمحت أكثر بالإدماج في الحياة العلمية والارتقاء فيها بالرغم من درايتها عن آثاره عليها وعلى أسرتها وخاصة الأبناء.

1- مفهوم العمل:

لقد مجد الله سبحانه وتعالى الإنسان وأكرمه بالعمل الشريف ورفع من شأنه وأوجبه على كل من الرجل والمرأة القادرين عليه، بحيث قال الرسول (صلى الله عليه وسلم): "العمل عبادة" (حديث شريف)

فلقد رفع الإسلام من شأن العمل والعاملين عليه من ناحية ووضع الأحكام لتنظيمه ولضمانه دعا إليه من ناحية أخرى فالعمل في الإسلام بوجه عام هو أساس العيش والحياة، والعمل هو من أحد المفاهيم المعقدة فهو متعدد الأبعاد وقد عرف في (قاموس مارشال) على أنه توفير الجهد الجسماني والعقلي والعاطفي اللازم لإنتاج السلع والخدمات سواء كان للاستهلاك الشخصي أو لكي يستهلكه الآخرون.

(جوردت مارشال، ترجمة محمد الجوهري، 2000 ، ص134)

وقد أهتم منظمة العدل الدولية بأشكال العمل المعاصر خاصة ما أطلقت عليه مصطلح العمل اللائق حيث وصفته على أنه " إتاحة الفرص لكل من الرجل والمرأة للحصول على عمل لائق ومنتج في ظروف من الحرية والمساواة والأمان والكرامة البشرية.

(محمد محمود الجوهري، 2009 ، ص197)

يمكن تعريف العمل على أنه مجهود بشري مبذول نحو إنتاج أو استعمال أو تبادل للمنفعة وهو عبارة عن نشاط ضروري بالنسبة للإنسان الذي يمارسه وذلك قصد تحقيق المنفعة الخاصة أو العامة.

2- مفهوم عمل المرأة العاملة:

هي تلك المرأة التي تتحمل مسؤولية مزدوجة في أدائها لمهنتين رئيسيتين في حياتها، فالأولى دور ربة البيت داخل أسرتها والثانية الخروج إلى العمل قصد تغطية حاجيات الأسرة.

(كاميليا إبراهيم عبد الفتاح، 1998 ، ص 110)

ويمكن تعريفها على أنها المرأة الأم التي تعمل خارج بيتها للحصول على أجر مادي لتوفير متطلبات الحياة بسبب تعقد مشاكلها ولمساعدة الزوج في تحقيق الأمن الاقتصادي

للأسرة أو بسبب الترميل أو التعرض للطلاق وقد يكون عملها دواما كاملا أو نصف دوام فهي الآن متواجدة في جل الوظائف العامة.

3- دوافع خروج المرأة للعمل:

في السابق كان عمل المرأة مقتصرًا على العمل غير المأجور المتمثل في العمل بالمزارع وحياسة الملابس والزراعي وسرعان ما التحقت بالمدارس التعليمية واكتسبت علوم جديدة رغبت في الالتحاق بمجال العمل المأجور قصد المساهمة في تطوير المجتمع ورفاهية الأسرة اقتصاديا فالיום أصبح عمل المرأة مسلمة اجتماعية نص عليها القانون ولهذا خرجت لامتهان العمل الذي ترغب فيه إلا أنه لكل امرأة ظروف ودوافع أدت بها للخروج لميدان العمل المأجور وسنستدرج البعض منها:

3-1- الدافع الاقتصادي:

وتتمثل في الحاجة الماسة إلى النقود لتغطية الحاجات المادية للأسرة، فنظرا لعدم قدرة الزوج من تحقيق تغطية شاملة لحاجيات الأسرة المتزايدة باستمرار وكذلك الزيادة في عدد أفرادها وغلاء المعيشة وارتفاع الأسعار وتدني الأجور يحث المرأة على العمل لدعم زوجها وسد تلك الحاجيات الضرورية وإبعاد شبح الفرق عن أسرتها.

(حسن مصطفى عبد المعطي، 2004 ، ص 71)

فالحاجة المادية لا تعود للمرأة في حد ذاتها بل إلى حاجة الأسرة الاستفادة من مهارات الأم وتحويلها إلى مادة خام (نقود) لهذا سمح لها هذا الظرف باستغلال قدراتها نحو الصالح العام، سواء كان للمجتمع أو الأسرة، فالمراد هنا من عمل المرأة وفي هذا الجانب هو تحقيق الرفاهية للأسرة والرفع من مستواها الاقتصادي.

3-2- دوافع لتحقيق الذات:

ترى الكثير من النساء أن الخروج إلى العمل المأجور يتم تحقيق ذاتها الفعلية وحتى تقضى على الوضع التقليدي الذي يضعها فيه المجتمع كما أن الارتباطات الاجتماعية في

مقر العمل إضافة للدعم الاجتماعي جعل معظم النساء يفضلن الاشتراك في المجتمع الكبير. (حسن مصطفى عبد المعطي، 2004 ، ص71)

فهذا الدافع يتضمن رغبة المرأة في الخروج المؤقت من البيت باتجاه ميدان العمل المأجور وذلك قصد القضاء على ذلك الوضع، كونها ربة بيت وأم لأطفال فهي أكثر الطرفين مسؤولية في تقديم الرعاية والتوجيه لهم والذي يزيد من تعميق هذا الدافع هو شخصية المرأة بحد ذاتها بحيث أنها تقرر عملها وتعتبره مساهمة ايجابية نحو أسرتها والمجتمع ككل، فهي خلال شهادات بعض النساء اللاتي يعتبرن العمل الخارجي المأجور وسيلة لتنظيم حياتهن وذلك من خلال احترامهن لمسؤولياتهن في العمل وداخل البيت. مستواها الثقافي من خلال التعامل مع زملائها في العمل والرغبة في اكتساب مهارات إضافية.

3-3- دوافع ثقافية:

فمن خلال اختلاط المرأة بزميلاتها في العمل وفرضهم للاحترام المتبادل بينهم يجعلهم في احتكاك دائم ومستمر ساهم في تبادل الأفكار والثقافات مما أدى لاكتساب مهارات إضافية ساعدتها في مجابهة مختلف مصاعب الحياة.

3-4- دوافع اجتماعية

نذكر منها:

أ- لقد ولد دخول المعدات الكهرومنزلية إلى البيوت فراغا كبيرا لدى المرأة الماكثة بالبيت مما تحمسها ودفع بها للخروج إلى العمل . (محمد جامع العبيدي، 2009 ، ص478)

فجميع الأدوات الكهرومنزلية المنتشرة في مجتمعنا ساعدت المرأة في انجاز معظم واجباتها المنزلية في أقصر وقت ممكن، مما جعلها تعيش حالات نفسية ولدت فيها شعور الرغبة في المشاركة في العمل المأجور للاستفادة من قدراتها بدلا من إضافة كل ذلك الوقت في المكوث بالبيت.

ب- تعرض المرأة للطلاق أو وفاة الزوج يدفعها إلى الخروج للبحث عن العمل من أجل تحقيق ظروف اجتماعية واقتصادية من استقرار اجتماعي ورفاهية مادية لأبنائها التي يوفرها لها العمل.

4- أهمية عمل المرأة في المجتمع:

يعد تطور المجتمع الجزائري من أحد أسباب تعقد الحياة الاجتماعية للأفراد غير أن هذا التطور صاحبه تغير في ملامح الأسرة الجزائرية التي كانت في السابق لا تعتمد إلا على دخل الأب الذي هو رب الأسرة ومساهمة المرأة تقتصر على تقديم الرعاية غير المأجور كما تشير العديد من الدراسات حول عمل المرأة في الماضي والحاضر، فمساهمة المرأة العملية لا تقل أهمية عن عمل المرأة ولهذا أصبح ذا أهمية كبيرة وتتجلى أهميته فيما يلي:

1. تحتل المرأة بعمليها مكانة وقيمة في المجتمع الصناعي إذ يغير أحوالها الاجتماعية والثقافية والاجتماعية نحو الأحسن والأفضل ويضاعف من الفعاليات والأنشطة المجتمعية التي تقوم بها، ويتيح لها المجال المساهمة في بناء الصرح الحضاري للمجتمع وإحراز التقدم المادي والاجتماعي الذي ينبغي للمجتمع الوصول إليه وهذا ما يزيد المرأة إحساسا بالمجتمع. (عبد الحميد إسماعيل الأنصاري، 2000 ، ص 82)

ومن هذا استطاعة المرأة العاملة من إثبات حضورها المهني وجدارتها وقدرتها على المساهمة الفعالة في تطوير المجتمع مثلها مثل ما هو الحال بالنسبة للفرد والمجتمع ويجب الاستفادة من قدراتها واستثمارها عن طريق زيادة فتح المجال أمامها للمشاركة أكثر في النشاطات العامة.

2. من الواضح بأن عمل المرأة يضاعف لها الأدوار الاجتماعية والنفسية التي تحتلها ففي المجتمع التقليدي تشغل دورا اجتماعيا واحد ألا وهو ربة البيت ودور العاملة الموظفة أو الخبيرة خارج البيت، واشتغال مثل هذين الدورين الاجتماعيين المتكاملين قد أدى دوره الفعال

في رفع منزلة المرأة في المجتمع وزيادة الاحترام والتقدير اللذين تحصلت عليهما في المجتمع . (إحسان محمد الحسن، دس، ص 209)

فتزايد أعداد النساء العاملات يعتبر كرد ايجابيا جعلها تتجاوز العراقيل التي منعتها من الخروج إلى ميدان العمل فهذه الظاهرة أحدثت تغييرا في العلاقات والمفاهيم والثقافات السائدة في المجتمع الجزائري والعربي بصفة عامة وهذا ما يثبت أنه لا تقف أهمية عمل المرأة عند حاجتها له فحسب بل أصبح التوجه الحديث هو حاجة المجتمع إلى عمل المرأة وخاصة المجالات التي تتفوق فيها المرأة وكذا تحمل المسؤولية اتجاه مجتمعنا والمساهمة فيه اجتماعية واقتصاديا وكذلك في ميادين الإصلاح الاجتماعي والتهديب الأخلاقي ونشر الوعي الديني . (عبد الحميد إسماعيل الأنصاري، 2000 ، ص 81)

3. يمكنها العمل من تنظيم وإدارة وقتها بحيث يكون لكل من عملها الداخلي والخارجي بداية محددة ومنظمة. (محمد جامع العبيدي، 2009 ، ص 485)

لقد استفدنا من شهادات بعض النساء اللاتي يرين العمل كوسيلة لتنظيم الوقت بحيث يكون وقت مزاوله العمل المنزلي مرهون بنهاية أو قبل بداية العمل الخارجي فهذا التنظيم يسهل لها سير علاقتها الأسرية بسلام ومن دون أية مشاكل.

5-مشاكل عمل المرأة العاملة:

تبذل المرأة التي تزاول عملا مأجور خارجي المنزل جهود التوفيق بين أعمالها المنزلية من لالتزاماتها نحو زوجها وأطفالها والتزاماتها ومسؤولياتها في العمل وتنجح هذه الجهود بقدر ما يتعاون الزوج وأعضاء الأسرة الآخرين معها من أجل تحقيق هذا الهدف. وبالرغم من إسهام المرأة في الأعمال الإنتاجية فإن مشكلات كثيرة برزت وأثيرت وأوجدت المرأة في تحديات صارخة، وأهم المشكلات المتعلقة باشتغال المرأة العاملة تتم في الآتي:

1. المشاكل المتعلقة برعاية الأطفال والإشراف عليهم، خاصة بالنسبة للنساء في الأسرة النووية التي أطفالا صغارا ولا يوجد لديهم من يقوم بمساعدتهم.
2. المشاكل التي قد تواجه المرأة العاملة التركيبية الجسمانية فهناك بعض الأعمال التي لا تتحمل المرأة القيام بها خاصة ما تعلق بالأعمال الثقيلة والتي قد يراها المجتمع بأنها لا تتوافق مع الأعراف والتقاليد .
3. حكم طبيعة المرأة فإنها تحتاج إلى التواصل النفسي إذا أصيبت حالتها النفسية بالتعب، وانعكس ذلك على قدرتها وتحملها على العمل وتكون منقسمة على ذاتها بين مشاعرها كأم وزوجة وبين موضعها في العمل، وقد يسبب لها ذلك اضطراب كما يعمل على تشتيت الجهد وعدم ضبط النفس وفقد القدرة على التركيز.
4. أما المشاكل الأسرية فتتعلق بظروف الأسرة العاملة كالمرأة المتزوجة التي تعيش في جو من الاضطراب والتوتر والقلق وعدم الاطمئنان على مستقبلها الزوجي أو تعيش بعيدة عن زوجها وأسرته لظروف تتعلق بالعمل.
5. أما الوضع الاقتصادي وما يسببه من مشكلات فالمرأة العاملة التي تساهم في ميزانية الأسرة لابد أن تتأثر في عملها بذلك خصوصا وأنها أصبحت مطمعا كبيرا من الرجال يحاولون ابتزاز أجور زوجاتهم وإرهاقهن بمطالب مادية باسم عمل المرأة.
6. أما ما يتعلق بظروف الإسكان فإذا توفرت لها السكن الهادئ والمريح توفر العناء على عملها، أما إذا عانت من ظروف الإسكان ومشكلاته فإن هذا يؤثر على صحتها وأعصابها وتدل الإحصائيات أن العاملة إذا تزوجت ثم زاد عدد أولادها أصبحت أكثر تهاونا في القيام بمسؤولياتها أو أكثر استرخاء في الإقبال على العمل وزادت مواقفها السلبية، ولوحظت عليها ظواهر عدم الانتظام وكثرة التأخر والغياب والانقطاع عن العمل بعذر أو بغير عذر معقول، أو كثرت شكاؤها وإجازاتها ورغباتها في الانصراف قبل المواعيد المقررة.

6- نتائج عمل المرأة العاملة:

6-1- آثار خروج المرأة للعمل في تغيير القيم السائد على الأسرة:

أصبحت الزوجات العاملات أكثر استقلالاً من الناحية الاقتصادية عن أزواجهن من الزوجات غير العاملات، وكذلك طرأ تغيير على تقسيم العمل بالنسبة للأعمال المنزلية ويرجع ذلك إلى أن المرأة العاملة أصبحت لديها تقريبا نفس مقدار وقت الفراغ الذي يملكه زوجها، بالرغم من أن هناك احتمالا قائما بوجود عمل مؤقت بالنسبة للمرأة العاملة وخصوصا حينما يكون لديها أطفال صغار، بالإضافة إلى هذا أن المساواة الكبرى بين الأزواج والزوجات في مجال العمل يؤدي إلى مساواة بينهما في اتخاذ القرارات المتعلقة بالأسرة. (سامة جبارة، 2003 ، ص349)

كما نتج عن خروج المرأة للعمل في تغيير القيم السائدة في الأسرة واتجاهات سلوك الأدوار حيث طرأ تعديل وتغيير في القيم التي يعتقها أفراد الأسرة فكلما كانت المرأة تعمل فالزوج يساهم في الأعمال المنزلية وهذا خروج عن مفهوم دوره التقليدي كما أن الأطفال يتحملون المسؤولية.

6-2- آثار خروج المرأة للعمل على نفسها:

إن العمل الخارجي يعطي للمرأة إحساسا بالقيمة والأهمية ويدفعها للاشتراك في الحياة العامة وهذا يحميها من مشاعر الضياع والفراغ التي يمكن أن تقضى على أي إنسان. - كذلك أن العمل يخفف من الشعور بالتبعية، وخاصة أن المرأة ظلت تابعة، وخاصة أن المرأة ظلت تابعة للرجل لأجيال طويلة. - أن اشتغال المرأة يساعد على التغلب على مخاوفها خشية أن يتركها زوجها مثلا أو يتزوج عليها.

6-3- آثار خروج المرأة للعمل على الأطفال:

إن الإحساس بالثقة والجدارة التي تحظى بها المرأة العاملة ينعكس ايجابيا على أطفالها وذلك من خلال خبرتها العملية إذ تصبح المرأة أكثر نضجا ووعيا مما جعلها أكثر حرصا على أن تمنح أبنائها الفرصة للتعبير عن أنفسهم وتشجيعهم على الاستقلال التدريجي.

6-4- آثار خروج المرأة للعمل على الزوج:

غالبا ما يخفف اشتغال المرأة من قلق الرجل في جوانب كثيرة فهو يزيد من شعوره بالأمن بالنسبة للمستقبل في حالة مواجهة الأسرة للأزمات الطارئة. يلاحظ بعض النساء أنهن غير راضيات لعدم مساعدة أزواجهن لهن في القيام بالأعمال المنزلية.

- يخلق العمل شعورا لدى الرجل بتقصير الزوجة مما يخلق الكثير من المشكلات والخلافات.

- عمل الزوجة يترك الزوج يرمي بكل المسؤولية على كاهن الزوجة مما يعرضها إلى عبء المسؤولية وحدتها. (عبد العاطي وآخرون، 2004 ، ص 356-357)

6-5- آثار خروج المرأة للعمل على الأسرة:

حدث تغير في البناء الأسري حيث انتقلت الأسرة من الممتدة إلى النووية التي تتكون من الأبوين والأبناء وقد ساهم في تغير المكانة الاجتماعية للمرأة كما طرأ تغير في الوظائف التقليدية نتيجة لظهور مؤسسات متخصصة التي تؤدي تلك الوظائف، والتي كانت تقوم بها الأسرة في شكل غير متخصص. فالأم كانت هي التي تقوم بتلقين وتربية أولادها بصورة مباشرة وعفوية، أما في الوقت الحالي أصبحت دور الحضانة مثلا تحل محل الأسرة في التنشئة بطريقة مخططة ومدروسة .

وما ترتب عن عمل الأم أنه أصبح ما يعرف بتنظيم الأسرة وتحديد النسل بالقدر الذي لا يرهق الزوجين وذلك لوعيهم بصعوبة ظروف الحياة وضرورة التقليل من عدد الأبناء حتى يتمكنوا من تنشئتهم تنشئة سليمة وتوفير الإمكانيات الضرورية للتكفل بهم.
(بن عمارة سمية، 2006 ، ص6)

خلاصة الفصل:

من الواضح أن المرأة العاملة تقضي أكثر الساعات في العمل الخارجي أي ما يقارب السبع ساعات في اليوم، وهذا ما يؤدي بها للتعب الجسمي والعقلي بسبب تحملها لمسؤولية عملها في النهار، ومسؤولية السهر على أطفالها وبيتها أثناء عودتها من وهذا مما أثر سلباً على الأبناء وعلى القيم الاجتماعية فغياب الأم عن البيت لمدة طويلة جعلها تعتمد على مربيات الرعاية أبنائها ويعود انتشار المربيات في مجتمعنا إلى ارتفاع عدد الأمهات العاملات.

الفصل الثالث

أولاً: الضغط النفسي

تمهيد

- 1- مفهوم مصطلح الضغط
- 2- مفهوم الضغط النفسي
- 3- أنواع الضغوط النفسية
- 4- نظريات المفسرة للضغوط النفسية
- 5- مؤثرات الضغط النفسي
- 6- عناصر الضغط النفسي
- 7- مصادر الضغوط النفسية

ثانياً: الضغط المهني

- 1- تعريف الضغوط المهنية
- 2- مراحل ضغوط العمل
- 3- النماذج النظرية المفسرة لضغوط العمل

تهميد:

الحياة التي يعيشها الفرد لا تخلو من الضغوطات والمثيرات التي تحدث في البيئة الداخلية أو الخارجية للفرد والتي قد تكون سبب في ظهور المشكلات النفسية والاجتماعية خاصة في مجال العمل، لذا كان على الفرد أن يحاول جاهدا التصدي لهذه الضغوط، ومحاولة التوفيق والتوافق معها ليتمكن من تحقيق التكيف السليم مع محيطه.

1- مفهوم مصطلح الضغط:

لا يمكن دراسة وفهم ظاهرة ما دون تحديد مفهومها أو تعريفها، فقد تعددت الآراء حول تعريفه، ومن ثم لا يوجد تعريف جامع متفق عليه في تعريف الضغط. ويشير المعجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو "ضغطة" ضغطا والكلام/بالغ في إيجازه وعليه شدد وضيق، والضغط في الطب هو ضغط الدم الذي يحدثه تيار الدم على جدران الأوعية الدموية، وفي الهندسة هو القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها، وفي الطبيعة الضغط الذي يتركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة ويؤثر عليها في جميع الاتجاهات.

ويرجع "سميث" **Smith** (1993م) المعنى الاشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني، فكلمة الضغط **Stress** مشتقة من الكلمة اللاتينية **Stictus** وهي تعني الصرامة وهي تدل ضمناً على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل **Stringere** والذي يعني يشد **Tigten** ومعنى هذا أن الضغط يشير إلى مشاعر الضيق الداخلية التي يتعرض لها الكثيرون في ظروف ما، ولقد اشتقت كلمة الضغط من الكلمة الفرنسية **Estresse** وهي تعني الضيق أو القمع والاضطهاد والتي يبدو أنها تدل ضمناً على الحبس والقيود والظلم والحد من الحرية .

ولقد أدى الاختلاف بين العلماء في تعريف الضغط إلى جعل بعضهم يستخدم كلمة الضغط أحياناً ليشير بها إلى القوة التي تقع على الفرد وتسبب له الشعور بعدم الارتياح والضيق ويعني ذلك أن الضغط يحدث عندما تكون مطالب الموقف أو الحدث الضاغطة تتجاوز مهارات المواجهة لدى الفرد والمطالب هي عبارة عن مواقف وأحداث تتطلب الانتباه والإدراك من الفرد، ويكون الحدث ضاغطاً عندما يعتقد الفرد أن قدرته على مواجهة غير كافية أو ملائمة.

(طه عبد العظيم، 2006، ص.16-17).

2- مفهوم الضغط النفسي:

"إن كلمة الضغط النفسي من الكلمات الشائعة والمتداولة بين الأفراد العاديين والمهنيين لذا يعد مصطلح الضغط أساسيا في العديد من العلوم والتخصصات كالطب وعلم النفس وعلم الاجتماع والفيزياء وغيرها من العلوم الأخرى .

ومن هذا المنطق تعددت وتباينت تعريفات الضغط النفسي وفقا للانتماءات الفكرية لأصحاب هذه التعريفات، ومن بين الأوائل الذين ساهموا في أبحاث عن الضغط العالم الفيزيولوجي "هانز سيلي" Hans. selly (1939)، حيث كانت مناقشته في البداية لمفهوم الضغط من منظور تجريبي طبي، انصب اهتمامه على ردود الفعل الجسمية للضغوط الخارجية". (سمية طه جميل: 1998، ص 39).

نذكر من بين التعاريف التي تطرقت إلى مفهوم الضغط النفسي ما يلي:

* إذ يعرفه (هانز سيلي، hans selly)(1997) بأنه "هو استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي، لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة". (سمية طه جميل: ص 40).

* كما يعرفه (مونتلازاروس، monta et lazarus) "بان الضغط هو حالة تنتج عن عدم حدوث توازن بين المطالب البيئية والداخلية والموارد التكيفية للفرد" .

* تعريف هارون توفيق الرشيد: "يذكر أن هناك ثلاث مصطلحات وردت في اللغة الانجليزية هي "الضواغط" "stressor"، "الضغط" "stress"، الانضغاط" "strain" فأما الضواغط فتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي الاجتماعي النفسي، أما كلمة الضغط فتعتبر عن الحادث ذاته، أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط ويشير مصطلح الانضغاط إلى حالة الفرد الذي يعاني من وقوع الضغط والتي يعبر عنها في الشعور بالإعياء والإنهاك .

- وعليه فالضغط يحدث من خلال صيغة التفاعل بين المتغيرات البيئية والمتغيرات الذاتية حتى يقع الفرد تحت طائلة ضغطها، وذلك على النحو التالي:
- حوادث خطيرة مهددة .
 - فرد يدرك هذه الحوادث بأنها خطيرة ومهددة، فهي ليست كذلك فالفرد هو الذي يعطيها تلك الصفة.
 - يبذل الفرد نشاطا توافقيا لمواجهة هذه الحوادث.
 - يفشل الفرد في التكيف مع هذه الضغوط.
 - الشعور بحالة الانضغاط فيشعر الفرد بالأعباء والإنهاك والإنعصاب ويستطيع الفرد أن يعبر عن هذه الحالة في صفات نفسية وصفات جسمية".

(هارون توفيق الرشدي: 1999، ص 15-16)

- * **تعريف علي إسماعيل علي:** "الضغط هو استجابة داخلية لما يدركه الفرد من مؤثرات داخلية أو خارجية تسبب تغييرا في توازنه الحالي، وهناك نوعان من الضغوط:
- **الضغط الايجابي:** ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تحرك أداء الفرد السليم لوظائفه ويوجد في جميع أشكال النشاط البيولوجي، وهو مفيد في زيادة نشاط الفرد في أسلوب الحياة والمحافظة على حياته وزيادة سعادته .
 - **الضغط السلبي:** ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تجعل الفرد اقل قدرة على أداء وظائفه".
- (إسماعيل علي: 1999، ص 75)

رغم الاختلاف والتباين في إدراج وإيجاد تعريف واحد للضغط النفسي، إلا أن بعض التعاريف السابقة ركزت على المثيرات أو الظروف الخارجية في تعريفها للضغوط النفسية، فتعرف على أنها: وجود متطلبات أو تغيرات بيئية تفرق قدرة الفرد على احتمالها، في حين ركز البعض الآخر على الاستجابات الفيزيولوجية والنفسية للضغوط النفسية في تعريفه للضغوط فيعرفها بأنها: الاستجابات السلوكية والانفعالية الناجمة عن وجود متطلبات تفوق قدرة الفرد على احتمالها .

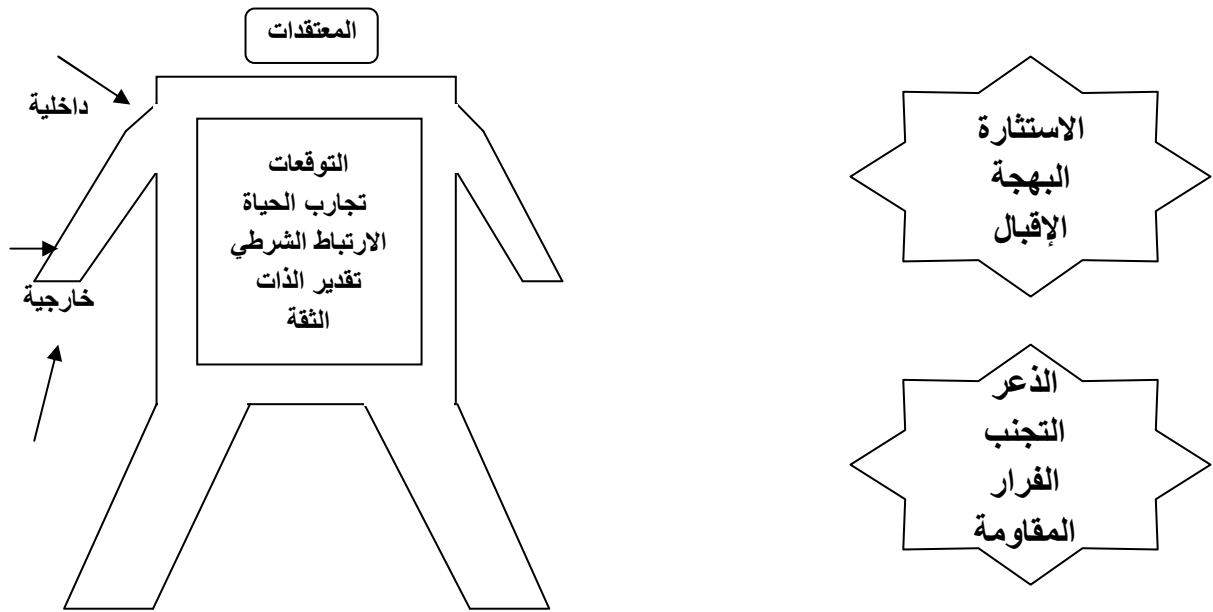
3- أنواع الضغوط النفسية:

غالبا ما نلاحظ حالات تعاني من عدم قدرتها على تقبل الواقع المعاش، ونجد أن الفرد الذي يعاني متشائم، وفي المقابل قد نجد فردا آخر مقبلا على الحياة بكل ما فيها من أفراح وهذا ما يدل على وجود نوعين من الضغوط هما:

3-1- الضغط الايجابي:

قد يكون للضغط تأثير ايجابي كذلك، انه أساسي في الحث على التحريض والإدراك، موفر الإثارة التي يمس إليها الاضطرار والكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدة، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة ومن دونهما سوف تكون الحياة (الوجود)، والضغط يوفر أيضا حس الإلحاحية والتهيؤ الذي نحتاج إليه للحياة عندما نواجه حالات مهددة مثل اجتياز طريق مزدحم أو قيادة السيارة في أحوال جوية رديئة، فالمراقبة المسترخية على النحو المفرط في مثل هذه الحالات تكون مهلكة".

(سمير شيخاني: 2003، ص14).



شكل رقم (01): يوضح أنواع الضغوط

3-2- الضغوط السلبية: وقسم البعض أنواع الضغوط حسب مسمياتها إلى:

- ✓ الضغوط الأسرية (التنافر الأسري، الانفصال، وفاة، فقر ...).
- ✓ ضغوط النقص (نقص الممتلكات، نقص الأصدقاء).
- ✓ ضغوط العدوان (سوء المعاملة من العائلة، سوء المعاملة من الأقران والأصدقاء).
- ✓ ضغوط السيطرة (التأنيب، العقاب القاسي).
- ✓ ضغوط الجنس (الإغراء والعرض).
- ✓ الضغوط البدنية (القصور البدني أو العقلي أو الاجتماعي).

(محمد حسن: 2008، ص 168)

قد يكون للضغط المفرط والممتد وغير المفرج تأثير مؤذ في الصحة العقلية، والجسدية والروحية، وإذا ما تركت مشاعر الغضب والإحباط والخوف والاكنتاب المتولدة من الضغط دون حل، فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض، ويقدر أن الضغط إنما هو السبب الأعم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث، وهو على وجه الاحتمال في أساس ما يقارب 80% من جميع الزيارات التي يقوم بها الناس إلى عيادات أطباء العائلة، والضغط هو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبيا من مثل الصداع والاضطرابات الهضمية، والاضطرابات الجلدية، والأرق والقروح، ولكنه يمثل كذلك دورا هاما في الأسباب الرئيسية للموت في العالم الغربي كالسرطان والأمراض القلبية الشريانية واضطرابات التنفس والإصابات بسبب الحوادث، ونشمع الكبد والانتحار.

4- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

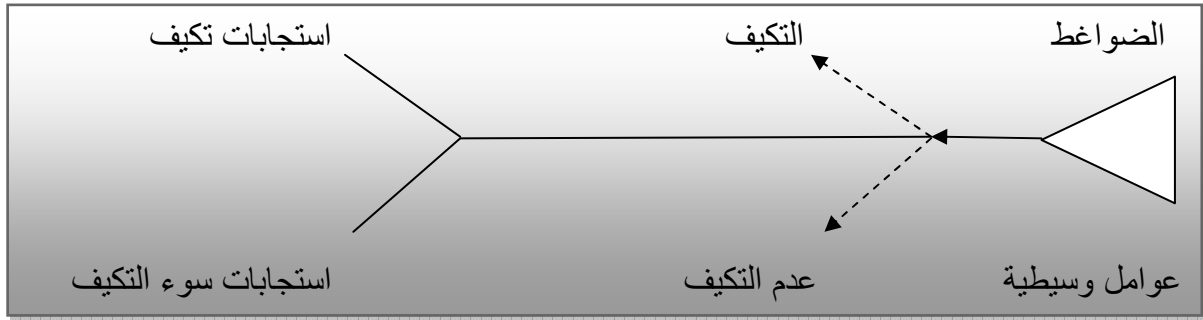
"هناك الكثير من النظريات التي وضعت لتفسير ظاهرة الضغط النفسي لدى الأفراد، فنظرة "سيللي" إلى الضغوط تختلف عن نظرة كل من سبيلبرجر (1978) و"موراي"، فقد اتخذ "سيللي" استجابة الجسم الفيزيولوجي أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط، بينما "سبيلبرجر" اتخذ من القلق وحدته التفسيرية لتفسير الضغوط النفسية، أما "موراي" فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي واجتماعي". (فاروق السيد عثمان: 2001، ص 98)

4-1- نظرية هانز سيللي: وتتعلق نظرية "هانز سيللي" من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة عامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وان هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيللي" أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية، وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة.

وفي صدد الدفاع ضد الضغط حدد "سيللي" ثلاث مراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

- ① الفزع ② المقاومة ③ الإجهاد

وقد وضع رسماً تخطيطياً لنظريته .



الشكل رقم 02: حدوث الضغوط النفسية وفقاً لنظرية "هانز سيللي"

(هارون توفيق الرشيدى: 1999، ص 49)

وفي إطار الرسم التوضيحي نميز الضاغط وهو متغير مستقل ينتج عنه ضغوط العوامل الوسيطة والتي تكون لها دور هام في التقليل أو الزيادة من تأثير الضاغط، وأعراض التكيف المتزامن (في وقت قصير) ويقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر لدى الإنسان أو الحيوان مثل التغيرات الكيميائية وأخيراً استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل ضغط الدم أو أمراض القلب. (المرجع السابق، ص 50-53)

4-2- نظرية تشارلز سبيلبرجر (1990) tcharlez speiberger:

يربط "سبيلبرجر" بين الضغط والقلق كحالة ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبب لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن قلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً .

في الإطار المرجعي لنظريته اهتم بتحديد طبيعة الظروف البيئية الضاغطة ويتميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت- إنكار- إسقاط) أو تستدعي التجنب بالهروب من المواقف الضاغطة. (نفس المرجع السابق، ص54-55)

4-3- نظرية هنري موراي: يعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان

ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني والفصل بينهما يعد تحريف خطراً

كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار دينامي يظهر في مفهوم الثيما "thema" الذي يعني به "موراي" وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الحافز (الضغط) والحاجة كما يرتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته .

4-4- نظرية التقدير المعرفي: قدم هذه النظرية "لازاروس" (1970م)، وظهرت نتيجة

الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقديركم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تغيير الموقف .

5- مؤشرات الضغوط النفسية:

يرى بعض علماء النفس أن للضغوط النفسية بعض المؤشرات التي يمكن إيجازها على النحو التالي:

5-1- المؤشرات الجسمية: وهي عبارة عن الشعور بالتعب والإجهاد، وتشنج العضلات والشعور بالآلام الجسمية، وارتفاع ضغط الدم مع زيادة تناول الأدوية والمهدئات.

5-2- المؤشرات العقلية: وهي عبارة عن ضعف القدرة على التركيز والنسيان وصعوبة اتخاذ القرار.

5-3- المؤشرات النفسية العاطفية: وهي عبارة عن الغضب والاكتئاب، واللامبالاة، النظرة السلبية للذات مع كثرة التبرير والإنكار .

5-4- المؤشرات الاجتماعية: وهي عبارة عن العزلة الاجتماعية، واضطراب العلاقات الأسرية نتيجة الاهتمام بالعمل على حساب الذات والأسرة. (سيد محمود الطواب: 2008، ص108)

نرى بان هذه المؤشرات تعتبر كعلامات لتعرض الفرد لعدة ضغوطات جسمية منها وعقلية واجتماعية وكذلك نفسية، وهذا ما يشعره بالتشاؤم ورفضه للحياة، فيشعره بسوء التوافق مع نفسه ومحيطه .

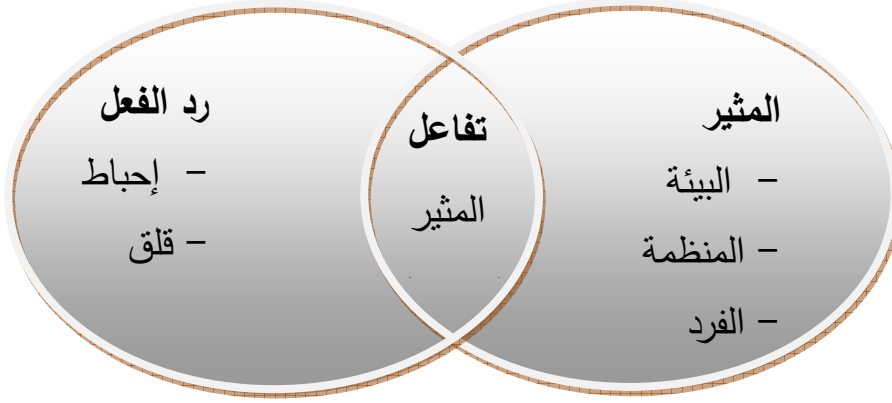
6- عناصر الضغط النفسي:

يرى "سيزلاجي" و"ولاس" "szillogyi & wollace" (1990/1987): إن خبرة الضغوط النفسية لدى الفرد في مجال العمل تنشأ عن حالة عدم اتزان نفسي أو فسيولوجي أو اجتماعي وتتحدد هذه الحالة من خلال ثلاث عناصر للضغوط النفسية وهي:

✓ **عنصر المثير:** ويتمثل القوى المسببة للضغط والتي تقضي إلى الشعور بالضغط النفسي وقد يأتي من البيئة أو منظمة العمل أو الفرد ذاته.

✓ **عنصر الاستجابة:** ويتضمن عامل الاستجابة ردود فعل نفسية أو جسمية أو سلوكية تجاه الموقف الضاغط وهناك على الأقل استجابات للضغط تلاحظان كثيرا هما: الإحباط - القلق (الحصر النفسي).

✓ **عصر التفاعل:** من العوامل المثيرة للضغط والاستجابة له وهذا التفاعل مركزي من تفاعل عوامل البيئة والعوامل التنظيمية بالمؤسسة والمشاعر الشخصية وما يترتب عليها من استجابات وانفعالات .



الشكل رقم 03: يوضح عناصر الضغط النفسي.

(محمود فتحي عكاشة: 1999، ص 86-87).

يلاحظ "سيزلاجي" و"ولاس" أن كل هذه العناصر تعتبر سببا لوجود ضغوطات لدى الفرد مما يؤدي به إلى استياءه، فيتضح لنا من خلال ذلك مجموعة من المصادر المسببة لظهوره خاصة في مجال العمل.

7- مصادر الضغوط النفسية:

يقصد بمصادر الضغوط النفسية الظروف والعوامل التي تؤدي إلى التوتر والتأزم والضييق لدى الفرد، ومن بين الأوائل الذين حاولوا تحديد مصادر الضغوط النفسية في العمل الباحث "كريش" و"كريتشفيلد" (1984) "grutchfield & krech" حيث رأيا أن الحاجات الشخصية للعاملين تحبطهما ظروف الوظيفة وأنظمتها والتعرض المالي غير الكافي للعاملين. (عبط مطيع شحاتة: 2010، ص 25) .

وتتقسم مصادر الضغط النفسي إلى مصدرين الأول داخلي والثاني خارجي، فالمصادر الداخلية تتمثل في الإصابة بالأمراض وتناول العقاقير بإفراط، أما المصادر الخارجية فتشمل أحداث الحياة بأنواعها الاجتماعية، الأسرية، المهنية، الاقتصادية، الدراسية، العاطفية.

(محمد بوفاتح: 2005، ص 481).

ما نستخلصه أن الضغط النفسي من المواضيع الشائكة حيث اختلفت تعاريفه وأنواعه فمنه الايجابي ومن السلبي والنظريات المفسرة له.

ثانياً : الضغط المهني

- 1- تعريف الضغوط المهنية
- 2- مراحل ضغوط العمل
- 3- النماذج النظرية المفسرة لضغوط العمل

تعريف الضغوط المهنية:

يعرف "سيزلاجي" و"الاس" ضغوط العمل "بأنها تجارب داخلية تؤدي إلى عدم توازن نفسي وفيزيولوجي عند الفرد وذلك نتيجة عوامل في البيئة الخارجية".

(العديلي ناصر: 1995، ص244)

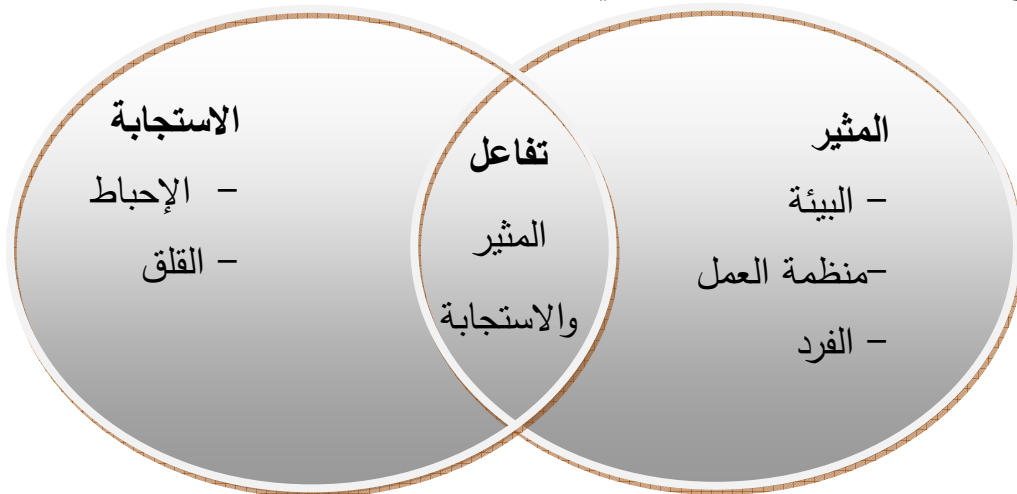
كما يمكن تعريف الضغوط بأنها: "مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد والتي ينتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل أو في حالتهم النفسية والجسمانية أو في أدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل الأفراد مع بيئة عملهم التي تحوي الضغوط".

كما يرى "سيزلاجي" و"الاس" انه يمكن تحديد ثلاث عناصر للضغوط هي:

- * **عنصر المثير:** يشتمل هذا العنصر على المثيرات الأولية الناتجة عن مشاعر الضغوط، وقد تأتي هذه العناصر من البيئة أو المنظمة أو الأفراد.
- * **عنصر الاستجابة:** يتكون هذا العنصر من ردود الفعل الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية التي يبديها الفرد مثل الإحباطات والقلق والتوتر غيرها .
- * **عنصر التفاعل:** وهو العنصر الذي يحدث التفاعل ما بين عوامل المثيرات والاستجابات، ويأتي هذا التفاعل من عوامل البيئة والعوامل التنظيمية في العمل والمشاعر الإنسانية وما يترتب عليها من استجابات .

(المرجع السابق، ص336)

ويمكن توضيح تلك العناصر من الشكل التالي:



شكل 01: يوضح عناصر ضغوط العمل.

(المرجع السابق، ص337)

نلاحظ من التعاريف السابقة ومجمل التعاريف للضغوط المهنية، أن هناك تنوع في التعاريف وهو يدل على التنوع في الأفكار ويعكس جوانب متعددة للضغوط المهنية ويمكننا فهم ضغوط العمل بالنظر إلى كل ما يؤثر في الفرد بغض النظر عن مصدره، فكل ما يؤثر على الفرد حتى خارج عمله ينعكس هذا التأثير عليه في عمله

2- مراحل ضغوط العمل:

يمكن التمييز بين المراحل التي تمر بها عملية الإصابة بضغط العمل وهي أربعة مراحل على النحو التالي:

2-1- مرحلة التعرض للضغوط: يطلق عليها مرحلة الإنذار المبكر أو مرحلة الإحساس بوجود الخطر، وتبدأ هذه المرحلة بتعرض الفرد لمشير معين سواء داخليا أو خارجيا.

2-2- مرحلة رد الفعل (التعامل مع الضغوط): تبدأ هذه المرحلة فور حدوث التغيرات السابقة حيث يؤدي إلى إثارة العمليات الدفاعية في الجسم في محاولة للتعامل مع هذه التغيرات، ويأخذ رد الفعل احد الاتجاهين: إما المواجهة، وإذا لم ينجح في ذلك ينتقل إلى المرحلة التالية حيث يكون قد تعرض بالفعل أو أصيب بالضغوط .

2-3- مرحلة المقاومة ومحاولات التكيف: يحاول الفرد في هذه المرحلة علاج الآثار التي تحدث بالفعل ومقاومة أي تدهور لمحاولة التكيف فإذا نجح في ذلك قد يستقر الأمر عند هذا الحد وتزداد فرص العودة إلى حالة التوازن ، أما في حالة الفشل ينتقل الفرد إلى المرحلة الموالية.

2-4- مرحلة التعب والإنهاك: ينتقل الفرد إلى هذه المرحلة عندما يتعرض لمصادر الضغوط باستمرار ولفترة زمنية طويلة حيث يصاب بالإجهاد نتيجة لتكرار المقاومة ومحاولات التكيف ويمكن الاستدلال على الوصول إلى هذه المرحلة من خلال بعض المظاهر والآثار من أهمها:

الاستياء من جو العمل، انخفاض معدلات الانجاز، التفكير في ترك الوظيفة.

الإصابة بالأمراض النفسية مثل: النسيان المتكرر، السلبية، اللامبالاة، الاكتئاب.

الإصابة بالأمراض العضوية مثل: قرحة المعدة، السكر، ضغط الدم.

(المرجع السابق، ص185)

وهو ما يمكن التعبير عليه في الشكل التالي:



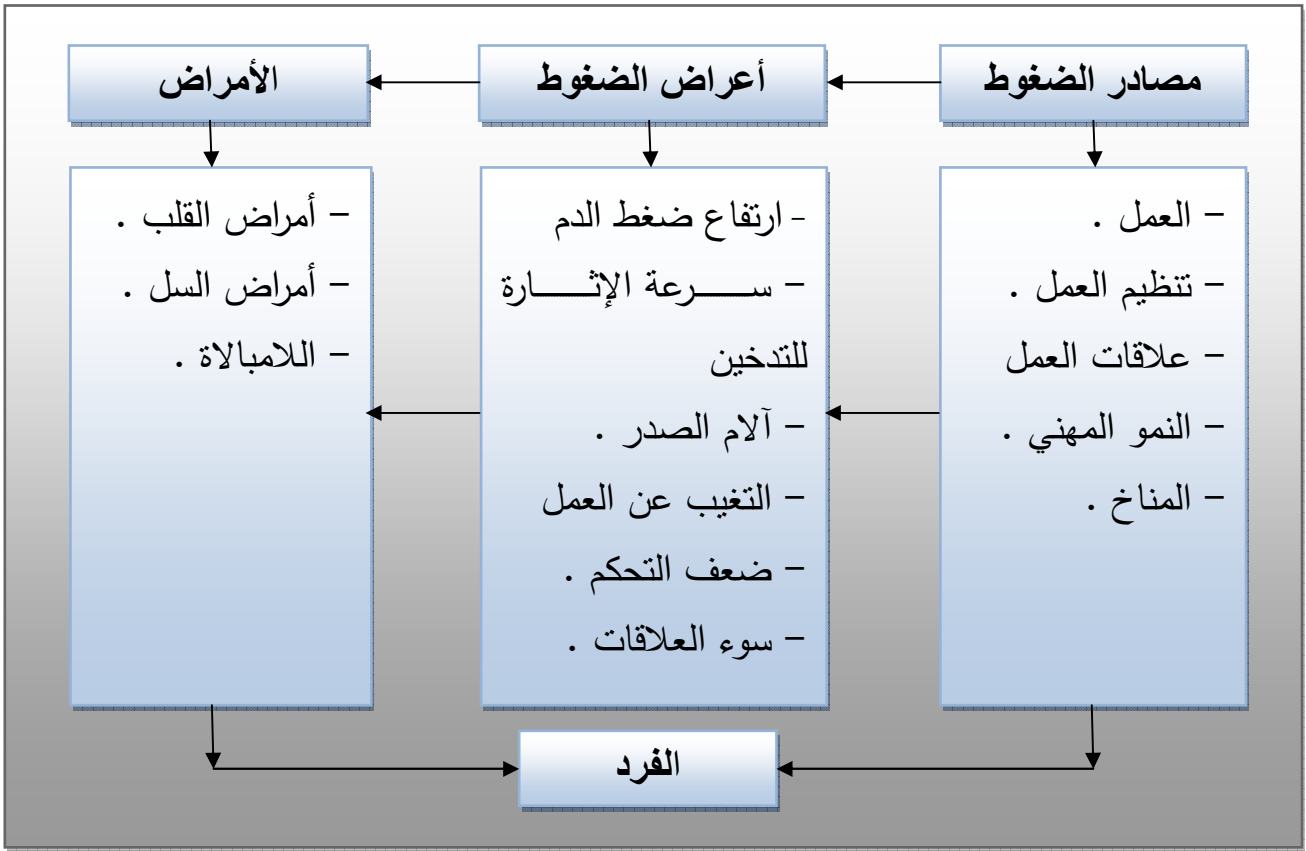
الشكل 02: مراحل الضغوط (عايدة خطاب: 2002، ص 38)

3- النماذج النظرية المفسرة لضغوط العمل:

هناك عدة نماذج نظرية حاولت تقديم تفسير لضغوط العمل لدى الأفراد قصد إيجاد أساليب التعامل معها وفيما يلي نقوم بعرض البعض منها المستخدمة في إدارة الضغوط المهنية

3-1- نموذج مارشال MarcheLe:

يحدد مارشال في هذا النموذج النظري العوامل المسببة للضغوط في العمل، كما يبين الأعراض الناتجة عن ذلك، وهناك أعراض خاصة بالفرد والتي تتمثل في مختلف الأمراض الجسمية كأمراض القلب، كما أن هناك أعراض خاصة بالمؤسسة أو منظمة تؤدي إلى العدوانية والتكرار للحوادث. ويتبين ذلك في مايلي:

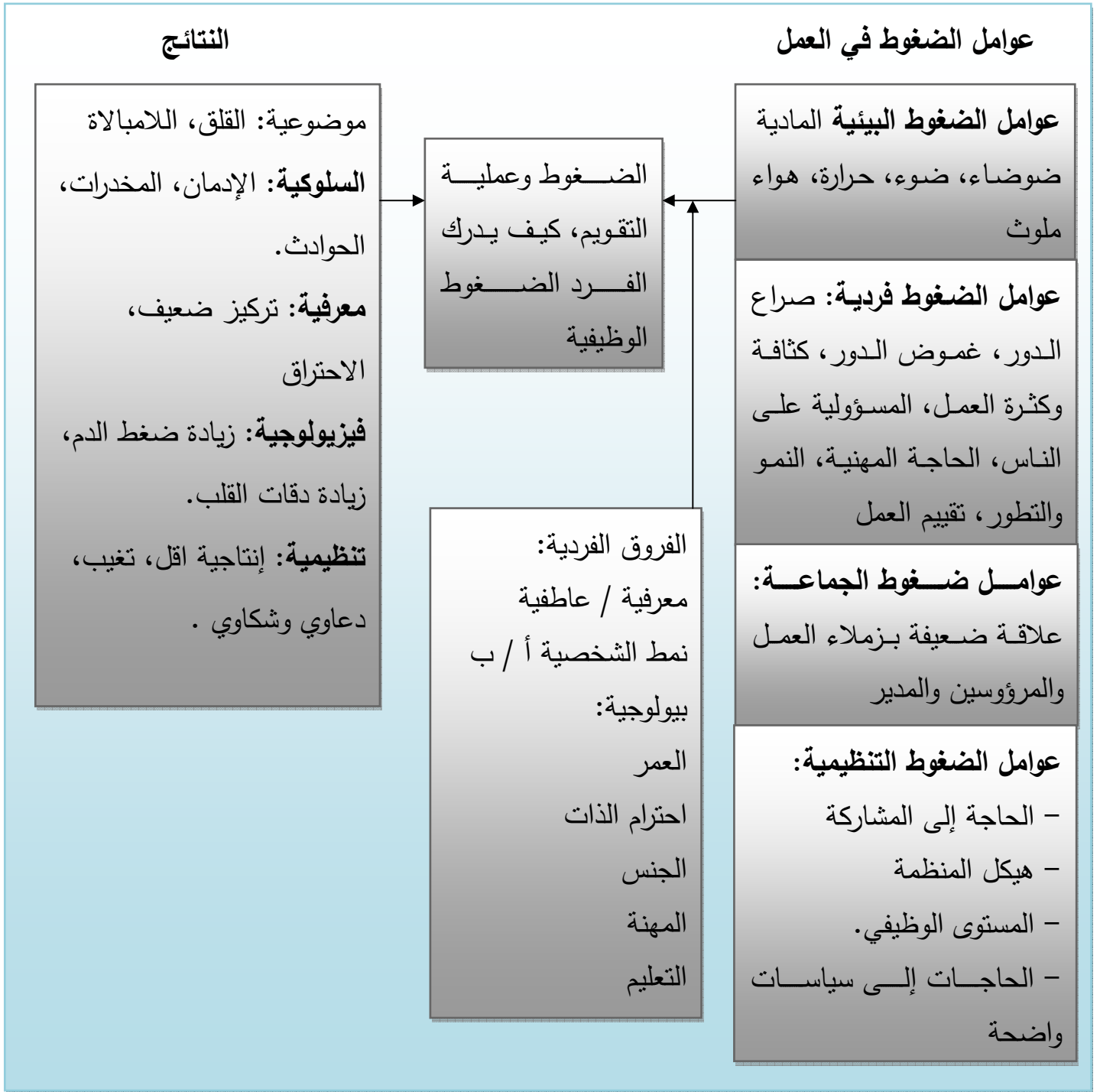


الشكل 03: نموذج مارشال (فاروق السيد عثمان: 2001، ص 102)

ركز هذا النموذج على تبيان أهم مصادر الضغوط المهنية وكيفية تأثيرها على الفرد وذلك بالتطرق لأهم أعراضها التي تؤثر على الفرد والمنظمة معا .

3-2- نموذج الضغوط في العمل Gibson, Ivancevish, Donnelly 1982

يوضح هذا النموذج العلاقة بين المؤثرات في الضغوط وآثار ذلك على العمل، وهو ما يسمونه بالنموذج المترابط لضغوط العمل وذلك من جهة نظر إدارية، كما يوضح النموذج مصادر الضغوط الوظيفية المختلفة، وتأثير عملية الإدراك لهذه الضغوط على مستوى الضغط الذي يشعر به الفرد، وبالتالي على نتائج وآثار الضغط، كما يشير كذلك النموذج إلى عناصر الفروق الفردية على إدراك الفرد للظروف الضاغطة التي يواجهها ويوضح الشكل عناصر النموذج والعلاقة فيما بينها في الجدول الآتي:



الشكل رقم 04: نموذج تفسير الضغوط في العمل عند "جيبسون" وزملائه

(ناصر محمد العديلي: 1993، ص253)

يوضح هذا الشكل نموذج جيبسون وآخرون مختلف المصادر المسببة لضغوط العمل في أربع محاور رئيسية وهي عوامل ضغوط البيئة، عوامل الضغوط الفردية، عوامل ضغوط الجماعة وعوامل الضغوط التنظيمية.

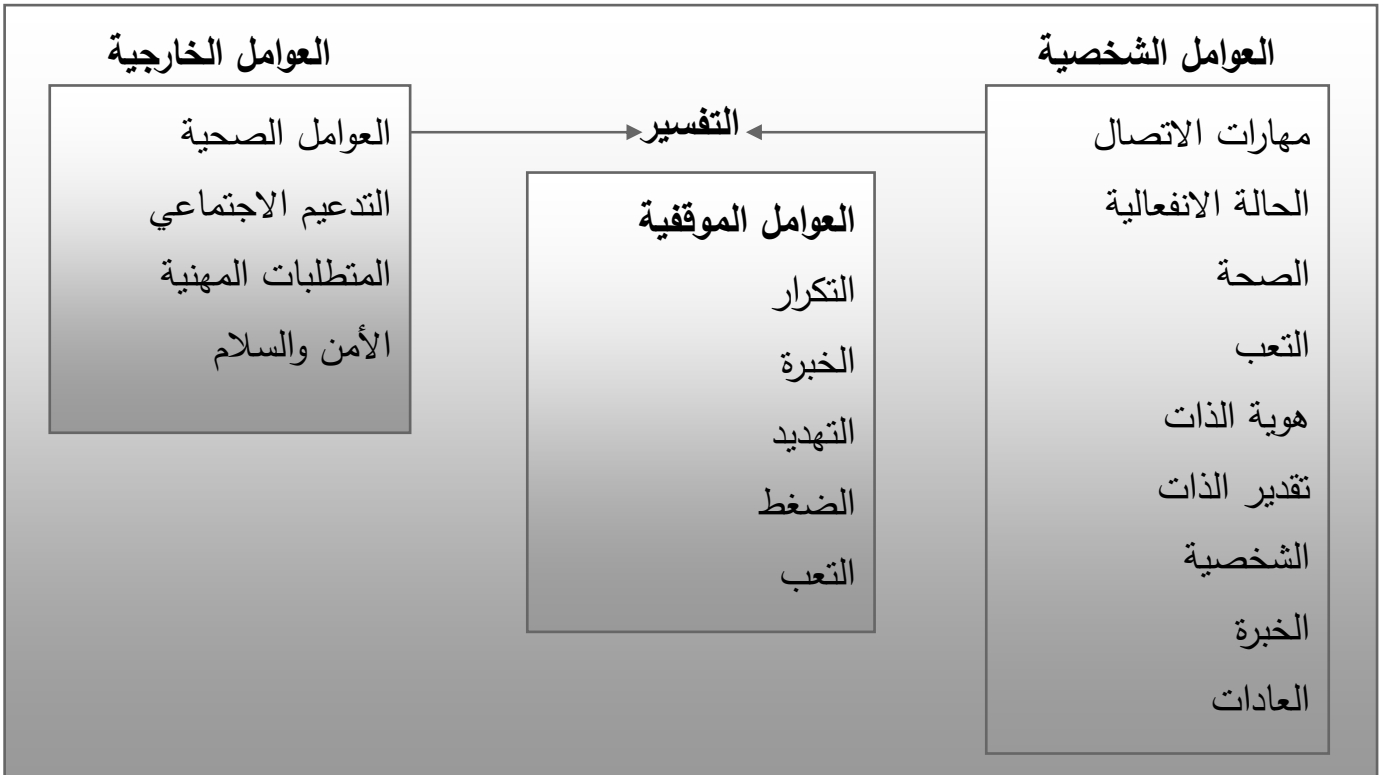
3-3 - نموذج التقدير أو التقييم المعرفي: لازاروس وكوهن Lazarus, Cohen

قدم كل من - لازاروس وكوهين - هذا النموذج في عام 1977 والذي أسمىاه نموذج التقدير أو التقييم المعرفي، وفيه ميّزا بين نوعين من التقييم المعرفي هما:

- التقييم الأولي: وهو عبارة عن إدراك الفرد للمواقف الضاغطة .
- التقييم الثانوي: وهو عبارة عن مجموعة من الوسائل التي يشبعها الفرد في مواجهة لتلك المواقف الضاغطة، وقد ميّزا بين نوعين من المواقف الضاغطة هما:
 - الموقف الضاغطة الخارجية.
 - الموقف الضاغطة الداخلية.

(مكناسي محمد: 2006/2007، ص101)

مما سبق يمكن القول بان حادث مثير للضغوط يتطلب من الفرد أن يوسع من قدراته ومعارفه حتى يمكن إدراك المواقف المثيرة للضغوط، والشكل الموالي يوضح هذا النموذج:



الشكل رقم 05: نموذج التقدير المعرفي للضغوط.

(عثمان فارق السيد: 1421هـ، ص101)

يتضح من الشكل السابق: أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف على سمات شخصية الفرد وعوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد والحاجة التي تهدد الفرد وعوامل البيئة الاجتماعية كمتطلبات الوظيفة على خلاف ذلك. إن كل النماذج السابقة لتفسير ضغوط العمل التي ذكرت والتي جاءت غير جامعة ولا مانعة وأغفلت جميعها مصدر مهم لضغوط العمل وهذا المصدر يتمثل في ضعف الإيمان أو انعدامه ذلك أن الإيمان يحصن الفرد من ضغوط العمل وغيرها من المشكلات والوقوع في الجرائم والمنكرات.

الفصل الرابع

إستراتيجية المواجهة

1- التعريف الاصطلاحي استراتيجيات المواجهة

2- خصائص استراتيجيات المواجهة

3- المداخل النظرية للمواجهة

4- أنواع استراتيجيات المواجهة

5- تصنيف المواجهة

خلاصة

تمهيد:

يواجه الفرد في حياته الكثير من الضغوط والظروف والخبرات الضاغطة ومن ثم يحاول التعامل من خلال إتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة من التوازن، إلا أن بعض الأفراد قد يفشلون في ذلك. وقد يرجع هذا إلى اختلاف الأفراد أنفسهم، وتنوع الأحداث ذاتها فهذا شخص يتعامل مع الأحداث الضاغطة بمرونة والآخر بقوة واندفاعية حيال ذاته الأمر الذي يؤدي إلى زيادة حدة الشعور بالضغط عليه .

1- تعريف إستراتيجية المواجهة "les starégies de coping":

تعددت التعاريف لهذا المفهوم والأمر راجع إلى تعدد النظريات والبحوث حوله:

* يعرف في معجم علم النفس الكبير: السيرورة النشطة التي يقوم بها الفرد وذلك بواسطة التقييم الذاتي لنشاطاته الخاصة، ودوافعه لمواجهة وضعية ضاغطة والنجاح في التحكم بتلك الوضعية. (Bloch et al, 1991)

* تعريف "لازاروس" و"فلوكمان":

في كل الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف والتي تم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته. (طه عبد العظيم، 2006، ص14)

* ويطلق "لطي عبد الباسط" (1994) على أساليب المواجهة "عمليات تحمل الضغوط"، ويرى انه مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها.

(حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، ص98)

* أما "Barois" فقدم عدة تعاريف مع افتراض فكرة أن المواجهة في أن يواجه الفرد ما تفرضه الحالة ويتحكم في محيطه:

* استراتيجيات المواجهة هي مجموعة من الأفعال البيولوجية وخاصة السيكولوجية ذات المدى القصير أو الطويل التي تهدف لحل المشكل الناتج عن الصدمة النفسية.

* المواجهة في الوجه النشط من الاستجابة للضغوط بل عادة في المعنى الايجابي للمصطلح ولكنها ليست مرادفة لمصطلح التكيف

(حسين طه عبد العزيز، 2006، ص30)

نستخلص مما سبق أن إستراتيجية المواجهة هي :

مجموعة من الأساليب التي تعمل على إحداث توازن بين الفرد ومحيطه في حالة التعرض لموقف ضاغط، أي أنها تعمل على تحقيق الراحة النفسية والجسدية للفرد من خلال تخفيف حدة الحدث الضاغط أو القضاء عليه.

وتختلف طبيعة هذه الأساليب، فقد تكون سلوكية أو معرفية كما تتسم هذه الأساليب بالتغير وعدم الثبات .

2- خصائص استراتيجيات المواجهة:

إن للمواجهة عدة خصائص يمكن أن نذكر منها خاصة ما جاء به تعريف "لازاروس" و"فولكمان":

* إن إستراتيجية المواجهة عملية وليست سمة بمعنى أن العلاقة بين الشخص والبيئة علاقة متبادلة ودينامية فكل منها يؤثر ويتأثر بالآخر، وكل منهما يسهم بدور فعال في تحديد سلوك المواجهة لدى الفرد والتي تحدث كما أشار "لازاروس" نتيجة لتقسيم الفرد لمعنى الحدث الضاغط .

* إن المواجهة تتحد من خلال نتائجها وليست من خلال الافتراضات القبلية التي تشكلها على أنها توافقية وغير توافقية، هذا يعني أن عملية المواجهة قد تكون فعالة أو غير فعالة بناء على نتائجها

* إن هناك اختلافا بين المواجهة والسلوك التوافقي التلقائي فالأفعال التلقائية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف التي يتعرض لها لا يطلق عليها مواجهة فعندما يكون الموقف الذي يتعرض له الفرد مألوفاً لديه فإن استجابة الفرد تصبح تلقائية تجاهه ولكن إذا كان الموقف جديداً فإن استجابات الفرد لا تكون تلقائية .

* إن عملية المواجهة هي موقفية ونوعية وليست عامة.

* إن المواجهة ليست قاصرة على الجهود الناجحة بل تتضمن كل المحاولات الهادفة التي يقوم بها الفرد لإدارة الضغوط بهدف النظر عن فاعليتها

* إن إدارة الضغوط تتضمن التقليل من الضواغط وتجلبها والتمكن من السيطرة على البيئة.
(طه عبد العظيم، ص 80)

3- المداخل النظرية للمواجهة:

لقد مرت البحوث وتطورها لموضوع مواجهة الضغوط بثلاث أجيال حيث أن الجيل الأول بدأ من الستينات وكانت البداية مع علماء التحليل النفسي ثم السبعينات وكان ذلك مع "لازاروس" وتلاميذه، أما الجيل الثالث وهو نهاية منتصف التسعينات ويمثله كل من "ابرين" و"ديلونجس".

3-1- مدخل التحليل النفسي:

يرى "فويد" 1933 أن الميكانيزمات الدفاعية هي عبارة عن إستراتيجية المواجهة التي يستخدمها الفرد ليحمي نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المكبوتات، ويعتبر أن الميكانيزمات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في خفض الضغوط والتوترات وتعمل على المستويات اللاشعورية والفرد يلجأ إلى عدة حيل دفاعية هي بمثابة استراتيجيات مواجهة لاشعورية يلجأ إليها الفرد للتخفيف من الضغوطات والصراعات الداخلية ومن أمثلة الميكانيزمات: الكبت، الإنكار، التبرير، التجنب، الإسقاط، النكوص... وغيرها .

وهذا ما ذهب إليه كل من "هان Hoon" 1977 و"فانت Vaillant" 1971: إلى أن ميكانيزمات الدفاع النفسية هي استراتيجيات عقلية تعمل على خفض الحالات الانفعالية السلبية لدى الفرد وذلك من خلال تحريف الواقع، وتشار هذه الميكانيزمات من خلال مثيرات داخلية أو خارجية .

وقد وضع هان ميكانيزمات الدفاع في شكل هرمي يتكون من أربعة أجزاء هي الذهانية مقابل العصائية والنضج مقابل عدم النضج ويمكن تقدير فشل ميكانيزمات الدفاع من عدمه حيث أن نجاحها متعلق بمدى اقترابها للواقع من خلال التمرين

(طه عبد العظيم حسين، ص 86.87)

3-2- المدخل التفاعلي:

ينظر المدخل التفاعلي إلى المواجهة على أنها عملية صحية طبيعية وأنها تمكن الفرد من حل مشاكله وان ميكانيزمات التكيف تزداد لدى الفرد كلما كانت عقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لاشعورية ولا إرادية لذلك حل هذا المشكل الجدير عن المواجهة ؟؟؟ المدخل التحليل النفسي، وارتبط هذا المدخل بأعمال ودراسات كل من "لازاروس" فولكمان " 1984، و"هوس" 1977 و"ميتشنبوم" 1977.

والتي أكدت على أن المواجهة هي عملية أكثر من كونها سمة واستعداد لدى الفرد لهذه المطالب وللمصادر الشخصية لديه وتمثل عملية التقسيم الأولي والتقسيم الثانوي، وفي عملية التقسيم الأولي يقيم الفرد الموقف من حيث هو ضاغط أولا فإذا تم تقييم الموقف على انه ضاغط عندئذ يستخدم الفرد التقييم الثانوي ليحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف، وهكذا فان الشخص يدرك الحدث كضاغط اعتمادا على المعنى الذي يكونه على الموقف ويؤكد هذا المدخل على أهمية العلاقة المتبادلة بين الشخص والبيئة وان عملية التقييم الأولي والثانوي تؤثر بشكل فعال لتحديد إستراتيجية المواجهة التي يستخدمها الفرد حيال المواقف الضاغطة. (طه عبد العظيم، ص89)

3-3- مدخل التقارب الشخصية والمواجهة:

لقد أدت البحوث التي أجراها "لازاروس" و"فولكمان" إلى ظهور مدخل يركز على التقارب بين العوامل الشخصية والسياق الموقفى وبين المواجهة للضغوط بين الأفراد ومن ثم جاء هذا المدخل ليؤكد من خلال البحوث التي قام بها كل من "اوبرين" و"ديلونجس" 1996 وغيرهم على أهمية كل من العوامل الموقفية وعوامل الشخصية والمحددات الموقفية في عملية المواجهة (طه عبد العظيم حسين، ص90)

4- أنواع استراتيجيات المواجهة

يواجه كل فرد في حياته أحداث ضاغطة ومواقف تتطلب منه الاعتماد واللجوء إلى مواجهة هاته الضغوط وبذلك تتنوع وتختلف استراتيجيات المواجهة، وقد تركز مواجهة الضغوط على المشكلة وإما على الانفعال تركز، وقد يتم تجنب المشكلة ومحاولة الهروب منها وعليه فهي ليست ثابتة ومحددة وغير متوقعة أي إستراتيجية مواجهة يمكن أن يعتمد عليها الفرد لموقف ضغط معين .

ولقد جاء بها كل من "بيلينجس" و"موس" ويصنفان استراتيجيات المواجهة الاقدامية والإحجامية.

4-1- استراتيجيات المواجهة الاقدامية:

تتضمن القيام بمحاولات معرفية تتغير أساليب التفكير لدى الفرد في المشكلة مع محاولات سلوكية تهدف إلى الحصول على المعلومات بشأن الأحداث الضاغطة قصد حل المشكلة وبمعنى آخر تتضمن هذه الإستراتيجية النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للوصول إلى معلومات بشأن هذه الأحداث وذلك باستخدام أساليب معرفية سلوكية. (مرجع سابق، ص 91)

4-2- استراتيجيات المواجهة الاحجامية:

تتضمن القيام بمحاولات معرفية لهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف، والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة وتتكون استراتيجيات المواجهة من استراتيجيات فرعية مثل الإنكار والتشنت والكبت والقمع والتقبل أو الاستسلام وتجنب التفكير الواقعي في المواقف الضاغطة .

5- تصنيف الواجهة:

هناك العديد من تصنيفات الواجهة، وأشارت معظمها إلى الانقسام بين المواجهة المتمركزة حول الانفعال والمواجهة المتمركزة حول المشكل كما اقترحها "لازاروس" و"فولكمان" 1984.

* وقد قام آخرون أمثال "بلينجس" و"موس" Moos and Billings (1984) بتوسيع هذا التصنيف وذلك بإضافة مجموعة مثل: المواجهة المتمركزة حول التقييم، وقد كان لتقسيم "سكولر" و"بيرلن" Schooler and Pearlin (1978)، بعد مماثل أسموه المواجهة المتمركزة حول الإدراك .

* وتركز تقريبا طريقة مختلفة على الميل للبحث أو تقادي المعلومات المتعلقة بالوضعيات الضاغطة، وهذا ما يبدو واضحا جدا في أسلوب المواجهة المسمى "المراقبة" و"التبليد" الذي وضعه "ميلر" Miller (1990) .

* وبنفس الطريقة تقريبا ميز موس وكرونكيت Moos and Cronkite (1984) بين أسلوبين من المواجهة هما: "الاقتراب" و"التجنب" "باركر" و"أندلر" Parker and Endeler (1990)، ميزا بين المواجهة المتمركزة حول المشكل، المواجهة المتمركزة حول الأفعال، ومواجهة التجنب .

* أما "كارفر" وآخرون Carver et al (1989)، ميزوا أربعة عوامل تتضمن مواجهة نشطة، إنكار وانفصال تقبل، وتركيبية من البحث عن الدعم الاجتماعي، والتركيز كتنفيس عن الانفعالات .

* في حين "ماك كرا" و"كوستا" Mc Crae and Costa (1986)، ميزا عاملين رئيسيين فقط: مواجهة ناضجة، مواجهة عصابية .

* وهناك تصنيف مماثل اقترحه "كويسك" وآخرون Koeske et al (1993)، حيث ميزوا بين مواجهة التحكم ومواجهة التجنب .

* بينما "ثواستس" Thoists (1986)، اقترح مصفوفتان، تتضمن مواجهة متركزة حول المشكل مقابل مواجهة متركزة على الانفعال في بعد واحد وإستراتيجية مواجهة سلوكية مقابل إستراتيجية مواجهة معرفية في بعد آخر.

* ثم أضاف "ستيبنتو" Steptoe (1991)، إمكانية إستراتيجية الاقتراب مقابل إستراتيجية التجنب (Schabracq et al, 2003, p 101.102)

* أما تقسيم "سولز" و"فلتشر" Suls and Fletcher (1985)، فقد تضمن مواجهة تجنبية، ومواجهة يقظة. (Paulhan, 1992, p 553)

* ويصنف "اتكنسون" وآخرون Atkinson et al (1990)، المواجهة إلى إستراتيجيات سلوكية وأخرى معرفية، ويصنفها "هولهان" و"موس" Holahan and moos (1985)، إلى مواجهة إقدام ومواجهة تجنب. (سيد يوسف، 2000، ص 59)

* ونظرا لكون تصنيف "لازاروس" و"فولكمان" هو أكثر التصنيفات تداولاً، ولأن صنفى المواجهة في هذا القسم هما أكثر استعمالاً في الوضعيات الضاغطة، جعلنا نتعرض له بشكل مفصل كالتالي:

✓ المواجهة المتركزة حول المشكل:

يهدف هذا النوع من المواجهة إلى التعامل مع المشكلة التي تسبب الضغط

(سيد يوسف، 2000، ص 69)

وفيهما يسعى الفرد إلى تغيير الموقف مباشرة بغرض تعديل أو استبعاد مصدر الضغط وكذلك التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة، ويأخذ هذا النوع من المواجهة أشكالاً تتمثل في:

- البحث عن معلومات أو طلب النصيحة: أي البحث عن معلومات أكثر حول الموقف، أو الحصول على توجيه من شخص مسؤول والتحدث مع شخص آخر وطلب المساعدة .
- اتخاذ إجراء حل المشكلة: وتشمل إعداد خطط بديلة واتخاذ تصرف محدد التعامل مع الموقف، وتعلم مهارات موجهة نحو المشكلة والتفاوض للتوفيق لحل المشكلة .

- تطوير مكافأة ا واثبات بديلة: عن طريق تغيير أنشطة الفرد وإيجاد مصادر جديدة للرضا، كبناء علاقات اجتماعية، استقلالاً ذاتياً، وتنمية وجهة ذاتية.

(السيد عبد الرحمان، 2000، ص315)

✓ المواجهة المتمركزة حول الانفعال:

يهدف هذا الأسلوب إلى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر والضغط والاحتفاظ بإتزان وجداني، وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها، ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة.

مثلا مواجهة مرض يفضي إلى الموت عادة ما يكون سلبية مركزة على العواطف المصاحبة كالرضا بالقضاء والقدر، ويأخذ هذا النوع من المواجهة أشكالاً منها:

- التنظيم الوجداني: مثل الضبط الانفعالي، معايشة الانفعالات والتعامل معها وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة.

- التقبل المذعن: كالانتظار بعض الوقت مع توقع الأسوء، وتقبل الموقف كما هو والإقرار بان لا شيء يمكن عمله والاستسلام للقدر.

- التفرغ الانفعالي: يدخل فيه الأساليب المشتملة على التعبيرات الكلامية والبكاء، والتدخين، وزيادة الأكل، والانغماس في أنشطة اندفاعية موجهة إلى الخارج.

(السيد عبد الرحمان، 2000، ص316)

* تصنيف طه العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين:

يصنفها إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهي:

- التخطيط والسعي نحو حل المشكل في مقابلة الإنكار والهروب من المشكل

- المساندة الاجتماعية في مقابل المواجهة الدينية .

- أساليب المواجهة على المستوى المعرفي في مقابل أساليب المواجهة الانفعالية

(طه، نفس المرجع السابق، ص107)

من خلال هذه التصنيفات التي تم التعرض إليها يتضح لنا أن استراتيجيات المواجهة لها دور هام عند تعرض الفرد للمواقف والوضعية الضاغطة فهي قد تأخذ شكل مجهودات سلوكية أو معرفية أو انفعالية

خلاصة:

تعد استراتيجيات المواجهة ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم لان الأفراد يواجهون بشكل متزايد مواقف ضاغطة ومعقدة، وإستراتيجية المواجهة عبارة عن مجموعة من الجهود السلوكية والمعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة هذه الضغوط سواء كانت داخلية أو خارجية، ويتضح لنا من خلال ما سبق، أن الفرد يسعى دائما لتجاوز مختلف الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية، وذلك بلجوه إلى استخدام هذه الاستراتيجيات سواء المركزة على المشكل أو المركزة على الانفعال أو على الدعم الاجتماعي، وكلها مرتبط بسمات الشخصية والمواقف الضاغطة وتهدف إلى خفض التوتر والانفعال وإيجاد حل للوضعية، ويظهر لنا من خلال هذا الفصل أن هناك علاقة بين الضغط واستراتيجيات المواجهة التي تختلف حسب فعاليتها، وتستخدم الأساتذات الجامعيات المتزوجات مثلا الاستراتيجيات المركزة على حل المشكل أو المركزة على الانفعال لمواجهة الضغوط سواء النفسية أو المهنية الناتجة عن حجم المسؤوليات من قبل الأسرة والعمل، إذ أن هذه المسؤوليات تساهم في خلق نوع من الضغوط .

الفصل الخامس

- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2- المنهج المستخدم
- 3- المجتمع وعينة الدراسة
- 4- العينة والمعاينة أدوات الدراسة
- 5- الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات
- 6- عرض ومناقشة على ضوء الفرضيات
- 7- على ضوء الدراسات السابقة

I - الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

1 - الدراسة الاستطلاعية:

بهدف الوقوف على واقع الضغوط النفسية والمهنية لدى المرأة العاملة المتزوجة وتحديد الاستراتيجيات التي تتبعها هذه الأخيرة في مواجهة هذه الضغوط، تم إجراء دراسة استطلاعية والتي من خلالها تم تحديد وضبط مجتمع الدراسة والذي تمثل في أستاذات جامعة المسيلة المتزوجات والبالغ عددهم 270 أستاذة حيث تم اختيار عينة استطلاعية ممثلة نسبة 10% من المجتمع الأصلي أي ما يقابلها 27 أستاذة وذلك بهدف التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس هذه الدراسة والمتمثلة في مقياس إدراك الضغط لصاحبه "Levenstein et al" ومقياس الضغوط المهنية لصاحبه "Maslach.Burnout inventor" ومقياس استراتيجيات المواجهة "Coussan" وركزت هذه الدراسة على تحديد بعض المتغيرات الداخلية التي تتمثل في خصائص أو مميزات عينة الدراسة .

2 - المنهج المستخدم ونوع الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي في هذه الدراسة نظرا لكونه يهتم بالوصف المنظم والدقيق للظواهر الاجتماعية والطبيعية كما هي مستخدما التحليل والمقارنة والتغير والتقويم من أجل الوصول إلى تعليمات يزيد الرصيد المعرفي حول الظاهرة موضوع الدراسة بغية التنبؤ والتخطيط للمستقبل

(محمد شفيق، ص 79)

وقد اعتمدنا على الدراسة الارتباطية والتي تدرس الارتباط أو العلاقة بين متغيرين احدهما مستقل والآخر تابع كما هو الحال في هذه الدراسة والتي سنحاول من خلالها معرفة العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط التي تتعرض لها أستاذات جامعة المسيلة.

3- المجتمع والعينة (الدراسة):

3-1- مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع هذه الدراسة في أستاذات جامعة المسيلة المتزوجات والبالغ عددهم 270 أستاذة متزوجة يتوزعن حسب الأقسام إلى (قسم علم النفس، قسم علم الاجتماع، قسم التاريخ، قسم علوم الاتصال، قسم الآداب واللغة العربية، قسم الفرنسية، قسم الانجليزية، قسم الاقتصاد، قسم التجارة، قسم التسيير، قسم العلوم السياسية، قسم العلوم القانونية، قسم علوم المادة، قسم الرياضيات، قسم الإعلام الآلي، قسم الكيمياء، قسم الفيزياء، قسم الري، قسم هندسة مدنية، قسم هندسة ميكانيكية) كما هو موضح في الجدول التالي

عدد الاستثمارات المسترجعة	عدد الاستثمارات الموزعة	عدد الأستاذات	الأقسام
03	05	20	قسم علم النفس
02	04	08	قسم علم الاجتماع
02	03	06	قسم التاريخ
04	04	08	قسم الاتصال
04	06	27	قسم الآداب
04	06	24	قسم الفرنسية
01	02	05	قسم الانجليزية
01	01	03	قسم الاقتصاد
01	02	06	قسم التجارة
01	02	08	قسم التسيير
02	02	06	قسم العلوم السياسية
03	05	13	قسم العلوم القانونية
00	02	06	قسم الرياضيات
03	03	06	قسم الإعلام الآلي
01	02	03	قسم الكيمياء

01	02	03	قسم الفيزياء
01	01	02	قسم الري
02	02	04	قسم الهندسة المدنية
02	02	05	قسم الهندسة الميكانيكية

الجدول (01): يمثل خصائص مجتمع الدراسة

3-2- العينة والمعاينة:

تعتبر العينة خطوة أساسية من الخطوات المنهجية المتبعة في البحوث الوصفية ويتم الاعتماد عليها بشكل كبير في وصف المجتمعات خاصة الكبيرة التي يستحيل في اغلب الأحيان على الباحث أن يقوم بدراسته على كل المجتمع وبالتالي فإنه يلجأ إلى هذه الحالة إلى اختيار عينة يشترط فيها أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي، وهناك نوعين من العينات العشوائية وقر العشوائية وقد اخترنا في دراستنا هذه العينة العشوائية .

3-2-1- العينة العشوائية:

تعتبر العينة العشوائية جزء من المجتمع الأصلي ويتم اختيارها في حال ما إذا كان كل أفراد المجتمع معروفين كأفراد مجتمع هذه الدراسة ونقص بالعشوائية أن يكون اختيارنا لأفراد عينة الدراسة ليس بمحض الصدفة بل يعطى لكل فرد من أفراد المجتمع فرصة مكافئة لبقية الأفراد في الظهور في عينة الدراسة دون تحيز وتدخل الباحث في ذلك وبالنظر إلى خصائص مجتمع الدراسة وجب علينا اختيار عينة عشوائية طبقية التي تقوم في الأساس على تقسيم المجتمع إلى فئات ثم تحديد نسبة مئوية معينة وأخذها من كل فئة من فئات المجتمع، وقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة الإجمالي 54 فرد بنسبة مئوية بلغت 20% من المجتمع الأصلي كما هو موضح في الآتي :

$$p_n = \frac{20\% \times 270}{\%100} = 54 \quad p_n = \text{هي النسبة المعتمدة من المجتمع}$$

وقد توزع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات إلى ما يلي:

الجدول رقم 01: حسب متغير القسم

الجدول رقم 02: حسب متغير الخبرة

الجدول رقم 03: حسب متغير الدرجة العلمية

الجدول رقم 04: حسب متغير فترة الزواج

4- أدوات الدراسة:

لا شك أن أي بحث لا يخلو من أدوات لجمع البيانات هذه الأدوات في مجملها تساعد الباحث على جمع كل المعلومات المتعلقة بعينة بحثه بهدف تحليلها من أجل وصول نتائج أو قوانين تفسيرية للظاهرة موضوع الدراسة، وقد اعتمدنا في موضوع دراستنا هذه على مجموعة من المقاييس تمثلت في:

- **مقياس استراتيجيات:** مواجهة الضغوط والذي وضعه لازاروس وفلوكمان سنة 1980 والذي كان يحتوي على 67 بند ثم قام بتعديله Vitaliano ليصبح عدد البنود 480 بندا ثم أتى بعده الباحث Coussan وآخرون الذين قاموا بتكييف هذا المقياس إلى اللغة الفرنسية سنة 1996 وقد سمح لهم هذا بإبراز 3 عوامل.

كما هو موضح في الجدول التالي:

العامل	أرقام العبارات	عدد العبارات
المواجهة المتمركزة حول المشكل	1 - 4 - 7 - 10 - 13 - 16 19 - 22 - 25 - 27	10
المواجهة المتمركزة حول الانفعال	2 - 5 - 8 - 11 - 14 - 17 20 - 23 - 26	9
المواجهة المتمركزة حول الدعم الاجتماعي	3 - 6 - 9 - 12 - 15 - 18 21 - 24	8

جدول رقم (02) يوضح أبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة .

مع العلم أن الإجابة على بنود هذا المقياس تكون حسب سلم من إجابتين نعم، لا حيث تعطى التدريجات (1-2) على الترتيب وقد قمنا بتطبيقه على عينة استطلاعية قوامها 27 أستاذة جامعية متزوجة بهدف التأكد من الخصائص السيكومترية لهذا المقياس.

✓ تم حساب صدق وثبات هذا المقياس بالاعتماد على طريقتين هما:

✓ **الثبات:** تم حساب معامل ثبات هذا المقياس عن طريق معادلة ألفا كرونباخ وذلك للتأكد من مدى تناسق بنود هذا المقياس، حيث بلغت قيمته 0.92 وهي قيمة قوية جدا تدل على مدى ثبات هذا المقياس كما هو موضح في الجدول رقم (03)

ألفا كرونباخ	عدد العبارات
0.92	27

الجدول رقم (03): يوضح معامل ثبات مقياس استراتيجيات المواجهة

✓ **الصدق:** كما تم حسب صدق هذا المقياس عن طريق صدق الاتساق الداخلي الذي يقوم في الأساس على جملة من الارتباطات تسمى بمصفوفة الارتباط بين الدرجات الكلية لكل محور من محاور المقياس ببقية المحاور من جهة وبالدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى، وبعد المعالجة الإحصائية تبين من خلال مصفوفة الارتباطات أن كل الارتباطات كانت دالة إحصائياً عند 0.01 وموجبة، حيث تراوحت بين 0.56 كأدنى قيمة للارتباط بين المحور الثاني والمحور الثالث و 0.90 كأعلى قيمة كانت بين المحور الأول مع الدرجة الكلية للمقياس ككل.

أما عن بقية الارتباطات فكانت بينية كما هو موضح في الجدول التالي:

محور 04	محور 03	محور 02	محور 01		
0.90**	0.73**	0.67	1	معامل الارتباط برسون	محور 01
0.000	0.000	0.001		مستوى الدلالة	
20	20	20	20	حجم العينة	
0.70**	0.56**	1	0.67**	معامل الارتباط برسون	محور 02
0.000	0.010		0.001	مستوى الدلالة	
20	20	20	20	حجم العينة	
0.77**	1	0.56**	0.73**	معامل الارتباط برسون	محور 03
0.000		0.010	0.000	مستوى الدلالة	
20	20	20	20	حجم العينة	
1	0.77**	0.70**	0.90**	معامل الارتباط برسون	الكلية
	0.000	0.000	0.000	مستوى الدلالة	
20	20	20	20	حجم العينة	
الارتباط دال عند المستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)					

الجدول رقم (04) يوضح مصفوفة الارتباطات بين الدرجات الكلية لمحاور مقياس

الإستراتيجية مع الدرجة الكلية للمقياس ككل

المقياس 02: إدراك الضغط

أعد هذا الإختبار من طرف الباحث لفنستين وآخرون (Levenstein et al) سنة 1993 يتكون هذا الإختبار من 30 عبارة تميز منها بنود مباشرة و بنود غير مباشرة .

العامل	أرقام العبارات	عدد العبارات
البنود المباشرة	2-3-4-5-6-8-9-11-12-14 15-16-18-19-20-22-23-24 26-27-28-30	22
البنود غير مباشرة	1-7-10-13-17-21-25-29	08

جدول رقم (05) يوضح أبعاد مقياس الضغط المدرك

- البنود المباشرة: تدل على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول إتجاه الموقف، وعلى مؤشر الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالرفض.

- البنود الغير مباشرة: وتدل على وجود مؤشر إدراك الضغط المرتفع عندما يجيب عليها بالرفض وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول. وهذا بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط والتأكد من الخصائص السيكومترية لهذا المقياس

تم حساب صدق وثبات هذا المقياس بالاعتماد على طريقتين هما:

✓ **الثبات:** تم حساب معامل ثبات هذا المقياس عن طريق معادلة ألفاكرونباخ حين بلغت قيمته 0.71 وهذا يدل على أن هذا المقياس يتمتع بثبات قوي كما هو موضح في الجدول التالي:

ألفاكرونباخ	عدد العبارات
0.71	30

جدول رقم (06): يوضح معامل ثبات مقياس الضغط المدرك

✓ **الصدق:** كما تم حساب صدق هذا المقياس عن طريق المقارنة الطرفية أو ما يطلق عليها بالصدق التمييزي الذي يقوم في الأساس على ترتيب القيم تنازلياً ثم يتم اخذ نسبة 27% من الطرفين العلى والأدنى، ثم المقارنة بينهما باستخدام اختبار الدلالة الإحصائية T test، وبعدها يتم تفسير هذه القيمة وفقاً لحالتين هما:

* إذا كانت قيمة الفرق لـ: Test دالة عند مستوى الدلالة (0.05 أو $\alpha = 0.01$) فهذا يعني أن هذا المقياس صادق لأنه استطاع أن يميز بين الطرفين.

* إذا كانت قيمة الفرق لـ Test غير دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) فهذا يعني أن هذا المقياس غير صادق لأنه لم يستطع التمييز بين الطرفين .

وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة Test كما هو موضح في الجدول رقم (07) يتضح لأن هذا المقياس صادق حين بلغت قيمة Test 9.26 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

القرار	مستوى الدلالة	T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	الطرفين	
الفرق	0.000	9.26	10	3.12	78.16	6	الطرف الأعلى	الضغط النفسي
دال عند				4.26	58.1	6	الطرف الأدنى	

جدول رقم (07): يوضح قيمة اختبار الدلالة Test

المقياس 3: الضغط المهني

مقياس الضغط المهني لصاحبه Maslach burnout inventor والذي يحتوي على 22 بنداً حيث يقيس الأبعاد التالية:

- الإجهاد الإنفعالي.

- تبدل المشاعر.

- نقص الشعور بالذنب.

كما تم ترجمته وتكييفه من طرف الباحثة عثمان مريم وتم حذف عبارة:

"لا أحس بالذنب لما يصل إليه بعض المرضى".

كما تم تعديل العبارة رقم 20 "أحس أنني في نهاية الشريط إلى: أحسن أنني أقدم أقصى ما أملك من جهدي في العمل.

والعبارة 18 من "أحس بالنشاط والانتعاش عندما أكون في عملي قريبا من المرضى" إلى "أحسن بالنشاط عندما أكون في عملي".

من طرف الباحثة عثمان مريم، مع العلم أن الإجابة على بنود هذا المقياس تكون حسب سلم من 3 إجابات، موافق - محايد - معارض، حيث تعطى التدريجات (1-2-3) على الترتيب وقد قمنا بتطبيقه على عينة استطلاعية قوامها 27 أستاذة جامعية متزوجة بهدف التأكد من الخصائص السيكومترية لهذا المقياس

تم حساب صدق هذا المقياس بالاعتماد على طريقتين هما:

✓ **الثبات:** تم حساب معامل ثبات هذا المقياس عن طريق معادلة الفاكرونباخ، حيث بلغت قيمته 0.77 وهذا يدل على أن هذا المقياس يتمتع بثبات قوي كما هو موضح في الجدول التالي:

ألفاكرونباخ	عدد العبارات
0.77	21

جدول رقم (08): يوضح معامل مقياس الضغط المهني

✓ **الصدق:** كما تم حساب صدق عن طريق المقارنة الطرفية وبعد المعالجة الإحصائية وجد أن قيمة Test بلغت 13.52 وهي قيمة دالة إحصائية عن ($\alpha=0.01$) مما يعني أن هذا المقياس صادق لذلك وهذا ما توضحه الأرقام في الجدول التالي:

القرار	مستوى الدلالة	T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	الطرفين	
الفرق	0.000	13.52	10	2.48	51.10	6	الطرف الأعلى	الضغط المهني
دال عند				2.06	33.33	6	الطرف الأدنى	

جدول رقم (09) يوضح الفرق بين الطرفين (صدق المقارنة) الطرفية

5- الأساليب الإحصائية:

لا يكاد يخلو أي بحث علمي من الأساليب الإحصائية والتي تعتبر حلقة الوصل بين الجانب النظري والجانب التطبيقي فمن طريق أدوات جمع البيانات يمكن الحصول على مجموعة من المعلومات التي نستطيع ترجمتها فيما بعد عن طريق الأساليب الإحصائية وترتكز ترجمة المعلومات التي تم جمعها على أسس أبرزها طبيعة هذه المعلومات وبما أننا اعتمدنا على مجموعة من المقاييس تمثلت في (مقياس إستراتيجية المواجهة ومقياس الضغط النفسي ومقياس الضغط المهني).

فان طبيعة البيانات التي تم جمعها عن طريق هذه المقاييس هي كمية حيث تمت معالجتها عن طريق الحاسب الآلي (spss) في نسخته العشرين وتم الاعتماد على مجموعة الأساليب الإحصائية التالية:

- تم الاعتماد على التكرارات والنسب المئوية والدوائر النسبية وذلك للتعبير عن عينة الدراسة وخصائصها.
- تم الاعتماد على معامل ارتباط بيرسون البسيط في معالجة الفرضيات العلائقية والمتمثلة في الفرضية (1- 2- 3- 4- 5- 6).
- تم الاعتماد على اختبار الدلالة الإحصائية test لدراسة الفروق بين الأستاذات في متغيرات الدراسة تبعا لمتغيري الدرجة العلمية، وفترة الزواج.
- تم الاعتماد على اختبار الدلالة الإحصائية F أو ما يطلق عليه تحليل التباين الأحادي وذلك في معالجة الفروق بين الأستاذات الجامعيات في متغيرات الدراسة تبعا لمتغير الخبرة.

II- عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

1- مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة:

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى:

نصت الفرضية الجزئية الأولى على: "توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة

حول المشكل والضغط النفسي"، وبعد المعالجة توصلنا إلى النتيجة التالية:

الضغط النفسي	المواجهة المتمركزة حول المشكل		
-0.39*	1	معامل الارتباط بيرسون	المواجهة المتمركزة حول المشكل
0.016		مستوى الدلالة	
38	38	حجم العينة	
1	-0.39*	معامل الارتباط بيرسون	الضغط النفسي
	0.016	مستوى الدلالة	
38	38	حجم العينة	
* - الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)			

جدول رقم (10): يوضح قيم معامل الارتباط بيرسون بين الإستراتيجية المتمركزة

حول المشكل والضغط النفسي

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين كل من الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط النفسي، بلغت قيمته (-0.39) وهي قيمة ضعيفة وعكسية وتعني بالعلاقة العكسية انه كل ما زاد تركيز الفرد على إستراتيجية المتمركزة الشكل كلما قل مستوى الضغط النفسي لديه والعكس صحيح، غير أن هذه العلاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهذا يعني نفي الفرضية الصفرية وبالتالي قبلت الفرضية البديلة، ونسبة التأكد من هذا القرار هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية:

- نصت الفرضية الجزئية الثانية على انه "توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط المهني" وبعد المعالجة توصلنا إلى النتيجة التالية:

الضغط المهني	المواجهة المتمركزة حول المشكل		
-0.37*	1	معامل الارتباط بيرسون	المواجهة المتمركزة حول المشكل
0.02		مستوى الدلالة	
38	38	حجم العينة	
1	-0.37*	معامل الارتباط بيرسون	الضغط المهني
	0.02	مستوى الدلالة	
38	38	حجم العينة	
* - الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)			

جدول رقم (11): يوضح قيم معامل الارتباط بيرسون بين الإستراتيجية المتمركزة

حول المشكل والضغط المهني

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين كل من الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط المهني، بلغت قيمته (-0.37) وهي قيمة ضعيفة وعكسية وتعني بالعلاقة العكسية انه كل ما زاد تركيز الفرد على إستراتيجية المتمركزة المشكل كلما قل مستوى الضغط المهني لديه والعكس صحيح، غير أن هذه العلاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهذا يعني نفي الفرضية الصفرية وبالتالي قبلت الفرضية البديلة، ونسبة التأكد من هذا القرار هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة

- نصت الفرضية الجزئية الثالثة على انه "توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط النفسي" وبعد المعالجة توصلنا إلى النتيجة التالية:

الضغط النفسي	المواجهة المتمركزة حول الانفعالي		
-0.35*	1	معامل الارتباط بيرسون	المواجهة المتمركزة حول الانفعال
0.03		مستوى الدلالة	
38	38	حجم العينة	
1	-0.35*	معامل الارتباط بيرسون	الضغط النفسي
	0.03	مستوى الدلالة	
38	38	حجم العينة	
* - الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)			

جدول رقم (12): يوضح قيم معامل الارتباط بيرسون بين الإستراتيجية المتمركزة

حول الانفعال والضغط النفسي

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين كل من الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط النفسي، بلغت قيمته (-0.35) وهي قيمة ضعيفة وعكسية وتعني بالعلاقة العكسية انه كل ما زاد تركيز الفرد على الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال كلما قل الضغط النفسي لديه والعكس صحيح، غير أن هذه العلاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهذا يعني نفي الفرضية الصفرية وبالتالي قبلت الفرضية البديلة، ونسبة التأكد من هذا القرار هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

4- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الرابعة:

- نصت الفرضية الجزئية الرابعة على انه "توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط المهني" وبعد المعالجة توصلنا إلى النتيجة التالية:

الضغط المهني	المواجهة المتمركزة حول الانفعال		
-0.37*	1	معامل الارتباط بيرسون	المواجهة المتمركزة حول الانفعال
0.02		مستوى الدلالة	
38	38	حجم العينة	
1	-0.37*	معامل الارتباط بيرسون	الضغط المهني
	0.02	مستوى الدلالة	
38	38	حجم العينة	
* - الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)			

جدول رقم (13): يوضح قيم معامل الارتباط بيرسون بين الإستراتيجية المتمركزة

حول الانفعال والضغط المهني

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين كل من الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط المهني، بلغت قيمته (-0.37) وهي قيمة ضعيفة وعكسية ونعني بالعلاقة العكسية انه كل ما زاد تركيز الفرد على إستراتيجية المتمركزة حول الانفعال كلما قل الضغط المهني لديه والعكس صحيح، غير أن هذه العلاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهذا يعني نفي الفرضية الصفرية وبالتالي قبلت الفرضية البديلة، ونسبة التأكد من هذا القرار هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

5- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الخامسة:

- نصت الفرضية الجزئية الثالثة على انه "توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط النفسي" وبعد المعالجة توصلنا إلى النتيجة التالية:

الضغط النفسي	المواجهة المتمركزة حول الدعم الاجتماعي		
-0.40*	1	معامل الارتباط بيرسون	المواجهة المتمركزة حول الدعم الاجتماعي
0.01		مستوى الدلالة	
38	38	حجم العينة	
1	-0.40*	معامل الارتباط بيرسون	الضغط النفسي
	0.01	مستوى الدلالة	
38	38	حجم العينة	
* - الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)			

جدول رقم (14): يوضح قيم معامل الارتباط بيرسون بين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط النفسي

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين كل من الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط النفسي، بلغت قيمته (-0.40) وهي قيمة ضعيفة وعكسية ونعني بالعلاقة العكسية انه كل ما زاد تركيز الفرد على الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي كلما قل الضغط النفسي لديه والعكس صحيح، غير أن هذه العلاقة علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهذا يعني نفي الفرضية الصفرية وبالتالي قبلت الفرضية البديلة، ونسبة التأكد من هذا القرار هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

6- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية السادسة:

- نصت الفرضية الجزئية السادسة على انه "توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط المهني" وبعد المعالجة توصلنا إلى النتيجة التالية:

الضغط المهني	المواجهة المتمركزة حول الدعم الاجتماعي		
-0.33*	1	معامل الارتباط بيرسون	المواجهة المتمركزة حول الدعم الاجتماعي
0.04		مستوى الدلالة	
38	38	حجم العينة	
1	-0.33*	معامل الارتباط بيرسون	الضغط المهني
	0.04	مستوى الدلالة	
38	38	حجم العينة	
* - الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)			

جدول رقم (15): يوضح قيم معامل الارتباط بيرسون بين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط المهني

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين كل من الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط المهني، بلغت قيمته (-0.33) وهي قيمة ضعيفة وعكسية وتعني بالعلاقة العكسية انه كل ما زاد تركيز الفرد على إستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي كلما قل الضغط المهني لديه والعكس صحيح، غير أن هذه العلاقة علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهذا يعني نفي الفرضية الصفرية وبالتالي قبلت الفرضية البديلة، ونسبة التأكد من هذا القرار هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5% .

- من خلال النتائج المتحصل من اختبار الفرضيات الجزئية للدراسة نستنتج أن هناك علاقة عكسية متوسطة بين كل من استراتيجيات المواجهة والضغط النفسي حيث قدرت بـ: (-0.50) وهي قيمة دالة إحصائياً عند ($\alpha = 0.01$) ولا تختلف هذه القيمة كثيراً عن قيمة ارتباط كل من إستراتيجية المواجهة والضغط المهني حيث بلغت (-0.47) وهي كذلك قيمة دالة إحصائياً عند ($\alpha = 0.01$) هذا ما يجرنا إلى نفي الفرضية الصفرية وبالتالي قبول الفرضية البديلة، ومستوى التأكد من هذا القرار بنسبة 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1% . وبالتالي يمكن القول بان الفرضية العامة لدراستنا هذه قد تحققت

الضغط المهني	الضغط النفسي		
-0.47**	-0.50**	معامل الارتباط بيرسون	الاستراتيجيات
0.003	0.001	مستوى الدلالة	
38	38	حجم العينة	
** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)			

جدول رقم (16): يوضح العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية والمهنية

2- مناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة:

لقد كان لموضوع إستراتيجية المواجهة أهمية بالغة في التخفيف أو الحد من الضغوط النفسية والمهنية التي تتعرض لها المرأة العاملة المتزوجة بصفة عامة، هاداً ما جعلها تتبع جملة من الاستراتيجيات أو الأساليب في مواجهتها وهذا ما أبرزته الدراسة الحالية من خلال النتائج التالية

* توصلت هذه الدراسة إلي وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين المواجهة المتمركزة حول المشكل والضغط النفسي، حيث وجد أن معامل ارتباط بلغ (-0.39).

كما توصلت إلي وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية وكذلك بين المواجهة المتمركزة حول المشكل والضغط المهني وقد كانت قيمة الارتباط (-0.37) وتفسير ذلك هو أن الأساتذات الجامعيات يتبنون هذا النوع من الاستراتيجيات بهدف البحث عن المعلومات أو طلب النصيحة حول الموقف الضاغط من أجل إعداد خطط للتعامل معها وتعلم بعض المهارات لحل المشكلات عن طريق إيجا داو بناء علاقات جديدة اجتماعية، تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (دعوة سميرة وشنوفي نورة، 2012)، حيث وجدت من بين نتائج دراستها أن أفراد العينة يركزون بشكل كبير في مواجهتهم للأحداث الضاغطة حول المواجهة المتمركزة حول المشكل والتي نفس النتيجة تقريبا توصلت دراسة (سليمان بن إبراهيم الشاوي، 2010)، حيث وجدت أن هناك علاقة عكسية بين استراتيجيات المواجهة والضغط النفسي.

* توصلت هذه الدراسة إلي وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الاستراتيجية المتمركزة حول الانفعال وكل من الضغط النفسي والمهني حيث بلغ معامل ارتباط بين المواجهة المتمركزة حول الانفعال والضغط النفسي (-0.35)، وبلغ معامل الارتباط (-0.37) في الضغط المهني هذه النتيجة مردها إلي أن الأساتذات الجامعيات يتبعن هادا الأسلوب بهدف التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط والاحتفاظ بالاتزان الوجداني، وفي الكثير من الأحيان يكون هاد النوع من المواجهة مفيدا في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد علي ضبطها والتحكم فيها .

حيث تقوم هذه الإستراتيجية علي مجموعة من الضوابط أبرزها التنظيم الوجداني والتقبل المدعن (أي تقبل الموقف كما هو) وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (عبد الله بن حميد السهلي 1999) حيث وجد من بين نتائج دراسته أن أفراد

عينة الدراسة يميلون إلى استخدام أساليب سلبية عند المواجهة التي من مؤشراتنا التقبل المذعن والتفريغ الانفعالي والتي نفس النتيجة توصلت دراسة (عبد الله الضريبي، 2010) حيث وجد كذلك أن الأساليب الأكثر استخداما هي الأساليب السلبية.

يهدف إلى تحقيق مستوى مرتفع من المساندة الاجتماعية سواء من الأسرة أو الأصدقاء هذا معناه انه كل ما كان مستوى المساندة الاجتماعية منخفضا كانت استراتيجيات المواجهة غير فعالة وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (عزالدين عطاس 2014) التي كشفت على استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداما هو الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي

وبالنظر إلى قيمتي الارتباط لكل من الضغط النفسي والضغط المهني نجد أن هناك فرق وهذا إلى أن مصادر الضغوط النفسية تختلف عن مصادر الضغوط المهنية هذه النتيجة تتفق مع دراسة (شارف خوجة 2010)، حيث توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط التي يعاني منها مدرسي المراحل التعليمية الثلاثة ابتدائي، متوسط، ثانوي

خاتمة :

تناولت الدراسة موضوع استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية والمهنية لدى الأساتذات الجامعيات المتزوجات، وقد سمحت لنا النتائج المتحصل عليها في الإجابة عن التساؤلات المطروحة، حيث تبين انه يوجد علاقة بين الاستراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية والمهنية، كما يغلب لديهم استعمال إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل.

وتبين أيضا انه توجد علاقة بين المواجهة المتمركزة حول المشكل والضغط النفسي، وبين الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط النفسي والمهني، وبين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي، ويعود وجود هذه الفروق إلى اختلاف مصادر الضغوط النفسية والمهنية .

وتحقق نتائج الدراسة يعود إلى انطلاقنا من فرضيات واقعية استندت إلى دراسات موضوعية، وهذا ما يفتح المجال للمزيد من الاهتمام والدراسات المرتبطة بالموضوع، حيث تمثل هذه الدراسة انطلاقة للعديد من الدراسات التي تهتم بالجانب النفسي للأساتذات الجامعيات المتزوجات ومساعدتهن على اعتماد الاستراتيجيات التي تخفف من الضغوط التي يواجهنها، ولسد الثغرات التي وقعت فيها الدراسة، لابد من القيام بدراسات تتناول متغيرات ذات صلة بموضوع الدراسة، والتي قد يكون لها التأثير البالغ على نتائج المتحصل عليها

المراجع:

- أحمد عبد مطيع الشحاته، التكيف مع الضغوط النفسية، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان-الأردن، 2010م.
- سمية طه جميل، التخلف العقلي واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية، ط1، بيروت، 1998م.
- سمير شيخاني، الضغط النفسي، ط3، دار الفكر العربي، بيروت، 2003م.
- سمير محمود الطواب، الصحة النفسية والإرشاد النفسي، الإزاريطة، الإسكندرية.
- طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم حسين، ط1، دار الفكر، 2006م، القاهرة.
- عايدة الخطاب، زهير ثابت، العلوم السلوكية، دار الحريري للطباعة، بيروت، 2002م.
- عبد الباقي صلاح الدين، السلوك الفعال في المنظمات، الدار الجامعية للطبع والنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2004م.
- عبد الغار حنفي عبد السلام أو قحف، محمد بلال، محاضرات في السلوك التنظيمي، مطبعة ومكتبة الاشعاع الفني، الإسكندرية، 2002م.
- عثمان فارق السيد، القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، 1421هـ.
- العديلي ناصر، السلوك الإنساني و التنظيمي -منظور كلي مقارن-، معهد الإدارة العامة، الرياض-السعودية، 1995م.
- على إسماعيل على، استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية، التدخل في مواقف الضغوط والأزمات، ب.ط، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، 1999م.
- فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1 دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.

- فروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2001م.
- محمد بوفاتح، الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، دراسة بولاية الأغواط، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، علم النفس المدرسي، جامعة ورقلة، 2005م.
- محمد حسن محمد حمادات، السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية، ط1، دار الحامد للنشر و التوزيع، عمان، 2008م.
- محمد فتحي عكاشة، علم النفس الصناعي، دط، مطبعة الجمهورية، الإسكندرية، 1999م.
- مكناسي محمد، التوافق المهني وعلاقته بضغوط العمل لدى موظفي المؤسسات العقابية -دراسة ميدانية على أعوان السجون بمؤسسة إعادة التأهيل قسنطينة-، رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة منتوري، قسنطينة، 2006/2007م.
- ناصر محمد العديلي، السلوك التنظيمي منظور كمي مقارن، معهد الإدارة العام، الرياض، 1993م.
- هارون توفيق الرشيدي، الضغوط النفسية، ب.ط، المكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.