

أسلوب الحياة وعلاقته بالضغط النفسي لدى المرأة العاملة

مذكرة محملة لنيل شهادة ماستر في

التخصص: علم النفس العيادي

الشعبة: علم النفس

إشراف الأستاذة:

*د. قنون خميسة

إعداد الطالبة:

• قمراس سميرة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



ملخص الدراسة:

الغرض من هذه الدراسة هو الكشف عن طبيعة العلاقة بين أسلوب الحياة والضغط النفسي لدى المرأة العاملة، وإلى معرفة توزيع قيم أسلوب الحياة والضغط النفسي على التوالي لدى المرأة العاملة، ولإختبار فرضيات الدراسة إختارنا عينة تكونت من 125 امرأة عاملة في ولاية المسيلة، حيث إعتدنا على المنهج الوصفي الإرتباطي، واستخدمنا في هذه الدراسة مقياس أسلوب الحياة لكازم 2011 بالإضافة إلى مقياس الضغط النفسي المدرك للفستين، واعتمدنا الوسائل الإحصائية التالية: معامل ألفا كرونباخ، معامل الإرتباط بيرسون، إختبار Kolmogorov-Smirnova.

حققت الدراسة الحالية النتائج التالية:

- تتوزع قيم أسلوب الحياة توزيعا إعتداليا لدى المرأة العاملة.
- تتوزع قيم الضغط النفسي توزيعا غير إعتدالي لدى المرأة العاملة.
- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين أسلوب الحياة المتجنب ومستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.
- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين أسلوب الحياة الاجتماعي ومستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.
- توجد علاقة ذات إرتباطية دالة إحصائيا بين أسلوب الحياة المسيطر ومستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.
- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين أسلوب الحياة الأثاني ومستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

Résumé de l'étude:

Le but de cette étude est de révéler la nature de la relation entre le style de vie et le stress chez les femmes qui travaillent, Et de connaître la répartition des valeurs de style de vie et de stress respectivement chez les femmes qui travaillent.

Pour mettre à l'épreuve les hypothèses de cette étude, on choisit un échantillon composé de 125 femmes qui travaillent dans la ville de Msila.

Nous nous sommes appuyés sur l'approche descriptive analytique. Nous avons utilisé l'échelle de style de vie (Kadhem, 2011) et l'échelle de stress cognitif (Lavanstein, 1993).

Nous avons utilisé les méthodes statistiques suivantes: Alpha Cronbach, Coefficient de corrélation de Pearson, Test de Kolmogorov-Smirnova.

La présente étude a atteint les résultats suivants:

- Les valeurs du stress sont distribuées de manière disproportionnée parmi les femmes qui travaillent.
- Il n'y a pas de relation statistiquement significative entre le style de vie et le stress chez les femmes qui travaillent.
- Il existe une relation statistiquement significative entre le style de vie évitant et le niveau de stress chez les femmes qui travaillent.
- Il existe une relation statistiquement significative entre le style de vie social et le niveau de stress chez les femmes qui travaillent.
- Il existe une relation statistiquement significative entre le mode de vie dominant et le niveau de stress chez les femmes qui travaillent.
- Il existe une relation statistiquement significative entre le mode de vie égoïste et le niveau de stress chez les femmes qui travaillent.

إهداء:



إلى ملائكي الغالية ... إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني ... إلى بسمة

الحياة وسر الوجود ... إلى من كان دعاؤها سر نجاتي ... وحنانها بلسم جراحي إلى من
كانت لي سندا في الحياة ... إلى من علمتني معنى الإرادة والثبات

أغلى الحبايب أمي الغالية

إلى من كلفه الله بالصيبة والوقار ... إلى من علمني العطاء بدون إنتظار ... إلى من أحمل
إسمه بكل إنتظار ... أرجو من الله أن يمد في عمرك لتربثمارا قد كان قطعا بعد طول
إنتظار وستبقى كلماتك نجوما أمتدي بها اليوم وفي الغد إلى الأبد

أغلى الحبايب والدي الغالي

إلى من تحبني حبه طوال عمري... جواهر حياتي ولألى بصفتي ونبخ الحب في قلبي

إخواني الغاليين سمير، سلطان، محمد الأمين

إلى موطن سعادتني ... إلى من سشاركني مسيرة الحياة حلوها ومرها

زوجي الغالي حمزة

إلى أجمل النجوم في سماء الطفولة... إلى حبيب قلبي وروحي

إبني الغالي أمير

إلى من بعثت الفرح في قلبي... إلى أخواتي التي لم تدهم أمي ولكن ولدتهم الأيام

الغاليات أحلام، أميرة، زهرة، مريم

إلى كل من نسيه قلبي ولم ينسه قلبي

شكر وعرفان



﴿ ... رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ بِنِعْمَتِكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَذِّنْ لِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾

فالشكر لله عز وجل أولا وأخرا، ظاهرا وباطنا على ما من به من عون وتوفيق في إتمام هذا العمل. اللهم لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم، اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا وزدنا علما.

وامتثالاً لقوله صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله عز وجل"

أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذة الدكتور فنون خميسة لتفضلها بالإشراف على هذه المذكرة

ولما بذلته من جهد في متابعة عملي وإمدادي بالتوجيهات والآراء السديدة التي كان لها عظيم الأثر في إكمال هذه المذكرة، فلما كل الشكر والتقدير.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إل أعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بقبول مناقشة هذه المذكرة.

كما أتقدم بالشكر إلى الأفراد الذين اشتركوا في هذه الدراسة للوقت التي بذلوه في الإجابة على أسئلة الدراسة.

وبأسمى عبارات الحب أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى أمي وأبي وإخوتي وزوجي على عطاؤهم المميز والدعم والتشجيع الذي منحوه لي..

فهرس الموضوعات

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	ملخص الدراسة
	الإهداء
	شكر وعرهان
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ-ج	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
05	إشكالية الدراسة
07	أهمية الدراسة
08	أهداف الدراسة
09	الدراسات السابقة
23	فرضيات الدراسة
24	تحديد مفاهيم الدراسة
الجانب النظري	
الفصل الثاني: أسلوب الحياة	
26	تمهيد
27	تعريف أسلوب الحياة
28	النظريات التي تناولت أسلوب الحياة
35	أنماط أسلوب الحياة
38	خصائص أسلوب الحياة

41	إستراتيجية تغيير أسلوب الحياة للتخفيف من الضغط النفسي
48	أسلوب الحياة لدى المرأة العاملة
51	خلاصة
الفصل الثالث: الضغط النفسي	
53	تمهيد
54	تعريف الضغط النفسي
58	النماذج المفسرة للضغط النفسي
68	خصائص الضغط النفسي
71	أنواع الضغط النفسي
73	مصادر الضغط النفسي
81	آثار الضغط النفسي
85	الضغط النفسي لدى المرأة العاملة
87	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
89	تمهيد
90	منهج الدراسة
90	عينة الدراسة
90	خصائص عينة الدراسة
95	حدود الدراسة
96	أدوات الدراسة
97	الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
103	خلاصة

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج	
105	تمهيد
106	عرض ومناقشة نتائج الدراسة
106	عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة الأولى
107	عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة الثانية
108	عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة الثالثة
109	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
111	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
119	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
114	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
118	الإستنتاج العام
	خاتمة
	الإقتراحات
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

فهرس الجداول والأشكال

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
59	جدول يمثل بعض أحداث الحياة الضاغطة من مقياس هولمز وراهي	01
83	جدول يمثل آثار الضغوط النفسية على أجهزة الجسم الفيزيولوجية	02
90	جدول يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن	03
91	جدول يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الوضعية الاجتماعية	04
92	جدول يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي	05
93	جدول يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير مؤسسا العمل	06
94	جدول يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة المهنية	07
97	جدول يمثل كيفية تنقيط مقياس الضغط النفسي المدرك للفستين	08
98	جدول يوضح الاتساق الداخلي لمقياس الضغط النفسي المدرك	09
99	جدول يوضح الثبات لمقياس الضغط النفسي	10
100	جدول يمثل الفقرات السلبية والايجابية لمقياس أسلوب الحياة	11
100	جدول يمثل بدائل الإجابة وأوزانها فقرات لمقياس أسلوب الحياة	12
101	جدول يوضح صدق الاتساق البنائي لمقياس أسلوب الحياة	13
102	جدول يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس الضغط النفسي	14
106	جدول يبين نتائج قيم اختبار التوزيع الاعتدالي لبيانات إجابات أفراد عينة الدراسة لمقياس الضغط النفسي	15
108	جدول يبين نتائج قيم اختبار التوزيع الاعتدالي لبيانات إجابات أفراد	16

	عينة الدراسة لمقياس أسلوب الحياة	
109	جدول يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين أسلوب الحياة المتجنب والضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة	17
111	جدول يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين أسلوب الحياة الاجتماعي والضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة	18
113	جدول يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين أسلوب الحياة المسيطر والضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة	19
114	جدول يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين أسلوب الحياة الأثاني والضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة	20

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
57	شكل يوضح الاتجاهات التي تناولت تعريف الضغط النفسي	01
60	شكل يوضح المرحلة الفيزيولوجية للضغط النفسي حسب كانون	02
61	شكل يوضح حدوث الضغوط النفسية طبقا لنظرية هانز سيلبي	03
63	شكل يوضح مراحل ظهور زملة أعراض التكيف العام وفق سيلبي	04
66	شكل يوضح نموذج لازاروس (التقدير المعرفي للضغط)	05
67	شكل يوضح نموذج المنظور العام للضغط النفسي حسب بييري	06
70	يوضح العلاقة الديالكتيكية بين الضغوط ونواتجها	07
91	شكل يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن	08
92	شكل يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الوضعية الاجتماعية	09
92	شكل يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي	10
93	شكل يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير مؤسسات العمل	11
94	شكل يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة المهنية	12

مقدمة

مقدمة:

يعد علم النفس الفردي الذي طوره "آدلر" (1870 - 1937) من النظريات المهمة التي إعتمدت على مبدأ الكلية في تفسير السلوك الإنساني، لذلك يرى "آدلر" أن الفرد بأكمله مسئول على إتخاذ القرارات الحاسمة، وعليه فهو لا يؤمن بتقسيم الفرد إلى وظائف مجزأة بل يركز على وحدة التفكير والشعور والفعل والمواقف والقيم والعقل الواعي وغير الواعي، فالمنظور الكلي مهم في تحديد الخصائص التي تجعل الفرد أكثر عرضة للضغوط والإضطرابات ومعرفتها، إذ يركز على أبعاد في تفسير السلوك الإنساني مثل الإهتمام الإجتماعي، والمسؤولية والتفوق والشعور بالنقص وأسلوب الحياة. (ريحاني ، طنوس،، 2012، ص 183)

وظهر مصطلح أسلوب الحياة أول مرة عام 1931 ضمن أطروحات نظرية علم النفس الفردي لـ "آدلر"، وفيها كان يعكس صورة الذات والطريقة التي يرى فيها الأفراد أنفسهم وما يعتقدون وما لديهم من أفكار عن الآخرين، فأسلوب الحياة مركب من الدوافع والحاجات، ويتأثر بعوامل عديدة مثل الثقافة والأسرة والمجتمع، فهو يتضح في دوافع الشخص وقيمه واهتماماته وسلوكه، ويتأثر بالتنشئة الاجتماعية والمستوى الثقافي للفرد. (شيال، 2014، 284)، كما يرى "فيرجسون" أن أسلوب الحياة يشمل مفهوم الفرد لذاته وهدفه في الحياة وطريقته في التعامل مع المواقف الحياتية (السعيدة، الخطيب، 2017، 65)، كما أنه يمكن لأسلوب الحياة أن يشكل سلوك الفرد ودوافعه ومشاعره وعملياته المعرفية، كما يمكنه أن يمنع أو يزيد من مساهمته في بناء المجتمع ويؤثر أيضا في نمط استجابته للضغوط النفسية (الشخابنة، 2010، ص2)، فعندما يكون أسلوب الحياة مرتبطا بإدراك الفرد للإختيارات المتاحة له في الحياة وقدرته الفعلية على تحقيق هذه الإختيارات، فإنه يرتبط بوجه أو بآخر بالضغوط النفسية وهذا باعتبار أن الضغط النفسي هو حاصل طرح الأهداف والاختيارات التي يحددها الفرد لنفسه وقدرته الفعلية على تحقيقها(الرشيدي، 1999، 102).

وقد يكون للضغط النفسي تأثير نفسي إيجابي حيث يعتبر أساس التحريض والإدراك، موفرا بذلك الإثارة التي تؤدي إلى الإضطرار إلى الكفاح والنجاح حيال تحديات الحياة، فالتوتر والتعب ضروريان للتمتع بالكثير من مظاهر الحياة، كما أن الضغط يوفر حس التيقظ الذي نحتاج إليه عندما نواجه حالات مهددة. (شيخاني، 2003، 14) وقد يكون له تأثير سلبي ينعكس على الحياة العامة للفرد خاصة عندما يكون التعرض المتكرر والمستمر للمواقف الضاغطة حيث تترتب عليه تأثيرات سلبية، وهذا ما نجده عند فئة النساء العاملات فهن يتعرضن لضغوط نفسية كثيرة متعددة ومتنوعة، منها ما هو داخلي خاص بها ومنها ما هو خارجي مرتبط بالبيئة المحيطة بها، واستجابتهن إلى هذه الضغوطات تكون إما بالشكل الإيجابي أو السلبي وذلك بهدف التكيف مع المواقف الضاغطة.

وجاءت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة الارتباطية بين أسلوب الحياة والضغط النفسي لدى المرأة العاملة بولاية المسيلة، وقد تم فيها بالإضافة إلى مقدمة تقسيم الدراسة إلى جانبين:

1- الجانب النظري: حيث تناولنا فيه ما يلي:

- **الفصل الأول (الإطار العام للدراسة):** وهو فصل تمهيدي تم فيه تحديد الإشكالية ثم التطرق إلى أهمية الدراسة، أهدافها، كما تطرقنا إلى بعض الدراسات السابقة في ما يخص موضوع الدراسة، وأخيرا تم صياغة الفرضيات وتحديد مصطلحات الدراسة.

- **الفصل الثاني (أسلوب الحياة):** تناولنا في هذا الفصل تعريف أسلوب الحياة، النظريات التي تناولته، أنماطه وخصائصه، ثم تطرقنا إلى إستراتيجية تغيير أسلوب الحياة للتخفيف من الضغط النفسي وختاما تناولنا أسلوب الحياة لدى المرأة العاملة.

- **الفصل الثالث (الضغط النفسي):** وهو بدوره اشتمل على تعريف الضغط النفسي، بعض النماذج المفسرة له، خصائصه، أنواعه، مصادره وآثاره، وختاما تناولنا الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

2- الجانب التطبيقي: حيث تناولنا فيه ما يلي:

- الفصل الرابع (الإجراءات المنهجية للدراسة): وتناولنا في هذا الفصل منهج الدراسة، عينة

الدراسة وخصائصها، حدود الدراسة، أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكمترية.

- الفصل الخامس (عرض ومناقشة النتائج): والذي تضمن عرض النتائج ومناقشتها في

ضوء الفرضيات تم الإنتقال إلى الإستنتاج العام.

وفي الأخير تم وضع خاتمة وبعض الإقتراحات، ثم قائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- أهمية الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- الدراسات السابقة
- 5- فرضيات الدراسة
- 6- تحديد مفاهيم الدراسة

1. إشكالية الدراسة:

إن أسلوب الحياة هو المبدأ الأساسي الفردي عند "أفرد أدلر"، فهو المبدأ الذي يفسر لنا تفرد الشخص حيث ينشأ هذا الأسلوب في مرحلة الطفولة المبكرة، وتتصهر خبرات الحياة في المراحل العمرية المولية في هذا الأسلوب، ولهذا فإنه من الصعب تغيير خط الحياة في ما بعد ذلك، حيث أن النمو المبكر لأسلوب الحياة يقوم على أنواع الخبرات التي يمر بها الطفل مثل خبراته التي يشعر فيها بالعجز والنقص وعدم إشباع حاجاته، كما أكد "أفرد أدلر" على الطبيعة الذاتية لكفاح الفرد من أجل تحقيق أهدافه التي يسعى من خلالها نحو الكمال، ويعتقد أن كل الأهداف النهائية تدور أساساً حول التفوق.

حيث يمثل أسلوب الحياة أهداف الفرد والمحاولات التي يقوم بها في سبيل تحقيق هذه الأهداف، كما يشمل أيضاً قدراته ودوافعه، فأسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد وهو ليس ثابتاً تماماً بل يمكن تعديله وتطويره تبعاً لمتطلبات البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد وعلى هذا الإستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف الضاغطة قد تضعف من قدرته على مقاومتها (عبيد، 2008، ص344)، حيث يواجه البشر مواقف متغيرة باستمرار على المستوى الداخلي والخارجي حيث تتطلب هذه المواقف من الفرد القيام باستجابات تكيفية، ويطور كل فرد منا أسلوبه المميز والثابت نسبياً عبر المواقف للتكيف، فيلجأ بعضهم إلى التعامل الواقعي مع الأشياء وبعقلانية محاولاً حل المشكلة بأسلوب موضوعي، في حين يفضل الآخرون اللجوء للهجوم والعدوان على أنفسهم وعلى الآخرين في مواقف التحدي والضغط النفسي، وآخرون يميلون إلى إستخدام أساليب أخرى من لف ودوران كما أن معظمهم يهربون من المواقف ويعلنون إستسلامهم (عبيد، 2008، ص203)، والفروق والإختلافات في أساليب الحياة عند الأفراد تعزى إلى مصادر مختلفة تكمن في النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين وهي فروق فردية بين الأفراد، كما أن التعرض المتكرر للضغوط القوية وما يترتب عليها من تأثيرات سلبية كالفوضى والإرتباك في

حياة الفرد، والعجز عن إتخاذ القرارات وتناقص فاعلية سلوكه، وعجزه عن التفاعل مع الآخرين وظهور أعراض وأمراض جسمية وغير ذلك من نواحي الإختلال الوظيفي يعنى أن الضغوط ذات التأثيرات السالبة مرتبطة بالصحة النفسية للفرد.

فالفرد يمارس حياته اليومية متخذا أساليب سلوكية معينة ، وهي تشكل أسلوب الحياة الذي يتخذه الفرد وكذلك الأهداف التي يكد ويجاهد بغية تحقيقها (الدهري، 2008، ص268)، ويعتبر أسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد، بل يمكن تعديله وتطويره تبعاً لمتطلبات البيئة الإجتماعية التي يعيش فيها الفرد الذي يحدد به أهمية التواصل في حياته اليومية، ويسعى الفرد من خلاله إلى تحقيق الهدف من أجل الحفاظ على الأمن والسلامة الجسدية والنفسية، فأسلوب الحياة يعتبر عاملاً مهماً في تحقيق متطلبات التوافق والتوازن النفسي، أي أن له دوراً هاماً في توليد أو تخفيف حدة الضغوط الحياتية بمختلفها وخاصة الضغوط النفسية منها وبالتالي الحفاظ على الصحة النفسية، وهذا ما أشارت إليه دراسة "الش" 2011 (أسلوب الحياة والصحة النفسية) حيث تبين وجود علاقة دالة إحصائياً بين أساليب الحياة والصحة النفسية (شمال، 2014، ص288).

فالضغوط النفسية مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الإستجابات المترتبة عنها، وهي تمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة حيث تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين وتتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته، والضغوط بكل أنواعها تؤدي إلى تشكيل عبء على قدرة ومقاومة الناس في التحمل، مما ينعكس على الحالة الصحية البدنية والعقلية والإجتماعية والنفسية، وهذا ما نجده مجسداً لدى المرأة العاملة إذ تعاني بشكل عام من ضغوط متنوعة في حياتها سواء أكان ذلك على صعيد العمل أو على صعيد الحياة الأسرية والعائلية، أو في علاقتها مع زوجها أو أطفالها، وفي تحقيق التوازن بين عمل البيت والعمل خارجه والواجبات الإجتماعية، وبذلك فهي تسعى إلى تحقيق نوع من التوافق الأسري والمهني إعتياداً على أسلوب الحياة الذي تتبناه، وهذا ما أشارت إليه دراسة حسن والي شمال 2014 (أساليب الحياة وعلاقتها

بالتوافق الأسري) حيث بينت وجود علاقة دالة إحصائياً لدى أفراد العينة بصورة عامة بين

أساليب الحياة والتوافق الأسري. (شيال، 2014، ص295)

وانطلاقاً من هذا تأتي هذه الدراسة كمحاولة للكشف من العلاقة الارتباطية بين أسلوب

الحياة والضغط النفسي لدى المرأة العاملة، ومن هذا المنطلق تم طرح التساؤلات التالية:

- هل تتوزع قيم أسلوب الحياة توزيعاً إعتدالياً لدى المرأة العاملة؟

- هل تتوزع قيم الضغط النفسي توزيعاً إعتدالياً لدى المرأة العاملة؟

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أسلوب الحياة والضغط النفسي لدى المرأة العاملة؟

2- أهمية الدراسة:

لهذه الدراسة أهمية من الناحيتين النظرية والتطبيقية:

2-1- الناحية النظرية:

- تتجلى أهمية هذه الدراسة من خلال تناولها أحد الموضوعات الهامة التي شغلت بال العلماء والباحثين في مجالات الصحة العامة وعلم النفس والتربية ومختلف العلوم الإنسانية، وهو موضوع الضغط النفسي والذي يعده المتخصصون واحدة من مشكلات العصر الحديث لما تتركه من آثار ونتائج خطيرة في حياة الأفراد والمجتمعات بصفة عامة، وفي حياة المرأة العاملة بصفة خاصة.

- تساهم الدراسة الحالية في جانبها النظري في إثراء رصيدنا المعرفي حول موضوع أسلوب الحياة، حيث أن الاهتمام به حتمي في الوقت الحاضر نتيجة معاصرتنا الحياة السريعة، فاختيار المرأة العاملة لأسلوب حياة مناسب واكتساب المهارات المناسبة لإدارة حياتها بفعالية يساعدها على المحافظة على الصحة النفسية وزيادة كفاءتها في العمل فيتحقق التوافق في الحياة وينعكس ذلك على المجتمع بشكل عام.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- أهمية الفئة المستهدفة وهي المرأة العاملة لأهمية الدور الذي تؤديه سواء في مجال العمل أو على مستوى الأسرة، ولأن أسلوب الحياة المتبع يؤثر تأثيراً مباشراً على أداء المرأة العاملة واستقرارها كما هو الحال بالنسبة للضغوط النفسية.

2-2- الناحية التطبيقية:

- تعالج هذه الدراسة موضوعاً هاماً يتمثل في الدراسة العلمية للعلاقة الموجودة بين أسلوب الحياة والضغط النفسي لدى المرأة العاملة، ومحاولة الخروج بنتائج علمية وعملية يمكن الإستفادة منها في إيجاد استراتيجيات إيجابية لخفض الضغط النفسي وهذا بإتباع أسلوب حياة سليم وصحي.

- تعتبر هذه الدراسة كفرصة للمرأة العاملة للتعبير عن ما تعانيه من ضغوط نفسية والإفصاح عن أسلوب حياتها المتبع.

- يتوقع أن تثير هذه الدراسة إجراء دراسات مماثلة لفئات مختلفة واضطرابات نفسية متنوعة.

- نتائج الدراسة الحالية تساهم في إضافة معلومات جديدة حول موضوع الدراسة.

3 - أهداف الدراسة:

إن أية دراسة تبنى أساساً للتوصل إلى جملة من الأهداف الواضحة والدقيقة، وعلى ضوء موضوع دراستنا جاءت الأهداف التالية:

الهدف الأول: معرفة طبيعة توزيع قيم أسلوب الحياة لدى أفراد العينة بصورة عامة.

الهدف الثاني: معرفة طبيعة توزيع قيم الضغط النفسي لدى العينة بصورة عامة.

الهدف الثالث: التعرف إذا ما كانت هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أسلوب الحياة والضغط النفسي عند أفراد العينة وبصورة عامة.

الهدف الرابع: المساهمة في الإثراء المعرفي العلمي.

4- الدراسات السابقة:

4-1- الدراسات السابقة حول أسلوب الحياة:

4-1-1- الدراسات العربية:

- دراسة سما محسن علي وعبد العزيز عباس عزيز 2017: (أساليب الحياة لدى طلبة كلية التربية)

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب الحياة لدى كلية التربية. عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بلغت 80 طالبا وطالبة من قسم العلوم التربوية والنفسية.

أداة الدراسة: اعتمدا على مقياس أساليب الحياة(المسيطر/الاعتمادى/المتعاون/المتجنب) والمعد من قبل(كاظم 2011).

الاساليب الإحصائية: معادلة ألفا كرونباخ، معامل ارتباط بيرسون والارتباط التائي لعينة واحدة.

نتائج الدراسة: أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في كل من أساليب الحياة لدى الطلبة حيث برز أسلوب المسيطر ثم المتعاون ثم الاعتمادى وأخيرا أسلوب المتجنب.

-دراسة حسن والي شيال 2014: (أساليب الحياة وعلاقتها بالتوافق الأسري لدى معلمي مرحلة الدراسة الابتدائية)

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى قياس أساليب الحياة لدى أفراد العينة بصفة عامة، وقياس التوافق الأسري لدى أفراد العينة وبصورة عامة، كما هدفت إلى التعرف في ما إذا كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب الحياة والتوافق الأسري لدى أفراد العينة وبصفة عامة.

عينة الدراسة: قام الباحث باختيار العينة بطريقة عشوائية وبنسبة بلغ مقدارها 3 من المجتمع الأصلي حيث بلغ عددها 381 وبواقع 101 معلم من الذكور و280 من المعلمات الإناث. **أداة الدراسة:** قام الباحث ببناء أداة لقياس أساليب الاعتماد على نظرية أدلر في علم النفس الفردي، بالإضافة إلى مقياس العيداني 2011 والمصمم لقياس التوافق الأسري. **الوسائل الإحصائية:** معامل الارتباط بيرسون، الارتباط التائي لعينة ومجتمع، معادلة ألفا كرونباخ، النسبة المئوية، الارتباط التائي لعينتين مستقلتين.

نتائج الدراسة: أشارت نتائج الدراسة إلى:

- وجود فروق دالة إحصائية في كل من أساليب الحياة والتوافق الأسري ولصالح أفراد العينة مقارنة بالأوساط الفرضية لهذين المتغيرين.
- وجود علاقة دالة إحصائية لدى أفراد العينة بصورة عامة بين أساليب الحياة والتوافق الأسري.
- بناء مقياس أساليب الحياة لمعلمي مرحلة الدراسة الابتدائية وإيجاد الخصائص السيكومترية وجعله جاهز للتطبيق بصورته النهائية.
- دراسة شهد أوس العزاوي 2014: (أساليب الحياة للعازبين وعلاقتها بالتكيف النفسي لديهم)

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أساليب الحياة للعازبين وعلاقتها بالتكيف النفسي لديهم.

عينة الدراسة: تكونت من 177 عازبا وعازبة تتراوح أعمارهم من (30-50) عاما، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية ممن يعملون في المؤسسات الحكومية والخاصة والمجتمع المحلي حي شملت العينة 77 عازبا و100 عازبة. **أداة الدراسة:** تم بناء أداتين وهما مقياس أساليب الحياة وشمل 45 فقرة ومقياس التكيف النفسي للعازبين وشمل 60 فقرة.

الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، تحليل التباين الثنائي، اختبار

شيفيه ومعامل الارتباط بيرسون

نتائج الدراسة: أشارت نتائج الدراسة إلى:

- أسلوب الحياة الأكثر شيوعا لدى العازبين هو (المهنيون) بمتوسط مرتفع في حين جاء أسلوب الحياة (السليبيون) في المرحلة الأخيرة ومتوسط منخفض، ولم تظهر فروق بين العازبين من الجنسين في أساليب الحياة الأكثر شيوعا وفي مستوى التكيف النفسي.

- وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين أساليب الحياة والتكيف النفسي في جميع أبعاده وفي الدرجة الكلية وبين أساليب الحياة باستثناء العلاقة السلبية على أسلوب الحياة (السليبيون).

- في ما يخص المؤهل العلمي فقد ظهرت فروق في أساليب الحياة الأكثر شيوعا تبعا لمتغير المؤهل العلمي ولصالح فئة (بكالوريوس + دبلوم) وفئة (دراسات عليا) في جميع الأبعاد باستثناء البعد الأخير وهو أسلوب الحياة (السليبيون)، وفي مستوى التكيف النفسي على جميع الأبعاد ولصالح فئة (بكالوريوس + دبلوم) وفئة (دراسات عليا).

- دراسة ربحاني وعادل طنوس 2012: (العلاقة بين أساليب الحياة وكل من القلق والإكتئاب) هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب الحياة وكل من القلق والإكتئاب، وإلى معرفة نسبة التباين الذي تفسره أساليب الحياة في القلق والإكتئاب.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 277 طالب وطالبة من كلية العلوم التربوية لجامعة الأردن موزعين على أربع مراحل دراسية.

أداة الدراسة: مقياس أساليب الحياة لمولنس وليكرن.

الوسائل الإحصائية: النسب المئوية، الارتباط التائي والتباين.

نتائج الدراسة: أشارت نتائج الدراسة إلى:

- أساليب الحياة الأكثر انتشارا هي أساليب الباعث للاستحسان والمذعن.

الفصل الأول:..... الإطار العام للدراسة

- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب الحياة والقلق باستثناء أساليب الحياة(المدلل والباحث عن الإستحسان).

- إرتباط أسلوب الحياة(المنتمي)سلبا بالإكتئاب وأساليب الحياة(الضحية والمنتقم)إيجابيا بالإكتئاب.

- دراسة أحمد عيد مطيع الشخابنة 2010:(أساليب الحياة وعلاقتها ببعض الإضطرابات النفسية لدى عينة من المضطربين نفسيا والأسوياء)

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أساليب الحياة وبعض الإضطرابات النفسية وتحديد القلق،الإكتئاب،الوسواس القهري،الحساسية التفاعلية والعدائية، المخاوف المرضية، البارانويا والذهان،والى معرفة نسبة التباين الذي تفسره أساليب الحياة في كل هذه الإضطرابات.

عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على 110 أفراد من المضطربين نفسيا و110افراد من الأسوياء الزائرين أو المرافقين للمضطربين نفسيا.

أداة الدراسة: استخدمت هذه الدراسة القائمة الشخصية لأساليب الحياة من إعداد ويلر وآخرين (Wheeler et al,1986)، وقائمة الأعراض المعدلة من إعداد ديروغايتس وآخرين (Derogatis et al,1994).

نتائج الدراسة: أشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- بروز أسلوب الحياة (المذعن) أولا ثم أسلوب الحياة (المنتمي) وأخيرا أسلوب الحياة(الباحث عن الإستحسان) عينة من الأسوياء، في حين برز أسلوب الحياة(الباحث عن الإستحسان) أولا ثم أسلوب الحياة (المذعن) وأخيرا أسلوب الحياة (المنتمي) لدى عينة من المضطربين نفسيا.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء والمضطربين نفسيا في أساليب الحياة باستثناء أسلوب الحياة(الضحية)، بمعنى أن المضطربين نفسيا أكثر إتصافا بأسلوب الحياة (الضحية) من الأسوياء.

- هناك إرتباط سلبي بين أسلوب الحياة (المنتمي) وكل من الوسواس القهري والحساسية التفاعلية والإكتئاب والبارانويا والقلق والذهان، وارتبط أسلوب الحياة (الضحية) إرتباطا إيجابيا معالإكتئاب، البارانويا والوسواس القهري، في حين ارتبط أسلوب الحياة (الباحث عن الإستحسان) إرتباطا إيجابيا مع الذهان والحساسية التفاعلية الإكتئاب والقلق، وارتبط أسلوب الحياة (المنتقم) إرتباطا إيجابيا مع الوسواس القهري، وارتبط أسلوب الحياة (المؤذي) إرتباطا إيجابيا مع القلق والعدائية والذهان والبارانويا والمخاوف المرضية والوسواس القهري والإكتئاب والحساسية التفاعلية.

- دراسة أبو النيل 2003: (عمل المرأة وتعليمها وأسلوب حياتها)

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الفوارق في الإرتباط بين الإضطرابات النفسوجسمية وأسلوب الحياة لدى المرأة العاملة مقابل المرأة غير العاملة، وكذا الكشف عن دور كل من العمل والتعليم وتفاعلها معا في تشكيل أسلوب حياة شاق لدى المرأة العاملة وتعرضها للإضطرابات النفسجسمية.

عينة الدراسة: اختبرت عينة من الإناث قوامها 189 أنثى قسمت على مجموعتين إحداها من العاملات 118 والأخرى من غير العاملات 71.

أداة الدراسة: مقياس أسلوب الحياة الشاق.

نتائج الدراسة: أشارت نتائج الدراسة إلى وجود إرتباط ايجابي دال بين الإضطرابات النفسوجسمية وأسلوب الحياة الشاق لدى الإناث في العينة الكلية، ما معناه أن معاناة الإناث من الإضطرابات النفسجسمية تتزايد في حالة تبنيهن لعادات سلوكية يومية ضاغطة وهو ما اتضح أيضا في ما يتعلق قبل من عينة الإناث العاملات (0.289) وعينة غير العاملات (0.435).

4-1-2- الدراسات الأجنبية:

- دراسة والش 2011: (walsh,2011)

عنوان الدراسة: (Life style and Mental health)

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب الحياة والصحة النفسية، وكذلك التعرف على الأساليب الحياتية غير السوية.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة من العاملين في مجال الصحة النفسية في جامعة كاليفورنيا في كلية الطب.

أداة الدراسة: تبنى الباحث المقياس العريض (LT LS IS).

نتائج الدراسة: أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب الحياة والصحة النفسية.

-دراسة هيرين جتون، ماثني، كيرليت، ماكارثي وبينيك 2005: (Penick, Mccarthy,

(Herrington, Matheny, Curlette,

عنوان الدراسة: مقدرة أساليب الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية والتعرض إلى أحداث الحياة السلبية في التنبؤ بالقلق والإكتئاب.

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى مقدرة أساليب الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية والتعرض إلى أحداث الحياة السلبية في التنبؤ بالقلق والإكتئاب.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 435 طالبة من جامعات متعددة من مناطق مختلفة في الولايات المتحدة الأمريكية.

أداة الدراسة: قائمة أساليب التعامل مع الضغوط النفسية (coping Resources inventory for stress)

مقياس "آدler" الأساسي للنجاح الشخصي/ نسخة الراشدين (BASIS-A).

مقياس مسح التجارب الحياتية، مقياس "بيك" للإكتئاب، مقياس "سبليبرغر" للقلق/سمة وحالة.

نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة أن

- الثقة بالنفس والدعم الاجتماعي بوصفهما أسلوبين للتعامل مع الضغوط النفسية وأحداث الحياة السلبية وأسلوب الحياة (المذعن) تفسر مجتمعة ما نسبته (34%) من التباين في الإكتئاب.

- في حين فسرت الثقة بالنفس بوصفها أسلوبا للتعامل مع الضغوط النفسية وأساليب الحياة (المذعن ، المنتمي، الباحث عن الإستحسان) والتعرض إلى أحداث حياتية سلبية ما مقداره (60%) من التباين في القلق، وفسرت الحياة مجتمعة ما مقداره (39%) من التباين في القلق، وفسر أسلوب الحياة(المذعن) وأسلوب الحياة(المنتمي) معا ما مقداره (26%) من التباين في القلق.

4-2- الدراسات السابقة حول المرأة العاملة والضغط النفسي:

4-2-1- الدراسات المحلية:

- دراسة ناجية دالي 2013(الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق/دراسة ميدانية بولاية سطيف)

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة نوعية العلاقة بين الضغط النفسي والقلق عند الزوجة العاملة، وكذا معرفة نوعية العلاقة بين كل من أبعاد الضغط النفسي والقلق لدى الزوجة العاملة، بالإضافة إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق في درجة كل من الضغط النفسي والقلق حسب المتغيرات(الطور التعليمي، الخبرة المهنية، عدد سنوات الزواج) عند المرأة العاملة.

عينة الدراسة: حددت الباحثة 180 امرأة عاملة متزوجة وقسمت هذا العدد بالتساوي على الأطوار التعليمية المختلفة ليكون العدد 60 في كل مرحلة تعليمية.

أداة الدراسة: مقياس الضغط النفسي لبدرية كمال، مقياس القلق لجانيت تايلور، المقابلة.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

الوسائل الإحصائية: معامل الارتباط بيرسون، اختبار T Test، المتوسط الحساب، اختبار T لمتوسطين غير مرتبطين حين (ن₁=ن₂)، اختبار T لمتوسطين غير مرتبطين حين (ن₁ ≠ ن₂).

نتائج الدراسة: أشارت نتائج الدراسة إلى:

- تعاني (60.56%) من أفراد العينة ضغطا مرتفعا وتعاني (54.44%) من أفراد العينة قلقا حادا.

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي والقلق وبين كل بعد من أبعاد الضغط النفسي والقلق.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي ودرجة القلق حسب متغير الطور التعليمي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي حسب متغير الخبرة المهنية في الفئتين من (6-10) ومن (11 سنة فما فوق).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق حسب متغير الخبرة المهنية في الفئتين من (1-5) ومن (6-10).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق لدى أفراد العينة حسب متغير الخبرة المهنية في الفئتين من (1-5) ومن (6-10).

- دراسة ناديا الأشقر 1995: (مصادر الضغط النفسي لدى النساء العاملات المتزوجات وغير المتزوجات في القطاع العام/الزرقاء)

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي التي تتعرض لها النساء العاملات المتزوجات وغير متزوجات، كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين مستويات الضغط عند النساء العاملات التي تعزى إلى الحالة الاجتماعية ومكان العمل والتفاعل بينهما.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 214 امرأة عاملة في وزارة التربية والتعليم وفي مجتمع الدوائر الحكومية.

أداة الدراسة: قامت الباحثة بنا مقياس لتقدير مصادر الضغط النفسي ومستوياته.

نتائج الدراسة: أشارت نتائج الدراسة إلى:

- مصادر الضغط النفسي لدى النساء العاملات المتزوجات والغير متزوجات هي: فرصة التقدم والترقي في العمل بطيئة، العائد المادي للمهنة غير كاف، التفكير بطريقة معينة خلافا للقناعات (أي أن المرأة مضطرة لأن تفكر بالطريقة التي يطلبها رؤساء العمل)، ومحاولة التوفيق بين متطلبات العمل والمنزل، والعمل يأخذ كثيرا من الوقت المخصص لأفراد الأسرة وصعوبة أخذ إجازات في الأوقات التي تكون المرأة العاملة مضطرة لأخذها، وكثرة الأعمال المنزلية وعدم تقديم التقدير والدعم الذي تستحقه المرأة.

- مستويات الضغوط التي تعاني منها النساء العاملات المتزوجات هي أعلى من تلك التي تعانيها النساء غير المتزوجات.

- **دراسة كاميليا عبد الفتاح 1984: (سيكولوجية المرأة العاملة)**

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى الإشباع التي تحققها المرأة العاملة عن طريق العمل ومنها النفسية، الاجتماعية والإقتصادية، ومعرفة ما إذا كان هناك تغير في موقف المرأة بفعل العمل نحو الزوج والأبناء، وما نظرة الرجل نحو هذا العمل.

عينة الدراسة: أختيرت بطريقة عشوائية طبقية على أساس وجود فئات مختلفة من العاملات في مستويات مختلفة مع دراسة بعض الحالات.

نتائج الدراسة: أشارت نتائج الدراسة إلى:

- العمل يحقق للمرأة إشباعا نفسية واجتماعية تتعلق بالأهمية والمكانة والشعور بالقيمة، كما أنه يحقق لها الأمن الإقتصادي ضد التهديدات الواقعية والوهمية التي تثير في نفسها المخاوف بالنسبة لمستقبلها ومستقبل أبنائها، كما أن الأمن الإقتصادي يخفف من إحساسها

بالتبعية بالنسبة للرجل فضلا عما تشعره كنتيجة للإستقلال المادي من شعور بالقيمة والمكانة.

- إشتغال المرأة يساعدها على الإستقرار النفسي والنضج العقلي للأطفال.

4-2-2- الدراسات الأجنبية:

- دراسة شارون كيورتيس 1983: (المرأة وضغوط الأدوار المتعددة)

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ما إذا كانت الضغوط النفسية التي تشعر بها المرأة العاملة نتيجة تعدد أدوارها والصراع بينهما، مما يترك أثره علي الصحة الجسمية والحالة الإنفعالية (القلق،الإكتئاب، العدوانية).

عينة الدراسة: 46 سيدة تتراوح أعمارهن ما بين (25-40) عاما.

أداة الدراسة: مقياس تقدير الضغوط النفسية، إستبيان مقاومة مصادر الضغوط النفسية، إستبيان الحالة النفسية، قائمة وصف الصفات الوجدانية المتعددة، إستفتاء المعلومات الديمغرافية.

نتائج الدراسة: أشارت نتائج الدراسة إلى:

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

- العلاقات الإرتباطية بين المتغيرات للمجموعات ككل وللمجموعات الفرعية أظهرت 20 علاقة ممكنة تشير إلى أن معظم التغير في الاتجاهات المتعلقة بأدوار المرأة تعرضها للضغوط النفسية و تؤثر على مستويات مقاومتها للأمراض النفسية.

- دراسة نانسي بوتسن 1979: (العلاقة بين عمل المرأة ومعاناتها من الضغوط النفسية)

هدف الدراسة:هدفت هذه الدراسة إلى تحديد ما إذا كان عمل المرأة هو سبب شكواها من الضغوط النفسية أو أن العمل لا يسبب لها أية ضغوط نفسية.

عينة الدراسة: 212 سيدة عاملة وغير عاملة ولهن أولاد لا يقل أصغرهم عن 13 سنة.

أداة الدراسة: مقياس بناء التوافق (Structure coping of scale)، دليل لانجنر (22 بند

يقيس درجة الأعراض المرضية التي تشير إلى وجود ضرر أو نقص في الشخصية).

نتائج الدراسة: أشارت نتائج الدراسة إلى:

- وجود علاقة بين كل من العمل، الزواج والأمومة من جهة، ومعاناة المرأة من الضغوط النفسية بالمقارنة مع ربة المنزل من جهة أخرى.

- يزداد الضغط النفسي كلما قلت الخبرة المهنية للعاملات حي دلت البيانات على وجود فروق دالة لصالح العاملات الحديثات في العمل من حيث المعاناة من الضغوط النفسية بالمقارنة بمن لهن خبرة كبيرة في مجال العمل.

- تؤكد هذه الدراسة أن العمل والزواج والأمومة من المصادر الرئيسية للضغط النفسي.

4-3- عرض وتحليل الدراسات السابقة:

4-3-1- عرض وتحليل المجموعة الأولى:

من خلال عرض المجموعة الأولى من الدراسات السابقة والتي تناولت أساليب الحياة

وعلاقتها ببعض المتغيرات يتضح ما يلي:

من حيث الأهداف : ركزت هذه الدراسات على نحو رئيسي على:

- توزيع قيم أسلوب الحياة لدى أفراد العينة.

- طبيعة العلاقة الارتباطية لأساليب الحياة مع بعض المتغيرات كالإضطرابات النفسجسمية،

الإضطرابات النفسية،القلق والإكتئاب،الصحة النفسية، التكيف النفسي، التوافق الأسري.

من حيث العينات: اشتملت هذه الدراسات على عينات متوسطة منها ما اختير بطريقة

عشوائية ومنها ما اختير بطريقة مقصودة، حيث اشتملت بعض الدراسات على كلا الجنسين

في حين ركزت بعضها على جنس الإناث فقط، كما تنوعت فيها الفئات (معلمين، المرأة

العاملة، طلبة، عازبين، مضطربين نفسيا)، والفئات العمرية كذلك.

من حيث الأداة: استخدمت هذه الدراسات عدة أدوات كل حسب متغيراتها حيث تمثلت أهمها في مقياس أساليب الحياة(كاظم2011)، مقياس أسلوب الحياة الشاق، مقياس أسلوب الحياة لمولنس وليكرن، القائمة الشخصية لأساليب الحياة لويلر وآخرين.

من حيث الوسائل الإحصائية: استخدمت هذه الدراسات عدة وسائل إحصائية أهمها الإرتباط التائي، معادلة ألفا كرونباخ، معامل الإرتباط بيرسون، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

من حيث النتائج: تنوعت نتائج الدراسات وذلك تبعاً لتنوع أهدافها وفي ما يلي نذكر أهمها:
- توزعت قيم أسلوب الحياة عند الطلبة حيث برز أسلوب الحياة المسيطر ثم المتعاون ثم الاعتمادي وأخيراً المتجنب، وفي دراسة أخرى كان أكثر أساليب الحياة انتشاراً عند الطلبة الباحث عن الإستحسان والمذعن.

- توزعت قيم الأساليب الحياتية على الترتيب لدى الأسوياء (المذعن، المنتمي، الباحث عن الإستحسان)، في حين توزعت على الترتيب لدى المضطربين نفسياً(الباحث عن الإستحسان،المذعن، المنتمي).

- وجود علاقة إرتباطية بين أسلوب الحياة الشاق والإضطرابات النفسية لدى الإناث العاملات .

- وجود علاقة إرتباطية بين أساليب الحياة والتوافق الأسري والتكيف النفسي والصحة النفسية على التوالي.

- عدم وجود علاقة إرتباطية بين أساليب الحياة والقلق باستثناء أساليب الحياة المدلل والباحث عن الإستحسان، في حين هناك إرتباط سلبي لأسلوب الحياة المنتمي بالإكتئاب، وإرتباط ايجابي لأساليب الحياة الضحية والمنتقم بالإكتئاب.

- عدم وجود فروق بين الأسوياء والمضطربين نفسياً في أساليب الحياة باستثناء أسلوب الحياة الضحية(المضطربين نفسياً أكثر اتصافاً به).

4-3-2- عرض وتحليل المجموعة الثانية:

- من خلال عرض المجموعة الثانية من الدراسات السابقة والتي تناولت المرأة العاملة والضغوط النفسية بالإضافة إلى متغيرات أخرى يتضح ما يلي:
- من حيث الأهداف :** ركزت هذه الدراسات على نحو رئيسي على:
- توزيع قيم الضغط النفسي لدى أفراد العينة.
 - التعرف على الفروق بين مستويات الضغط النفسي عند المرأة العاملة تبعاً لمتغيرات الحالة الإجتماعية ومكان العمل.
 - التعرف على مصادر الضغط النفسي التي تتعرض لها المرأة العاملة المتزوجة والغير متزوجة.
 - تحديد ما إذا كان عمل المرأة هو سبب الضغوط النفسية.
- من حيث العينات:** اشتملت هذه الدراسات على عينات متوسطة أغلبها اختير بطريقة قصدية ومنها ما اختير بطريقة عشوائية ، حيث اشتملت كل الدراسات على جنس الإناث فقط ،حيث تنوعت فيها نوعية الوظيفة(معلمات، موظفات، ربات منزل)،والفئات العمرية كذلك، والوضعية الإجتماعية (متزوجات، عازبات، أمهات)
- من حيث أداة الدراسة:** استخدمت هذه الدراسات عدة أدوات كل حسب متغيراتها حيث تمثلت أهمها في: مقياس تقدير مصادر الضغط النفسي، مقياس الضغط النفسي للمرأة العاملة المتزوجة، مقياس تقدير الضغوط النفسية.
- من حيث الوسائل الإحصائية:** استخدمت هذه الدراسات عدة وسائل إحصائية أهمها الارتباط التائي، معامل الارتباط بيرسون، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- من حيث النتائج:** تنوعت نتائج الدراسات وذلك تبعاً لتنوع أهدافها وفي ما يلي نذكر أهمها:
- مستويات الضغوط النفسية التي تعاني منها المرأة العاملة المتزوجة أعلى من التي تعانيها المرأة العاملة الغير متزوجة.

- توجد فروق دالة في درجة الضغط النفسي عند المرأة العاملة المتزوجة حسب متغير الطور التعليمي في حين لم ترد أية فروق تعزى لمتغير الخبرة المهنية في الفئتين (6-10) و(11 سنة فما فوق).

- يزداد الضغط النفسي عند المرأة العاملة كلما قلت الخبرة المهنية.
- الإتجاهات المتعلقة بأدوار المرأة تعرضها للضغوط النفسية وتؤثر على مستوى مقاومتها للأمراض النفسية.

- العمل والزواج والأمومة من المصادر الرئيسية المسببة للضغط النفسي.

4-4- مدى الإستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية:

- الإطلاع على الجوانب التي تم التركيز عليها في هذه الدراسات وعلى مختلف المتغيرات التي تناولتها.

- الإطلاع على المنهجية العلمية التي انتهجت في الدراسات السابقة من ناحية صياغة مشكلة الدراسة وصياغة الفرضيات ومعالجة النتائج.

- الإطلاع على أدوات الدراسات السابقة من أجل تحديد أدوات الدراسة الحالية ، حيث تم الإستفادة من مجموعة الدراسات السابقة الأولى والتي من خلالها تم اعتماد مقياس أسلوب الحياة المطبق في الدراسة الحالية.

- الإستفادة من الدراسات السابقة في اختيار مجتمع الدراسة الحالية وفي اختيار أفراد العينة التجريبية.

- الإستفادة من نتائج الدراسات السابقة باستعمالها كمرجع يستدل به في بعض عناصر الدراسة الحالية.

4-5- موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

اهتمت الدراسات السابقة بمتغيرات عديدة ، منها ما اهتمت بمتغير أسلوب الحياة الذي ارتبط بعدة متغيرات تابعة تختلف عن متغير الدراسة الحالية ألا وهو الضغط النفسي، ومنها ما اهتمت بمتغير الضغط النفسي فقط عند المرأة العاملة وهو ما يتوافق مع جزء من

موضوع الدراسة الحالية، غير أن الإختلاف كان في المتغيرات التي إرتبطت بالضغط النفسي، وما يمكن ملاحظته أن الدراسة التي قام بها هيرنجتون وآخرين (مقدرة أساليب الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية والتعرض لأحداث الحياة السلبية في التنبؤ بالقلق والإكتئاب) تناولت متغيري الدراسة معا عند عينة مختلفة عن عينة الدراسة الحالية، وكذا طريقة تناول الموضوع إختلفت عن الدراسة الحالية .

5- فرضيات الدراسة:

- 1- تتوزع قيم أسلوب الحياة توزيعا إعتداليا لدى المرأة العاملة.
- 2- تتوزع قيم الضغط النفسي توزيعا إعتداليا لدى المرأة العاملة.
- 3- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين أسلوب الحياة والضغط النفسي لدى المرأة العاملة.
- 3-1- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين أسلوب الحياة المتجنب والضغط النفسي لدى المرأة العاملة.
- 3-2- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين أسلوب الحياة الاجتماعي والضغط النفسي لدى المرأة العاملة.
- 3-3- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين أسلوب الحياة المسيطر والضغط النفسي لدى المرأة العاملة.
- 3-4- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين أسلوب الحياة الأثاني والضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

6- تحديد مفاهيم الدراسة:

1- أسلوب الحياة

التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي تحصل عليها المرأة العاملة من خلال الإجابة على فقرات مقياس أساليب الحياة (كاظم، 2011) المطبقة عليها في هذه الدراسة كما تعكسها درجتها النهائية التي تحصل عليها.

2- الضغط النفسي:

التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي تحصل عليها المرأة العاملة من خلال الإجابة على فقرات مقياس الضغط النفسي المدرك (لفستين، 1993) المطبقة عليها في هذه الدراسة.

3- المرأة العاملة: هي كل من تعمل وتشغل وظيفة سواء في القطاع الصحي والقطاع التربوي والقطاع الخاص متزوجة كانت أو عازبة بولاية المسيلة.

الفصل الثاني

أسلوب الحياة

تمهيد

- 1- تعريف أسلوب الحياة
- 2- النظريات التي تناولت أسلوب الحياة
- 3- أنماط أسلوب الحياة
- 4- خصائص أسلوب الحياة
- 5- إستراتيجية تغير أسلوب الحياة للتخفيف من الضغط النفسي
- 6- أسلوب الحياة لدى المرأة العاملة

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد الإهتمام بأساليب الحياة أمراً ضرورياً ومهماً في الوقت الحاضر لما يشكل من ركن أساسي لفهم الشخصية، حيث أن إختيار الشخص لأسلوب الحياة المناسب له واكتساب المهارات المناسبة لحياته بفاعلية يساعده على المحافظة على الصحة النفسية وزيادة كفاءته الشخصية، وفي مجال العمل والأسرة سيكون ناجحاً عندما يكون ذو أسلوب حياة سوي، وسنتناول في هذا الفصل بداية تعريفات بعض العلماء لأسلوب الحياة ثم تطرقنا لأهم النظريات التي تناولت أسلوب الحياة، ثم شرح لمختلف أنماطه وتمييز أهم خصائصه، كما تطرقنا إلى إستراتيجية تغيير أسلوب الحياة بهدف التخفيف من الضغط النفسي، وختمنا الفصل بعنصر أسلوب الحياة لدى المرأة العاملة.

1- تعريف أسلوب الحياة:

هناك تعريفات عديدة لأسلوب الحياة نورد أهمها في ما يلي:

عرفه "آدler ألفرد" (1914) بأنه حالة الفرد الفريدة التي تتكون من المجموع الكلي لدوافعه واهتماماته وقيمه كما تظهر في سلوكه ككل وأسلوبه في الوصول إلى أهدافه. (آدler، 1944، ص 23)

وعرفه كل من "أنسباشر وأنسباشر" (Ansbacher et Ansbacher،1964) بأنه طريقة الفرد المتميزة في تحقيق أهدافه والشعور بذاته.

وعرفه "موزاك" (Mosak،2005) بأنه توجه الفرد نحو الحياة بمعنى طريقة الفرد المتميزة في تحقيق أهدافه والشعور بذاته وبالأخرين. (ريحاني، طنوس، 2012، ص184)

عرفه "جيمس وفرانكين" (James، Frankin) بأنه يتكون من الأنماط الثابتة لاتساق الشخصية، والتي يمكن التعبير عنها بصور مختلفة وفي مجالات متعددة تشمل عدة جوانب مثل الجوانب العقلية والإنفعالية والاجتماعية والجوانب الدافعية للفرد.

كما يعني مفهوم أسلوب الحياة كما حدده "دوجلاس" و آخرون (Douglas et al) أنه الأسلوب الذي يشمل العناصر والكيفيات الفريدة التي تصف أسلوب الحياة وبعض الثقافات أو الأشخاص واختلافهم عن الآخرين، وتتضمن أنماط الحياة اليومية التي تنمو وتبرز من خلال ديناميات الحياة في المجتمع. (الرشيدي، 1999، ص 103)

وعرفه أيضا "موزاك" (Mosak،2000) بأنه القناعات التي يطورها الفرد في وقت مبكر من حياته لمساعدته في تنظيم الخبرة وفهمها والتنبؤ بها والتحكم فيها.

أما "فيرجسون" (Ferguson،1984) فيرى أن أسلوب الحياة يشمل مفهوم الفرد لذاته وهدفه في الحياة ورؤيته لها، وطريقته في التعامل مع المواقف الحياتية، وهو ثابت نسبيا. (السعيدة، الخطيب، 2017، ص65)

عرفه صالح مأمون (1987) بأنه الوجود الأصيل والوجود غير الأصيل، الوجود الأصيل هو النتيجة النهائية المترتبة على تسهيل النمو المبكر وعلى النمو الموجه ذاتيا أن يتبعه، أما الوجود غير الأصيل فهو النتيجة التي تترتب على كف وتدمير النمو المبكر والعجز النسبي في النمو الموجه ذاتيا، الذي يتسبب في المشكلات المبكرة. (علي، عزيز، 2017، ص 35)

يمثل أسلوب الحياة أهداف الفرد والمحاولات التي يقوم بها في سبيل تحقيقها، كما يشمل أيضا قدراته ودوافعه، فأسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد وأسلوب حياة الفرد ليس ثابتا تماما، بل يمكن تعديله وتطويره تبعا لمتطلبات البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد. (عبيد، 1998، ص 344)

وعرفته منظمة الصحة العالمية (WHO,1989) بأنه مجموعة العادات السلوكية التي جرى تشكيلها وتكوينها من خلال القيم والمعتقدات السائدة في حضارة معينة، ومن خلال الفرص والقيود التي تفرضها حالات أو أوضاع إجتماعية واقتصادية معينة. (شيال، 2014، ص271)

2- النظريات التي تناولت أساليب الحياة:

2-1- أساليب الحياة في نظرية فرويد:

يرى فرويد أن الشخصية تتكون من ثلاث مكونات أساسية هو (id) والأنا (igo) والأنا العليا (super ego)، وكل ركن من أركان الشخصية له وظائفه وصفاته ومكوناته وديناميته، حيث تتفاعل هذه الأركان فيما بينها والسلوك الشخصي هو نتيجة العلاقة بين هذه الأركان (عباس، د.ت، ص 15)، إذ تعد هذه الأنظمة هي الأساسية في بناء نمط وأسلوب الفرد في حياته، ويعتبر هو النظام الأساسي للشخصية والذي يتميز منه الأنا والأنا الأعلى، وبعد أن أشار فرويد إلى هذه الأنظمة الثلاثة والتي يرى أن لها الدور الأكبر في تكوين شخصية الإنسان، حيث يعتبر الأنا الأعلى الذي يسيطر على الشخصية للسواء ويكون هو الذي يحدد أسلوب الفرد لحياته، والذي من خلاله يبدأ الفرد في تنظيم غرائزه ودوافعه

الفصل الثاني:..... أسلوب الحياة

الأساسية في حياته(شبال، 2014، ص ص282-283)، ويرى فرويد أن السنوات الخمس الأولى هي سنوات حاسمة وأساسية في التكوين النهائي للشخصية الإنسانية، وأن النمو السلوكي الذي نشأ عليه الطفل من السنوات الأولى من الحياة له أثر هام في تحديد نمو الشخصية في الأطوار اللاحقة، حيث قسمها إلى أطوار ثلاثة، ينقسم الطور الأول منها إلى مراحل ثلاثة، وربط كل مرحلة بجزء معين من الجسم يكون موضع غلطة ذاتية للطفل، وقد بين أن أهمية هذه المراحل لا ترجع إلى اهتمام الطفل بأجزاء معينة من الجسم فقط، بل الخبرات وما ترتبط به من أجزاء الجسم، وتصبح هذه الخبرات هي الوسيلة إلى الإشباع والإحباط في سنوات حياته التالية، ولذلك فإن أوجه النشاط التي يمارسها الطفل في مراحل الطفولة هي الدعائم الأساسية التي تبنى عليها كل علاقات الطفل المقبلة مع غيره من الناس، وتحديد سلوكه وتوافقه مع نفسه.

ويعرف فرويد الطور الأول من حياة الإنسان بالطور "ما قبل التناسلي" والفم أول منطقة غلمية تظهر بعد الولادة مباشرة، ويتركز النشاط النفسي في بادية الأمر حول إشباع هذه المنطقة، حيث أن الوظيفة الأولى لهذه المنطقة هي حفظ الذات عن طريق الغذاء (الرضاعة)، إن تجارب الرضاعة تحدث آثارا دائمة فالطفل الناقص تغذية قد يشتد عنده السعي إلى التملك والافتناء، وتأخذ الدوافع السادية في الظهور بطريقة غير منتظمة أثناء المرحلة الفمية وتزداد هذه الدوافع أثناء المرحلة السادية لأن الطفل في هذه المرحلة يسعى للحصول على اللذة من وراء العدوان وعن طريق وظيفة التبرز، وبذلك يبدأ الإتجاه نحو السلطة أن يثبت، وتتكون عندها نماذج الخضوع أو التمرد (عباس، د.ت، ص ص 23 - 24 - 25)، وقد ميز "فرويد" بين نوعين من الشخصيات التي تتولد نتيجة التثبيت عند المرحلة الفمية وهما: (شبال، 2014، ص ص 282-283)

- الشخصية الفمية المندمجة: وتتولد من المرحلة المبكرة للرضيع ويمارس الأشخاص الكبار الذين حدث لهم تثبيت عند هذا النوع من المرحلة الفمية أساليب حياتية يكون فيها الفرد ودودا، متسامحا، متفائلا وتأثره بالإحباط ضعيف.

-الشخصية الفمية العدائية: تتولد عند الرضيع الذي جرى له إحباط شديد في إشباع اللذة الفمية، ويتميز الأشخاص الكبار الذين حدث لهم تثبيت في هذا النوع من المرحلة الفمية بأساليب حياتية تتسم بالجدل والخلاف والتحكم في الأشياء والأشخاص في العالم.

2-2- أساليب الحياة في نظرية هورني:

اهتمت "هورني" (horney) بالعوامل الثقافية والظروف الإجتماعية لحياة الناس، واتخذت موقفا نقديا من النظريات الفرويدية خاصة فيما يتعلق بالحمية الجنسية للسلوك الإنساني، حيث أن مفهوم "هورني" الأولي هو القلق الأساسي من حيث أن كل ما يؤدي إلى اضطراب شعور الطفل في علاقته بوالديه يؤدي إلى القلق الأساسي، فالطفل القلق الذي ينعدم لديه الشعور بالأمن ينمي أساليب مختلفة لمواجهة بها ما يشعر به من عزلة وقلق، وبالتالي قد يصبح عدوانيا ينزع إلى الإنتقام من هؤلاء الذين نبذوه أو أساءوا معاملته، أو قد يصبح خاضعا حتى يستعيد الحب الذي فقده، أو قد يكون لنفسه صورة مثالية ليعوض ما يشعر به من نقص، فإذا لم يستطع الحصول على الحب فقد يلجأ إلى تحقيق القوة والسيطرة على الآخرين، وبهذه الطريقة يعوض إحساسه بالعجز ويجد منفذا لعدوانيته وهكذا يصبح لديه ميل للتنافس والسيطرة، وقد يصبح أحد هذه الأساليب على قدر من الثبات في شخصية الفرد، أي قد يلجأ الفرد إلى أسلوب محدد منها صفة الدافع أو الحاجة المميزة لديناميات الشخصية، وتدرج "هورني" هذه الحاجات تحت ثلاث فئات:

(عباس، د.ت، ص ص 43-44):

2-2-1- التحرك نحو الآخرين.

2-2-2- التحرك بعيدا عن الآخرين.

2-2-3- التحرك ضد الآخرين.

وفي ما يلي سيتم شرح الفئات (شيال، 2014، ص283):

2-2-1- التحرك نحو الآخرين (الخضوع): ويمثل هذا الأسلوب المنطلق الذي يتحرك الفرد

من خلاله مع نفسه وعلاقاته مع الآخرين، ويمثل الشخص الذي يتسم بالمحبة والإستحسان

للآخرين، وطريقة التصرف معهم وتشكل وعي الفرد والحاجة لهم، وتشكيل طموحاته الجديدة مع الآخرين.

2-2-2- التحرك ضد الآخرين (السيطرة): ويمثل هذا الأسلوب بحاجة الشخص إلى القوة والسلطة والطموح، فالشخص الذي يتسم بهذا الأسلوب هو شخص يرى العالم عدواني، ولذلك يمارس في حياته أسلوب المكر والدهاء والعنف والقوة مع الآخرين، من أجل التفوق على الآخرين والسيطرة عليهم، وقد يصبح هذا الشخص ناجح في عمله على الرغم من تميزه بالعدوانية والتصرف الجريء.

2-2-3- التحرك بعيدا عن الآخرين (الإستقلالية): ويمثل هذا الأسلوب بحاجة الشخص إلى الإكتفاء والميل للعزلة عن الآخرين، ويكون هذا الأسلوب الذي يسير الفرد فيه بعيدا عن الآخرين وفق منظور "هورني" من خلال العزلة والابتعاد عن الآخرين والذي يتكون من تصرفات الفرد وتحركاته والتي تشكل سلوك الفرد نحو حياته.

2-3- أساليب الحياة في نظرية ألفرد آدلر (Alfred Adler، 1931):

إهتم آدلر بدراسة ذاتية للفرد ذلك بأنه يؤكد وجوب دراسة الإنسان في وحدته دراسة لا تتكامل إلا بالبحث في مختلف نواحي شخصيته ومعرفة الظروف التي تحيط به (علي، عزيز، 2017، ص 12)، وأشار "آدلر" إلى أن الحياة هي الحركة فلا حياة بدون حركة، ولكل إنسان خط معين للسير في الحياة يسير عليه منذ الشهور الأولى في حياته، وبهذا فإن كل فرد يبدأ منذ طفولته في تطوير أسلوبه في الحياة ويستمر معه مهما كتب له البقاء، وهو نمط حياة مميز للفرد، حيث أن أسلوب الحياة هو المبدأ الذي يفسر تفرد الشخص بأسلوب معين وإمكانيته في تبني أهداف جديدة (شيال، 2014، ص 284)،

وأوضح "آدلر" أننا نطور من خلال كفاحنا من أجل التفوق أسلوب الحياة وهو قائم على مفهوم آخر هو الخيالية النهائية ويعني أسلوب الحياة نمط الشخصية المميز للفرد الذي يشكل بوضوح في نهاية مرحلة الطفولة، حيث يشير أسلوب الحياة إلى التوجهات الأساسية لشخصية الفرد التي تشمل على صفات الشخصية الموجودة، وأسلوب الحياة هو

خريطة الطريق التي تقود الفرد إلى أهدافه في الحياة، وأسلوب الحياة لا يعود إلى خبرات الفرد في الطفولة فقط بل إلى تفسيرات الفرد الراهنة لمواقف حياته الحالية وكيفية تعامله مع الأحداث والحاجات البارزة والمتغيرة في حياته أيضا تعد ذات معنى بالنسبة إليه، حيث ورد في نظرية آدلر مفاهيم أساسية تتمثل في ما يلي: (علي، عزيز، 2017، ص ص 12-13-14)

أولا: الشعور بالنقص(النضال من أجل التفوق): أشار "آدلر" في كتابه «دراسة النقص العضوي والتعويض النفسي» عام 1917 إلى أن الشخص المصاب بمنجز أو قصور يعضو ما يحاول في الغالب تعويض هذا النقص بالعمل على تقوية هذا العضو بالمزيد من العمل أو التدريب، ثم يطور هذا المفهوم لديه، فاعتقد "آدلر" الشعور بالنقص يلعب دورا واحدا في نمو وتكوين الشخصية، فهو يرى أن شدة الشعور بالنقص لكل فرد تشكل أسلوب حياته، ويلخص آدلر مذهبه في أساسين اثنين:

- دراسة قصور الفرد وما يتبعه من تعويض.

- الإيمان بأن الغائبة هي التي تحكم قيادة ذلك التعويض.

كما أن الكفاح من أجل التفوق يصنف عند آدلر إلى صنفين:

- **تفوق فردي:** عد التفوق الفردي مؤذيا لأنه يتضمن محاولات إشباع الفرد حاجاته، أي النجاح والتميز عل حساب الآخرين ومصالحهم.

- **تفوق بمعنى الكمال:** عد الكفاح من أجل الكمال صحيا لأنه يتضمن تحقيق مكانة الفرد نتيجة مساعدته للآخرين والتعاطف معهم.

ثانيا: الأهداف المستقبلية مقابل الأحداث الماضية: إن الهدف يوجه شخصية الفرد نحو التوقعات المستقبلية وليس إلى الماضي، وإن أسلوب حياة الفرد يكون على نحو أفضل في المواقف الجديدة خاصة تلك التي تتضمن الصعوبات، حيث أن أهداف المستقبل التي يتبناها الشخص تؤثر في سلوكه الحاضر، فأسلوب الحياة ليس مجرد رد فعل ميكانيكي، وإن حافز التحرك نحو المستقبل بدلا من أن نكون مدفوعين ميكانيكيا من قبل الماضي، فنحن نعاذل بين أهدافنا المستقبلية وأغراضها معا، وهذا ما يسمى الغائبة وإذا لم يستطع الشخص

الوصول إلى أهدافه فيمكن أن يغير طريقه للوصول إلى هدفه، فالغائبة تقر بأن الحياة صعبة ولكنها دائما مجالا للتغيير.

من خلال ما سبق أوضح " آدلر " أن الذي يحدد أسلوب الحياة لدى الفرد هي النقائص النوعية التي يعانيتها الشخص سواء كانت وهمية أو حقيقية، فأسلوب الحياة تعويض عن نقص معين، فإذا كان الطفل عليل الجسم فإن أسلوب حياته سيأخذ شكل القيام بتلك الأشياء التي ستؤدي إلى القوة البدنية، ويرى " آدلر " أن أسلوب الحياة هو تعبيراً للنقص الحاصل للفرد والشعور به، فيعبر الفرد بطريقته الخاصة وهذا هو المنطلق لتكوين أسلوبه الحياتي والذي من خلاله يمكن أن يعوض عن النقص الحاصل للفرد، كما أكد " آدلر " أن الخبرات التي يتعرض لها الفرد في حياته لا تعد مهمة في تطوير أسلوب الحياة، ولكن تفسير الفرد لهذه الخبرات هو المهم وأن أفضل طريقة لمعرفة أسلوب حياة الفرد وفهمه هو دراسة ذكرياته عن مرحلة الطفولة، إذ أنها هي التي تكون أسلوب حياته، حيث قسم آدلر أساليب الحياة إلى أربعة أساليب -سبق وأن تم شرحها- والمتمثلة في(شمال، 2014، ص284):

- أسلوب الحياة المرتبط بالنقص والقصور (المتجنب).
- أسلوب الحياة المرتبط بالتشجيع والتعويض (الإجتماعي / المتعاون).
- أسلوب الحياة المرتبط بالتغلب والسيطرة (المتسلط / المسيطر).
- أسلوب الحياة المرتبط بالغائية وتحقيق الأهداف (الأناني / الإعتمادية).

تعقيب عام على النظريات:

من خلال الإطلاع على النظريات التي تناولت أسلوب الحياة كل من زاوية مختلفة نجد أن "فرويد" قد ركز على السنوات الأولى من الطفولة المبكرة واعتبرها ذات دور أساسي في تكوين أسلوب الحياة الفرد، كما أشار "فرويد" إلى أنظمة الجهاز النفسي الهو والأنا والأنا الأعلى، والتي يرى أن لها دور كبير في تكوين شخصية الفرد، وأشار إلى أن الأنا الأعلى الذي يسيطر على شخصية هو الذي يحدد أسلوب حياة الفرد، كما أكد "فرويد" أن أسلوب

الفصل الثاني:..... أسلوب الحياة

الحياة الفرد يتحدد من خلال مراحل النمو النفسجنسية وحددها بثلاث مراحل الفمية والشرجية والقضيبيية.

أما "هورني" فقد ركزت على مفهوم القلق الأساسي، من حيث أن كل ما يؤدي إلى اضطراب شعور الطفل بالأمن في علاقته بوالديه يؤدي إلى القلق الأساسي، حيث أن "هورني" لا تقتصر الصراع على أساس الدوافع الغريزية وإنما تربطه بالحاجة إلى الأمن من حيث أن الطفل يعيش في عالم عدواني، وتدرج "هورني" هذه الحاجة تحت ثلاث فئات كل فئة منها تمثل أسلوب الحياة معين وهي كالتالي: التحرك نحو الآخرين كالحاجة إلى الحب (أسلوب الحياة الاجتماعي)، التحرك ضد الآخرين كالحاجة إلى القوة (أسلوب الحياة المسيطر)، التحرك بعيدا عن الآخرين كالحاجة إلى الاستقلال (أسلوب الحياة الأناني).

أما نظرية "آدلر" فعلى عكس "فرويد" فقد قلل من أهمية الجنس وركز في المقابل على مشاعر العجز والنقص والدونية ما يرتبط بها من عدوان لتحقيق التميز، وحسب "آدلر" هذا ما يحدد أسلوب الحياة الفرد، فهذا الأخير تعبيرا للنقص الحاصل للفرد، كما أكد "آدلر" على الخبرات التي يتعرض لها الفرد وخاصة ذكريات الطفولة كونها عامل مساهم في تكوين أسلوب الحياة.

3- أنماط أسلوب الحياة:

3-1- تصنيف ألفرد أدلر (Alfred Adler, 1927):

يعارض "آدلر" وضع الناس في أنماط أو تصنيفات جامدة ويقول أنه لا يحبذ وضع الناس في أنماط لأن كل فرد يختلف عن الآخرين ولديه أسلوب حياة متفرد، وعندما نستخدم كلمة أنماط في علم النفس، نعني بها أداة أو مفهوم عقلي لمساعدتنا في تحديد عناصر التشابه بين الأفراد، حيث يقسم "آدلر" أساليب الحياة إلى أربعة أساليب هي:

3-1-1- أسلوب الحياة المرتبط بالنقص والقصور (المتجنب):

ويتكون هذا الأسلوب عند الشخص الذي يتسم سلوكه نحو الانسحاب والتجنب، والذي يظهر به الفرد ويتسم به، ويكون غالبا لا يهتم بالأمر الاجتماعية ويكون بعيدا ولا ينوي القيام بأي محاولة لمواجهة مشكلات الحياة تجنباً للشعور بالفشل في العلاقات الاجتماعية واحتمال الإخفاق بها (شيال، 2014، ص ص 284-285)، والإخفاق في إشباع الدوافع والحاجات والابتعاد عن مصدر القلق والأفراد هنا لا يتمتعون بمستوى كاف من الاهتمام بالمصلحة الاجتماعية ولا بالنشاط والفعالية. (آدلر، 1944، ص 68)

3-1-2- أسلوب الحياة المرتبط بالتشجيع والتعويض (الإجتماعي/المتعاون):

وهو أسلوب الشخص السليم نفسيا، والذي يمتاز بأنه مفيد إجتماعيا ولديه القدرة على التعاون مع الآخرين والمساهمة في نشاطاتهم الاجتماعية، وهو متوافق إذ يتعامل مع المشكلات التي تواجه حياته بالشكل الذي يخلق منه تماسكا في سلوكه، كذلك يسعى لتحقيق أهدافه الاجتماعية بنشاط وواقعية (شيال، 2014، ص 285)، ويسعى كذلك إلى حل مشكلاته بطرائق مفيدة للآخرين ولنفسه وليس السعي فقط من أجل تفوق الشخصية. (آدلر، 1944، ص 68)

3-1-3- أسلوب الحياة المرتبط بالتغلب والسيطرة (المسيطر/ المتسلط):

يتمثل هذا الأسلوب عند الفرد الذي لا يعير في تصرفاته أي اعتبار للآخرين، ويقوم بأعمال ضدهم فهو قد يكون قاسيا وطاغيا أو جانحا مؤذيا، ويكون في الغالب همه الوحيد

كيف يحقق نجاحه ولا يهمله الآخرين، ويتسم صاحب هذا الأسلوب بالأسلوب السلطوي وعدم الإكترارات للآخرين وصولاً منه لإشباع رغباته الأساسية ولا يهتم لغيره، وقد يكون مؤذياً ويهاجم الآخرين وقاسي معهم، ولا يعير أي اعتبار للآخرين (شبال، 2014، ص285)، كما يتوجه الفرد من خلاله نحو السيطرة والتحكم مع القليل من الإهتمام الاجتماعي، والاتجاه نحو الهيمنة والقسوة من دون اعتبار الآخرين متمثلاً ذلك بالرغبة في إيذاء الآخرين أو إيذاء نفسه بطريقة غير مباشرة، ويمتلك هذا النمط مستوى عال من النشاط أو الفعالية، ومستوى منخفض من حيث بعد المصلحة الاجتماعية. (آدler، 1944، ص 35)

3-1-4- أسلوب الحياة المرتبط بالنهاية وتحقيق الأهداف (الأناني / الإعتماذي):

وهو الأسلوب الذي يتمثل في الشخصية الإحتفافية والتملك، ويكون أصحاب هذا الأسلوب غير متمتعين بمستوى من النشاط والتحكم في مواجهة الحياة فهم يعتمدون على الآخرين، وأن إهتمامهم الأساسي هو إكتساب ما يحصلون عليه وهو السعي الدائم لبلوغ الأهداف (شبال، 2014، ص285)، ويتجه الفرد في هذا الأسلوب إلى الإتكال على الآخرين في القيام بالأعمال والمسؤوليات الخاصة به، فهو يفتقد إلى الدافعية في المساهمة في الأنشطة الإجتماعية والمبادرة مع الرغبة في الحصول على كل شيء من الآخرين، يشعر بأنه مشلول إذا ترك لوحده، يرغب فيما يمتلكه الآخرين حتى عن طريق المكر والاحتتيال، يمتاز باكتناز الأشياء والبخل بالمال والعواطف والأفكار، لذا فهو يفتقد إلى أصدقاء حقيقيين. (آدler، 1944، ص 42)

3-2- تصنيف كيرن ووايت (Keren, White, 1989):

أما "كيرن ووايت" فقد صنفا أساليب الحياة إلى خمسة أساليب هي: المتحكم، الساعي وراء الكمال، الشخص المحتاج إلى إرضاء الآخرين، الضحية والشهيد.

3-3- تصنيف ويلر، كيرن وكروليت (Wheeler, Ceren, Curlette,1986):

من بين أكثر التصنيفات شمولاً وإيجازاً هو التصنيف الذي ذكره "ويلر"، "كيرن وكروليت" (Wheeler, Ceren, Curlette,1986) وقد صنفها إلى تسعة أقسام كالآتي:
(السعادة، الخطيب، 2017، ص66)

3-3-1- أسلوب الحياة المنتمي: يسعى درجة إنتماء الفرد للمجتمع، وهو مقياس لصحة الفرد النفسية.

3-3-2- أسلوب الحياة الضحية: يشعر بتعرضه للأذى ويشفق على ذاته.

3-3-3- أسلوب الحياة الباحث عن الاستحسان: يسعى للحصول على الإستحسان ويرى أن تقييمات الآخرين مقياس لقيمتة الشخصية.

3-3-4- أسلوب الحياة المتحكم: يرغب في التحكم بالآخرين والتحكم بحياته.

3-3-5- أسلوب الحياة الشخص غير الكفاء: وهو الشخص الذي يشعر بفقدان القيمة وعدم القدرة على النجاح في منافسة الآخرين، ويتصرف كأنه لا يفعل أي شيء صحيح.

3-3-6- أسلوب الحياة المدلل: الذي يتوقع أن يحصل على كل ما يريد.

3-3-7- أسلوب الحياة المنتقم: يشعر بالرغبة في الإنتقام من الآخرين.

3-3-8- أسلوب الحياة المؤذي: وهو الشخص الذي يوصف باستغلال الآخرين وقيامه بسلوكيات مخربة، ويختلف عن أسلوب الحياة المنتقم من حيث أن هدفه إيذاء الآخرين فقط.

3-3-9- أسلوب الحياة المدعن: وهو الشخص الخاضع للآخرين بشكل سلبي.

3-4- تصنيف موزاك (Mosak,1979):

صنف موزاك أساليب الحياة في أربعة عشر نمطا هي: الأخاذ، القائد، المتحكم، الشخص الذي يحتاج لأن يكون على صواب، الشخص الذي يحتاج إلى التفوق، الشخص الذي يحتاج إلى أن يكون محبوبا، الشخص الذي يحتاج أن يكون جيدا، الشخص المعارض، الضحية، الشهيد، الطفل غير الكفاء، الشخص الذي يتجنب المشاعر، الشخص الباحث

عن الإثارة. (السعادة، الخطيب، 2017، ص66)

4- خصائص أسلوب الحياة:

من خلال الإطلاع على أنماط أساليب الحياة والنظريات المفسرة له تم استنباط الخصائص التالية:

4-1- أسلوب الحياة ينشأ مع ميلاد الفرد:

كل فرد يبدأ منذ طفولته في تطوير أسلوبه في الحياة ويستمر معه مهما كتب له البقاء(شيال، 2014، ص284)، فأسلوب حياة الفرد وأفعاله وسلوكه ووضعه، كلها مرتبطة ببعضها البعض وبالهدف النهائي، فإنه لا يمكن للفرد أن يبدأ في أي شيء ولا أن يبدأ في أي أفعال بدون أن يكون له هدف بعيد محدد، وهذا الهدف هو الذي يقوم بتوجيه نموه وتطوره النفسي منذ أيام حياته الأولى، وهو الذي يعطي شكلا لشخصيته وأسلوبا لحياته، وبسبب هذا الهدف فإن كل فرد يكون قائما بذاته ومختلفا في شخصيته عن الشخصيات الأخرى ولديه أسلوب حياة خاص به. (آدler، 2005، ص 165)

4-2- أسلوب الفرد في الحياة يبقى ثابتا نسبيا:

قد تبدو هذه الحقيقة عسوية على الفهم للكثيرين، وقد يقول الواحد منهم إن الفرد يمر بالكثير من الخبرات في خلال حياته، والتي لا بد من أن تعمل على تغيير موقفه من الحياة، ولكن علينا أن نتذكر أن كل خبرة يمكن فهمها بطرق مختلفة ومتعددة، وأنه لا يوجد فردان يخرجان بالاستنتاج نفسه إذا ما حدثت لهم الخبرة نفسها (آدler، 2005، ص20)، فالأساس الذي بنيت عليه النفس البشرية قد تشكل خلال المراحل المبكرة من الطفولة، حيث تم الربط بين خبرات الطفولة وانطباعاتها ومواقفها، وبين النفس في نمط واحد متواصل، وهذا يعني أننا نستطيع أن نقارن بين خبرات ومواقف الشخص خلال طفولته المبكرة وخبرات ومواقف الشخص بعد وصوله لمرحلة البلوغ، وعندما نقوم بهذا نكتشف أن تعبيراً وحيداً من تعبيرات النفس لا يجوز أخذه أبداً بصورة منفصلة أو كشيء مستقل بذاته، وأنه لا يمكن فهمه إلا كجزء من أجزاء الفرد ككل، وهذا التعبير يمكن لنا تقسيمه بصدق عندما نتفهم مكانه الحقيقي في نمط السلوك العام لهذا الفرد وفي أسلوب حياته، وعندما نقوم بهذا نرى أن الأهداف

السرية التي وضعها الفرد - خلال مرحلة الطفولة - كانت تتفق تماما مع موقفه خلال مرحلة البلوغ، حيث أن الأقوال والأفعال - التي عبرت عن هذه الأهداف - ربما قد تكون تغيرت بالفعل ولكن الأهداف والدوافع الأساسية تظل دائما موجهة نحو الأهداف النفسية الثابتة نفسها. (آدلر، 2005، ص 17)

وأسلوب حياة الفرد وأفعاله وسلوكه كلها مرتبطة ببعضها البعض وبالهدف النهائي، هذا الأخير يقوم بتوجيه نموه وتطوره النفسي منذ أيام حياته الأولى فهو الذي يعطي الشكل والشخصية لحياته. (آدلر، 2005، ص 165)

4-3- أسلوب الفرد في الحياة يحدد حاجاته الحيوية:

أكد "آدلر" في علم النفس الفردي أن أسلوب الفرد في الحياة هو الذي يحدد الطريقة التي يتبع بها حاجاته الحيوية الجسمية، الفيزيولوجية منها و النفسية على النحو القويم، وهذا النهج من شأنه أن يضيف على الشخص نوعا من الخصائص يتفرد بها وحده، وهو أيضا يجعل ثمة فروق بين الأشخاص ما يمكن أن تؤدي إلى فروق سلوكية تسبغ على كل فرد ما يميزه عن سواه. (آدلر، 1996، ص 09)

4-5- أسلوب الفرد في الحياة يتواءم مع مشاعره:

مشاعر الفرد وأحاسيسه تتحو بإزاء الجهة التي يراها ملائمة لإنجاز هدفه، فتتري مثلا أن قلقه أو مدى شجاعته أو بشاشته أو إبتئاسه، كلها تتواءم دائما وما إعتاده من أسلوب خاص به في الحياة، وكل هذه المشاعر تتناسب من حيث قوتها وسطوتها مع ما يمكن أن نتوقعه منه تماما، فمنهج الفرد الحياتي يصبح جزءا من أسلوب له يرتضيه والشحنة الإنفعالية هي الأخرى تمكث ثابتة شأنها شأن نمط الحياة وأسلوبها. (آدلر، 1996، ص 62)

4-5- أسلوب الفرد في الحياة مسير مجرى ذكرياته:

للذكريات الباكرات في حياة الإنسان أهميتها ومغزاها من مبتدأها، وهي من حيث بداياتها تعكس أسلوب الحياة بأصوله التي يتكئ إليها وجذوره التي يعبر عنها، فمن تلك البدايات نستطيع الحكم ما إذا كان المرء في طفولته مدلا أم أنه كان مهملًا، ما إذا كان قد تم تعويده على التعاون مع غيره والتواصل مع من يحيطون به، وجميع ذكريات الطفولة المستندرة منها تكون أقرب ما تكون بعدئذ إلى اهتمامات الفرد الحاضرة، وإذا تعرفنا على اهتماماته الأساسية نكون بذلك أقدر على فهم أهدافه ومرامييه، وبالتالي نستوعب واقع أسلوب حياته. (آدler، 1996، ص ص104 - 105)

4-6- أسلوب الفرد في الحياة يتحدد من خلال النقائص التي يعانها والكفاح من أجل التفوق:

أوضح "آدler" أن الذي يحدد أسلوب الحياة لدى الفرد هي النقائص النوعية التي يعانها الشخص سواء كانت وهمية أو حقيقية، فأسلوب الحياة تعويض عن نقص معين، فإذا كان الطفل عليل الجسم فإن أسلوب حياته سيأخذ شكل القيام بتلك الأشياء التي ستؤدي إلى القوة البدنية (شيال، 2014، ص284)، حيث يتضمن الشعور بالنقص نواحي نفسية واجتماعية غير النواحي العضوية، وحين يحس الشخص بهذه الدونية يدفعه هذا إلى التعويض الزائد والكفاح من أجل التفوق. (علي، عزيز، 2017، ص 13)

4-7- أسلوب الفرد في الحياة يتأثر بالتنشئة الاجتماعية:

أعطى "آدler" أهمية بالغة للتنشئة الاجتماعية حينما أشار إلى أن أساليب حياته تتكون من خلال علاقة الطفل بوالديه في السنوات الخمس الأولى من حياته، كما افترض أن التسلسل الولادي هو أحد المؤثرات المهمة في طفولة الفرد التي يخلق منها أساليب حياته، والتنشئة الاجتماعية لا تقف عند حدود المنزل بل تشمل المدرسة والمجتمع، إذ أن الانسجام مع الآخرين سيؤدي إلى بناء أساليب حياة جديدة، ويرى "آدler" أن أسلوب الحياة هو نتاج

تفاعل البيئة الخارجية مع الذات الداخلية للفرد والذي يكون لدى الفرد مفهوم وأسلوب حياته.
(شيال، 2014، ص 285)

5- إستراتيجية تغيير أسلوب الحياة للتخفيف من الضغط النفسي:

ترتبط إستراتيجية تغيير أسلوب الحياة في التخفيف من الضغوط النفسية والتحكم فيها بأسلوب تحقيق الاختيارات المتاحة حيث يكون الفرد قد اكتسب قوالب ومقاييس سلوكية، وتعلم أساليب حياتية واستقرت لديه نسبيا خصائص نفسية ويكون قد حقق مكانة اجتماعية ارتبطت بدخل ومهنة معينة تكون هي محددات اختياراته، ولما كان أسلوب الحياة يرتبط بادراك الفرد الاختيارات المتاحة له في البيئة والحياة وقدرته الفعلية على تحقيق هذه الاختيارات، فان هذا الأسلوب يرتبط بوجه أو بآخر بالضغوط النفسية والإحساس بحالة الانضغاط التي يعانيتها هذا الفرد باعتبار أن الضغط النفسي هو حاصل طرح الأهداف التي يحددها الفرد لنفسه- اختياراته- وقدرته الفعلية على تحقيق هذه الاختيارات، هذا فضلا عن الصراعات التي قد تنشأ بين هذه الاختيارات قد تكون هي الأخرى مصدر لضغوط أخرى، وتعتمد إستراتيجية تغيير أسلوب الحياة في المقام الأول على قضية أساسية هي أننا إلى حد ما نستطيع أن نتحكم ونعيد توجيه بيئتنا الاجتماعية والضغوط التي تحتويها، حيث تتحقق إستراتيجية تغيير أسلوب الحياة بالتدريب على المبادئ التالية (الرشيدي، 1999، ص ص 102-103):

5-1- المبدأ الأول: تخطيط الهدف

وذلك بوضع أهداف جديدة تأتي باستجابات جديدة وبتكرارها تتكون عادات جديدة لدى الفرد وتخرجه من أساليبه الحياتية التي وقف عندها وتمركز حولها، ويدخل تخطيط الهدف في إطار هندسة البيئة المحيطة وترتيبها ومن ضمن إعادة تربية الفرد، وبصورة أكثر إجرائية فإن تخطيط الهدف يعتمد على الآليات والفنيات التطبيقية الآتية:

5-1-1- الإعتقاد في أهمية الهدف:

يحقق السعادة كل من يعتقد في أهدافه ويعظم أهميتها ويفسر الحياة أنها سلسلة من الانجازات وتجاوز الذات، حيث أن تخطيط الهدف هو تحديد ما تريده أن تفعله حقا وبعد ذلك تبدأ في عمله وتحقيقه، وسوف يصبح الهدف ملموسا عندما تدونه وتلتزم بتحقيقه، وهنا يجب أن نتوقع الصعاب والعوائق فهناك من الأسباب ما يجعل الناس ينصرفون عن تحديد أهدافهم لأنهم لا يدركون مدى أهميتها وأنهم لا يعرفون كيف يحددونها، وبمنحنا تحديد الأهداف إدراك مرتفع لما يوجد لدينا من إمكانية التحكم الذاتي ويزيد تقديرنا للذات، فالقدرة على توقع احتياجات المستقبل يجعلنا أقل عرضة للضغط النفسي، وربما يكون هذا التدريب مفيدا للبعض من الأفراد الذين يعانون من مشاكل تتعلق بالضغط النفسي، ويتكون هذا التدريب من ثلاث خطوات ترتبط ببعضها منطقيا ويتدرب عليها الفرد حتى في البرامج اليومية وهي:

• **إختيار الهدف:** على أن يرتبط باحتياجات الفرد الحقيقية ويسهم في حل المشكلات التي يعانها متفقا مع ما يمتلكه من قدرات بشرية ومادية، ومن أجل أن يتم الفرد عملية اختيار الهدف على نحو جيد فإنه يتبع مجموعة من الإجراءات: فيسال نفسه ماذا أريد من الحياة؟ ويبدأ في الإجابة هذا السؤال في تصنيفات عامة وشاملة، ويدون كل الأفكار التي ترد إلى عقله حتى وإن لم تكن واقعية، ويفكر في جميع الأشياء التي يود تحقيقها في مدى زمني وليكن الثلاث السنوات القادمة في مجالات مختلفة من حياته ويقوم بترتيبها في قائمة يختبرها على النحو التالي:

- ينظر إلى الأهداف التي ليس بوسعها تحقيقها وصعبة المنال ويقنع نفسه بأن إهدار الجزء الأعظم من الوقت لتحقيق هذه الأهداف سيكون بدون فائدة ومحبط، وعليه أن يستبدل هذه الأهداف بأهداف يصبح من الممكن تحقيقها.

- أن يجعل كل هدف واضح ومحدد قدر الإمكان، فكلما كان الهدف أوضح كلما كان من السهل أن يحدد إمكانية تحقيقه وإنجازه.

- أن يراجع القائمة ويحدد التناقضات بين الأهداف المتضمنة في القائمة، فإن العمل من أجل أهداف متنافرة ومتعارضة يمكن أن يسبب قدرا كبيرا من الضغوط النفسية وعند وجود أهداف متناقضة ممكن أن يتخلى عن الأهداف الأقل أهمية.

- أن يقرر أي الأهداف هي الأكثر أهمية وذلك بترتيبها تبعا للأولويات.

• **إشتقاق أهداف موضوعية من هذا الهدف:** أي برمجة الأهداف الكبيرة في أهداف محددة الأجل والعائد، فعندما يحلل الفرد ويعيد تحديد قائمة أهدافه فإنه يكون بذلك مستعدا لأن يشتق مجموعة من الأهداف الموضوعية، وتؤدي الموضوعية وظيفة هامة وهي تخلصنا من الأهداف الضخمة الغامضة.

• **إنتقاء أنشطة لتحقيق الأهداف:** فبمجرد أن يصل الفرد إلى أهداف واضحة ومختصرة، فسوف يكون مستعدا لاختيار أنشطة أدائية واقعية لإنجاز كل موضوع، حيث ترتبط هذه الأنشطة بسلوكيات وأداءات واقعية نوعية تظهر لدى الفرد وتكون متصلة بالتحقق الوجودي للهدف. (الرشيدي، 1999، ص ص 104-109)

5-1-2- إدارة الوقت:

وتظهر أهمية إدارة الوقت بعد أن يتم تحديد الأنشطة والسلوكيات المحققة للأهداف، فتجدول في شكل تواريخ ينتظر أن يتم فيها الأداء.

5-1-3- الراحة تزيد الإنتاج:

بعد أسبوع من العمل الشاق فإن تنظيم أنشطة استرخائية في عطلة نهاية الأسبوع تشكل عازلا ثمينا ضد الضغط النفسي ووسيلة للتنفيس والتفريغ منه، وتزيد أهمية هذه الأنشطة التي تمارس في وقت الفراغ كلما كانت متناقضة ومختلفة عن العمل الأصلي الذي يقوم به الفرد.

5-1-4- التوأمة وإعداد الأولويات:

يمكن أن يكون النظام فنية هامة في التخفيف من الضغط النفسي ومقاومته، سواء كان هذا النظام على مستوى الذات وهو ما يعرف بتنظيم الذات أو على مستوى المناخ المحيط

في الأسرة والعمل والأصدقاء والدراسة، فالشخص المنظم هو الذي لديه قوائم بمهام عمله وتحديد أولويات لما يرغب أن يقوم به، وتوجد طريقة لمساعدة الذات لتقسيم هذه المهام تبعاً للأولوية وهي: (الرشيدي، 1999، ص ص 109-111)

- مهام تنفيذ في الحال.
- مهام من الأفضل أن تنفذ اليوم.
- مهام ممكن أن تنتظر.

5-2- المبدأ الثاني: الحزم واتخاذ القرار وحل المشكلات:

يجد بعض الأفراد صعوبة في إتخاذ قرار وكذلك فإنهم يقفون أمام مشكلاتهم عاجزين عن تقديم الحلول المناسبة لها، ويضيع وقت طويل وهم يدورون في ذات الأفكار حيث تتراكم المشكلات التي تمنعهم من تحقيق أهدافهم، مما يجعلهم يقعون تحت طائلة الضغوط والشعور بحالة الانضغاط، والتدريبات التالية مفيدة في التدريب على اتخاذ القرارات وحل المشكلات: (الرشيدي، 1999، ص ص 112-113)

5-2-1- التدريب الأول: إتخاذ القرار

إذا كنت في حاجة إلى إتخاذ قرار بشأن موقف ما:

- أحضر ورقة بيضاء واكتب في أعلى الصفحة القرار الذي إتخذته.
- قم بتصنيف الورقة بوضع خط من أعلى إلى أسفل بعد العنوان، بحيث يصبح هناك نصف الورقة الأيمن تحت عنوان "أسباب لصالح" ونصف الورقة الأيسر تحت عنوان "أسباب ضد".
- دون كل الأسباب التي تستطيع أن تفكر فيها وتكون لصالح أن تتبع اختيار معين ودون كل الأسباب التي من أجلها يجب ألا تختار هذا الإختيار.
- ولا شك أن بعد هذا الإجراء أفكارك حول هذا الإختيار أصبحت واضحة، وإذا كنت مازلت عند هذا الحد غير قادر على إتخاذ القرار فاصنع مقياس تقييمي من عشرة درجات لأهمية

الأسباب لصالح وكذلك لأهمية الأسباب ضد، وقيم كل منها على هذا المقياس، ولا شك أن هذا سوف يساعدك على إتخاذ القرار.

5-2-2- التدريب الثاني: التدريب على حل المشكلة

المشكلة هي موقف صعب يواجه الإنسان وتتطلب إجراءات للتغلب عليها، وقد تصعب هذه الإجراءات على بعض الأفراد مما يتطلب تدريبهم عليها عبر: (الرشيدي، 1999، ص114)

- صياغة المشكلة بدقة فيتوقف التفكير في المشكلة وتقديم حل لها على صياغتها التي يقوم بها الفرد.
- التفكير بسرعة في كل الإختيارات الممكنة والتي يمكن أن تقدم حلا للمشكلة.
- دون هذه الإختيارات في قائمة سواء ما هو واقعي أم لا.
- أنظر إلى كل إختيار بحرص واحسب ما يترتب عليه من نتائج.
- افرز الإختيارات غير الواقعية واستنتها.
- إنتق الإختيارات الباقية واتخذ قرارا بشأن أي الإختيارات أكثر ملائمة وقدرة على حل المشكلة.

5-2-3-المبدأ الثالث: تحقيق أسلوب حياة أكثر صحة

الجسم القوي يتوافق أفضل مع مواقف التعرض للضغط النفسي ومثله مثل استخدام الاسترخاء لمحو الضغط، ويتحقق الجسد القوي بالغذاء الجيد والتدريبات.(الرشيدي، 1999، ص124).

5-2-4- المبدأ الرابع: الهندسة الإجتماعية

تعد البداية المنطقية في تخفيف الضغوط هي من نقطة الضواغط ذاتها وهي الخطوة الأولى في تسلسل الأحداث المؤدية إلى الأمراض المرتبطة بالضغط، وتعتمد الهندسة الاجتماعية على معرفة الضواغط المتوقعة، فتكون هذه الطريقة فعالة فقط عندما نعرف مقدما أن الضواغط في طريقها إلينا، ولن تساعدنا هذه الطريقة بعد حدوث الضواغط وظهور الضغط فعلا، فلا يجب أن نبدأ في إستخدام هذه الطريقة قبل ظهور الضغط، ويتم استخدام الهندسة الإجتماعية كما يلي:

- **تحديد الضواغط:** وهي حوادث قادرة على إحداث استثارة وحالة مهددة للفرد ويجب أن يكون الفرد قادرا على التنبؤ بها.

- **تعريف الضاغظ:** يتضمن تحديد الحدث الذي يسبب الإحباط، فهنا يجب أن يحلل الفرد مشاعره وأفكاره الحقيقية ويكتشف الضغوط التي تسبب الاستجابة الانفعالية المثارة.

- يسأل الفرد نفسه عما إذا كان قادرا على تجنب هذه الضواغط وهنا ببساطة يتوقف الفرد ولا يضع نفسه في موقف مواجهة إذا كانت الإجابة نعم، أما إذا كانت لا فينتقل إلى الخطوة الموالية.

- إذا لم تكن الضواغط من النوع الذي قد يمكن تجنبه، فيسأل الفرد نفسه لما لا ؟

وما هي الأهداف المرتبطة بها؟ ماذا يساعده على تحقيقها ؟ ما الذي سيخسره من تجنبها.

- **وضع بدائل:** يجب أن يفكر الفرد في أكبر عدد ممكن من البدائل ويجربها كي يحقق كل الأهداف التي دونها.

- **تقييم البدائل:** فالفرد يقيم كل بديل في إطار تساؤلات: كيف يحقق أهدافه؟ أي البدائل ممكن أن يزيد عدد الضغوط وأي البدائل سيخلص من الضغوط؟ إلغاء أي بدائل لا تتوافق مع الأهداف أو تزيد من حجم الضغوط التي يمكن أن تواجهه.

- **إختيار أفضل البدائل:** بعد تقييم البدائل يختار الفرد أفضلها لتحقيق أهدافه والتقليل من شدة الضغوط التي ستواجهه حتما في تحقيق هذه الأهداف.

- إعادة تقييم البدائل: يعيد الفرد تقييم البدائل في ضوء التطبيق السلوكي للبدائل التي تم اختيارها وذلك في ضوء ما إذا كانت قد اتفقت والأهداف، وأنها قد قللت من شدة وعدد الضغوط؟ أو أنها قد استبدلت ضغوطا بضغط أخرى لم يكن الفرد على وعي بها.
- إذا لزم الأمر فإن الفرد يراجع أسلوبه الجديد لكي يقابل أي عقبات ويعيد التقييم في كل مرة يبدأ فيها بطريقة جديدة، وبهذا يكون الفرد قد أصبح قادرا على الوصول إلى خطة تعطيه أي شيء يرغب فيه بأسلوب فعال ويطور وعيه بتحقيق الأشياء بمستوى عالي، ومع التدريب سوف تتم عملية الهندسة الاجتماعية بصورة بسيطة، وتكون طبيعة ثانية للفرد تمكنه من البحث عن الطرق الأكثر بعدا عن الضغوط في أنشطته اليومية وتصبح الحياة أبسط وأسهل.
- (الرشيدي، 1999، ص ص 130-132)

5-5- المبدأ الخامس: التحكم في النمط (أ) من السلوك

- يتصف النمط (أ) من السلوك بأن الأشخاص ذوي الإستعداد المرتفع نسبيا في الإصابة بالمرض النفسي وهم معرضين أكثر لأعراض القلق والضغط، وثبت أن معظم الموظفين الإداريين الكبار والناجحين يظهرون النمط (أ) من السلوك، ويفترض "فريدمان" و"روكمان" (1974) أنه بالنسبة للتحكم في هذا النمط السلوكي ليس الهدف هو التخلص منه ولكن المسألة هي تعلم كيف نتحكم فيه، وقدا عددا من الاقتراحات يوضحان أنها مفيدة للتحكم فيه، وتعتمد على أن يدرب الفرد نفسه بأن يسلك طريقه عكس هذا النمط على النحو التالي:
- (الرشيدي، 1999، ص ص 132-134)
- أن يحاول أن يمنع نفسه من أن يكون في بؤرة الاهتمام بالتكلم المستمر، وأن يتدرب على أن يسمع للآخرين، وأن يجبر نفسه على الإنصات للآخرين، ويبحث عن شخص يتكلم ببطء ويتكلم معه معتمدا على محادثة بطيئة.
- التحكم في الهواجس المتسلطة على حياته والتحكم في توجيه وإدارة الوقت، بأن يجعل نفسه أكثر وعيا بهذه الهواجس والأفكار وأن يحاول تغيير النمط السلوكي.

- أن يأخذ عدد من نفس الشهيق عميقا خلال العمل اليومي المكثف وأن يضع في ذهنه أن يقوم بعمل شيء يجعله مسترخيا، أن يخصص الفرد خمس دقائق من الإسترخاء خلال فترة الصباح والمساء ويركز فيها على إسترخاء العضلات وجعل التنفس بطيء والعقل هادئ.
- أن يستقطع الفرد من وقته القليل لكي يقيم سبب السرعة المرضي لديه وسبب العدوانية.
- أن يبذل قصارى جهده كي يطور ويخلق أنشطة يملأ بها وقت الفراغ، وأن يركز على الهوايات التي يستمتع بها، وأن يلزم نفسه بالإشتراك في هذه الأنشطة.
- أن لا يحاول الفرد أن يختزن مشاعره ودائما يحاول أن ينفس عن هذه المشاعر ويتحدث مع الآخرين عن مشاكله، وأن يترك الفرصة لنفسه كي تعبر عن غضبها واستيائها وحننها ، فعندما يشترك اثنين في مشكلة تصبح نصف مشكلة.

6-7- المبدأ السادس: تنمية شبكة التدعيم الإجتماعي

هناك أدلة على أن التدعيم الإجتماعي في العمل أو المنزل أو..... الخ، ممكن أن يزودنا بعازل فعال ومخفف للصدمات ضد آثار الضغوط النفسية، فأوضحت بعض الدراسات أن الإصابة بأمراض القلب لدى الشعب الياباني أقل عنها في و.م.أ ويرجع ذلك إلى ملامح معينة لأسلوب حياة اليابانيين مثل المشاركة في اتخاذ القرار، الإنتماء للجماعة والهوية المشتركة واستثارة الجماعة، ويجب على الفرد الذي يتبع برنامجا لمساعدة الذات وأن يكلف نفسه ويحث ذاته على القيام بمهام سلوكية وأدائية صغيرة مثل الحديث مع الآخرين وكسب ثقتهم، إتصال هاتفي لصديق قديم، الإلتحاق بالنادي، وهكذا يكون تغيير أسلوب الحياة إستراتيجيا ونموذجا فعالا في تخفيف حالة الإنضغاط التي يعانيتها الفرد، فكثيرا ما يكون أسلوب الحياة الذي يتبعه الإنسان هو المسئول عن الضواغط ومواقف الشدة والمشاكل التي يواجهها. (الرشيدي، 1999، ص ص 134 - 135)

6- أسلوب الحياة لدى المرأة العاملة:

إن تنظيم حياتنا اليومية وترتيبها أساسي وضروري، فإذا كان العمل يستأثر بقسط وافر من ساعات اليوم، فهذا لا يلغي أن نكون متوازنين في ما تبقى من ساعات اليوم، أي أننا

الفصل الثاني:..... أسلوب الحياة

يجب أن نحاول توظيف واستثمار الوقت الأبيض في إنشغالات واهتمامات وميولات تدعم وتساهم في تيسير وتجويد أسلوب الحياة، حيث أن ضبط وقت النوم والتحكم فيه وكذلك الحرص على الأنشطة البدنية والرياضية بالإضافة الى التخطيط والتصميم على السير قدما نحو اختيار نمط عيش يحقق السكينة النفسية والذهنية لعاداتنا وأهدافنا الحياتية بصفة عامة، هذه الآليات والعناصر مهمة لاجتتاب الارتياح والشك وعدم اليقين وبديهي أن هذا لا يعني القطيعة أو الارتجالية في تحديد وتعريف النمط والأسلوب النموذجي لحياة أفضل، بل هي محفزات وبواعث لتنظيم عقلائي وتفكير مترابط ينساق مع انفعالاتنا وسلوكياتنا بدون خلل أو عدم توازن بين الذات والموضوع.

(الحوشي، د.ت، <https://www.erussitepersonelle.com/ar/>)

وهذا ما ورد حسب دراسة أبو النيل 2003 (عمل المرأة وتعليمها وأسلوب حياتها) تم الكشف عن دور كل من العمل والتعليم وتفاعلها معا في تشكيل أسلوب حياة شاق لدى المرأة العاملة وتعرضها للاضطرابات النفسجسمية، وتوصل إلى أن هناك علاقة ارتباطيه بين أسلوب الحياة والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة مقابل غير العاملة، وأنها تتزايد في حالة تنبئها لعادات سلوكية يومية ضاغطة.

ولما كان أسلوب الحياة يرتبط بادراك الفرد للاختيارات المتاحة له في البيئة والحياة وقدرته الفعلية على تحقيق هذه الاختيارات فان هذا الأسلوب يرتبط بوجه أو بآخر بالضغوط النفسية والإحساس بحالة الانضغاط التي يعانيتها هذا الفرد باعتبار أن الضغط النفسي هو حاصل طرح الأهداف التي يحددها الفرد لنفسه (الرشيدي، 1999، ص102)، حيث توصلت دراسة "سانتا ماريا" 2000 إلى أن هناك ارتباطا إيجابيا بين أسلوب الحياة (المسيطر) وأسلوب الحياة(الحذر) ودرجة الضغط النفسي، في حين وجد ارتباطا سلبيا بين كل من أسلوب الحياة (المذعن) وأسلوب الحياة (المنتمي) ودرجة الضغط النفسي، وعليه فإن أسلوب الحياة من وجهة نظر "آدلر" يوجه سلوك الفرد ويزوده ببنى معرفية للتفسير والتعامل

الفصل الثاني:..... أسلوب الحياة

والإستجابة لمواقف الحياة المختلفة، فأسلوب الحياة عامل مهم ومؤثر إيجابا أو سلبا في الحياة النفسية للفرد. (ريحاني، طنوس، 2012، ص 185)

خلاصة الفصل:

كانت ولا زالت أساليب الحياة وأنماطها المختلفة عاملا مهما من عوامل تحقيق الصحة النفسية والجسدية، ولتحقيق هذه الأخيرة لا بد أن يكون لدينا القدرة على التعامل اعتمادا على ما نملك ونطور من أساليب حياتية معتمدة في مختلف الأنشطة والفعاليات والأدوار التي نقوم بها في حياتنا العامة، وبالحالة التي تجعل من أساليب الحياة لدى كل فرد مؤشرا نفسيا وسلوكيا عن الصحة النفسية والجسدية بعيدا عن الضغوطات النفسية، وهذه الأخيرة سنتطرق إليها بالتفصيل في الفصل الموالي.

الفصل الثالث

الضغط النفسي

تمهيد

- 1- تعريف الضغط النفسي
- 2- النماذج المفسرة للضغط النفسي
- 3- خصائص الضغط النفسي
- 4- أنواع الضغط النفسي
- 5- مصادر الضغط النفسي
- 6- آثار الضغط النفسي
- 7- الضغط النفسي لدى المرأة العاملة

خلاصة

تمهيد:

لقد أصبح الضغط النفسي ميزة من ميزات الحياة المعاصرة ولما ازدادت الحياة تعقيدا وازدادت مطالبها وحاجياتها ازدادت الضغوط الواقعة على الأفراد لتلبية تلك المطالب، فالضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى تشكل عبء على قدرة ومقاومة الإنسان في التحمل، وفي هذا الفصل سنتطرق لمفهوم الضغط النفسي، النماذج المفسرة له، خصائصه، أنواعه، مصادره، آثاره، وأخيرا ختمنا بالضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

وحيثما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد. (طه، د.ت، ص 256)

1-2- التعريف السيكولوجي للضغط النفسي:

لقد تعددت التعريفات والمفاهيم التي أطلقها العلماء والباحثون حول الضغط النفسي، وكل تعريف أو مفهوم ينطلق من أساس محدد وواضح، فبعض التعريفات تنطلق من المثير المسبب للإثارة، والبعض الآخر ينطلق من الإستجابة الصادرة عن المثير، والبعض الآخر يجمع بين الإثنين معاً، المثير والإستجابة، فضلاً عن متغيرات أخرى وسيطة ربما لا تكون واضحة المعالم وسيتم في ما يلي إستعراض مختلف التعريفات:

1-2-1- تعريف الضغط النفسي على أساس المثير:

تشير الضغوط إلى القوى الخارجية (مجموعة من المثيرات) التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد والتي تنتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل. (عثمان، 2001، ص910)

الضغط هو أي حدث يدركه الفرد على أنه يمثل تهديداً له، ولهذا فهم ينظرون للضغط على أنه متغير مستقل وأن المثيرات قد تكون داخلية تنشأ من داخل الفرد، وقد تنشأ من الأحداث الخارجية الموجودة في البيئة المحيطة به. (عبيد، 2008، ص 125)

كما عرفه "ميكانيك" على أن تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة والتي تنجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه. (كامل، 2004، ص 6)

1-2-2- تعريف الضغط النفسي على أساس الإستجابة:

عرفه كانون (Canon.1932) على أنه رد فعل الجسم في حالة الطوارئ وأشار إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب التي قد يسلكها الفرد حيال تعرضه للمواقف المؤلمة في البيئة. (تايلور، 2008، ص 345)

كما عرفه هانز سيلبي "Hans Selye" أنه عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي. (عبيد، 2008، ص 128)

وعرفه بيك "Beck" بأنه استجابة يقوم بها الكائن الحي لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل. (خليفة، 2008، ص 128)

وعرفه رابكن "Rabkin" بأنه عبارة عن نظام استجابة لحالات ضاغطة أو لضواغط وتتكون من نظام تفاعلات فيزيولوجية ونفسية سواء مباشرة أو مرجأة. (الرشيدي، 1999، ص19).

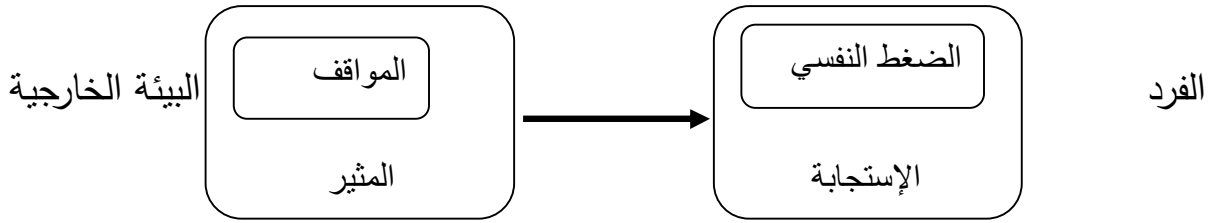
1-2-3 - تعريف الضغط النفسي عل أساس التفاعل بين المثير والإستجابة:

عرفه لازاروس "Lazaros" بأنه مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الإستجابات المترتبة عليها، وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف. (الطريي، د.ت، ص 10)

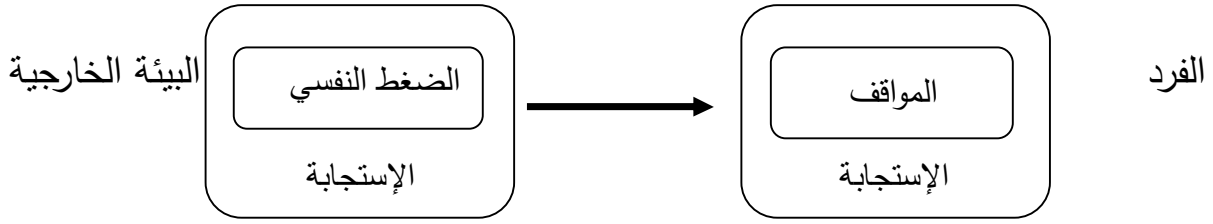
يرى زيمباردو "Zimbardo" أن الضغوط النفسية هي نمط من الإستجابات غير النوعية يقوم بها الكائن الحي لأحداث مثيرة تعوق اتزانه وتحبط من محاولاته لمواجهتها، وتشمل تلك الأحداث التي تبعث الاستثارة على عدد كبير ومختلف من العوامل الداخلية والخارجية والتي يطلق عليها مجتمعه الضواغط. (خليفة، 2008، ص 128)

ويمكن توضيح الإتجاهات التي تناولت تعريفات الضغط في الشكل الآتي:

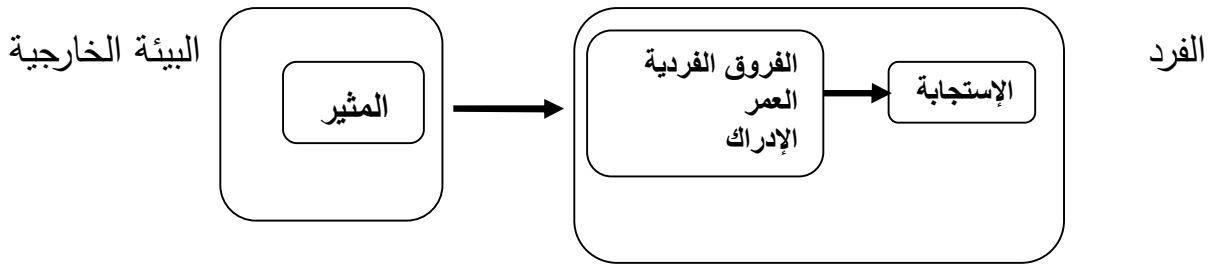
الضغط كاستجابة:



الضغط كمثير:



الضغط كتفاعل بين المثير والإستجابة:



شكل رقم (01): يوضح الإتجاهات التي تناولت تعريف الضغط النفسي. (بن زروال،

2008، ص ص18-22)

يتضح من التعريفات السابقة وباختلاف النظرية التي تستند إليها وجود اتفاق واختلاف بينها، وأن اختلاف الباحثين في تعريفهم للضغط النفسي يرجع لطريقة تناولهم للموضوع، فبعضهم يتناوله بصورة شمولية بحيث يتضمن كل العناصر المحتملة من مثيرات واستجابات وبيئة وعوامل وسيطة، أي أنها تجمع بين السبب (المثير) ورد الفعل (الإستجابة) وبعض المتغيرات الوسيطة، بينما يركز البعض الآخر على عنصر أو بعض العناصر كأن يكون التركيز على المصادر والمسببات (المثير) أو على النتائج المترتبة (الإستجابة الصادرة) أو على التفاعل بينهما.

2- النماذج المفسرة للضغط النفسي:

لقد تعددت النماذج التي تناولت تفسير الضغوط وذلك تبعاً لاختلاف توجهات العلماء والباحثين في دراسة الضغوط، حيث ينظر كل منهما من جانب مختلف في تفسير الضغوط، فأصحاب التوجه الأول يركزون على الضغوط كمثير والإتجاه الثاني يركزون على الضغوط كرد فعل أو استجابة، والإتجاه الثالث فقد ركزوا على التفاعل بين الفرد والبيئة، وفي ما يلي سنتناول بعض النماذج:

2-1- النموذج التفسيري للضغوط كمثير:

- نموذج هولمز وراهي (Holmes , Rahe, 1967)(نظرية الضغط وحوادث الحياة):

إن أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواء كانت ايجابية أو سلبية من شأنها أن تشكل ضغطاً على الفرد، حيث أشار " هولمز وراهي" إلى أن أحداث الحياة لها تأثيراتها على الأفراد، ثم شرعوا في تحديد أحداث الحياة الضاغطة(عبيد، 2008، ص 127)، وقد حدد كل من "هولمز وراهي" أحداث الحياة الضاغطة وأعدوا مقياس لقياس هذه الأحداث يتكون من 73 حدثاً، حيث يفترض هذا النموذج أن استجابة الضغط تحدث عندما يمر الفرد بشيء يتطلب منه استجابة بكمية معينة أو سلوك مواجهة، وقد يكون الحدث الضاغط سلبي أو ايجابي، وينطوي هذا النموذج على أمرين أساسيين: الضواغط يمكن تصورها على أنها أحداث الحياة الرئيسية، والضواغط المتمثلة في المنغصات اليومية. (حسين، حسين ، 2006، ص ص 53 - 54)

الفصل الثالث:.....الضغط النفسي

جدول رقم (01): يمثل بعض أحداث الحياة الضاغطة من مقياس "هولمز وراهي"

(يوسف، 2007، ص 27)

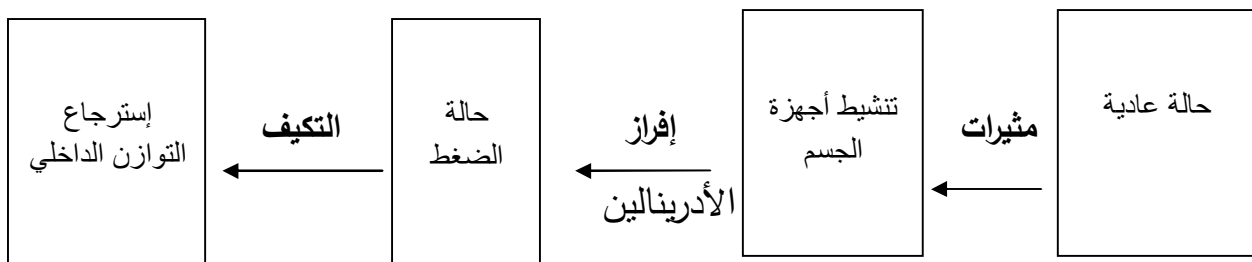
أحداث الحياة	أحداث الحياة	أحداث الحياة	أحداث الحياة
مغادرة الإبن أو الإبنة منزل الأسرة	23	وفاة الزوجة أو الزوج	1
مشكلات مع الأصهار	24	الطلاق	2
الإنجاز المتميز	25	الإنفصال الزوجي	3
إلتحاق الزوجة بعمل أو توقفها عنه	26	السجن أو الإعتقال	4
تغيير جوهري في ظروف الحياة	27	وفاة أحد أفراد الأسرة المقربين	5
الإنقطاع عن الدراسة كبدية مرحلة دراسية أو التوقف عنها	28	الإصابة الخطيرة أو المرض	6
تعديل العادات الشخصية	29	الزواج	7
متاعب أو مشكلات مع الرئيس المباشر	30	الفصل من العمل	8
تغيير جوهري في ساعات و ظروف العمل	31	تسوية الخلافات الزوجية	9
تغيير السكن	32	التقاعد عن العمل	10
التحول إلى جامعة أو مدرسة جديدة	33	تغير في صحة أو سلوك أحد أفراد الأسرة	11
تغيير في الترفية	34	توقع طفل جديد	12
تغييرات في النشاطات المتعلقة بالعبادة	35	صعوبات جنسية	13
تغييرات في النشاطات الإجتماعية والإلتحاق بالأندية أو السفر	36	وصول فرد جديد للأسرة بميلاد طفل جديد أو مجيء أحد المسنين	14
أخذ قرض لشراء احتياجات بسيطة	37	تعديلات جوهريّة في مجال العمل	15
تغيير في عادات النوم	38	تغييرات جوهريّة في الحالة المادية	16
تغيير جوهري في اللقاءات الأسرية	39	وفاة صديق حميم	17
تغيير جوهري في العادات الغذائية	40	الإنتقال إلى مجال عمل جديد	18
الإجازات	41	الخلاف مع الزوج	19
احتفالات أو مناسبات	42	أخذ قرض لشراء احتياجات أساسية	20
مخالفات النظام البسيطة	43	رهن ممتلكات مقابل قرض	21
/	/	تغييرات جوهريّة في مسؤوليات العمل	22

2-2- النموذج التفسيري للضغوط كاستجابة:

- نموذج والتر كانون (Walter Cannon, 1935) (نظرية المواجهة والهروب):

يعتبر كانون من أول الباحثين الذين استخدموا عبارة الضغط le stress سنة 1935 في بحوثه على الحيوانات من خلال ما سماه "الضغط الانفعالي" حيث بين أن الألم والخوف والغضب تعتبر مصدر الضغط الانفعالي، وينتج عنها تغيرات في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي وهذا راجع إلى التغيرات في إفرازات عدد من الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة. (عسكر، 2003، ص 33)

كما استخدم كانون مصطلح الضغط وعرفه بأنه حالة رد الفعل في حالة الطوارئ أو رد الفعل العسكري بسبب ارتباطه بانفعال المقاتلة أو المواجهة (عسكر، 2003، ص 26)، كما أشار إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب التي قد يسلكها الفرد حيال تعرضه للمواقف المؤلمة في البيئة، فافتراض أنه عندما يواجه الفرد تهديدا في البيئة فإن الجسم يستثار بسرعة ويحدث تنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي والجهاز الغدي مما يؤدي إلى حدوث تغيرات فيزيولوجية تجعل الشخص مستعد لمواجهة التهديد أو الهروب، فاستجابة المواجهة أو الهروب هي استجابة تكيفية، غير أنها يمكن أن تكون ضارة للفرد تزيد من مستوى أدائه الإنفعالي والفسولوجي عند تعرضه للضغط المستمر. (عبيد، 2008، ص 126)

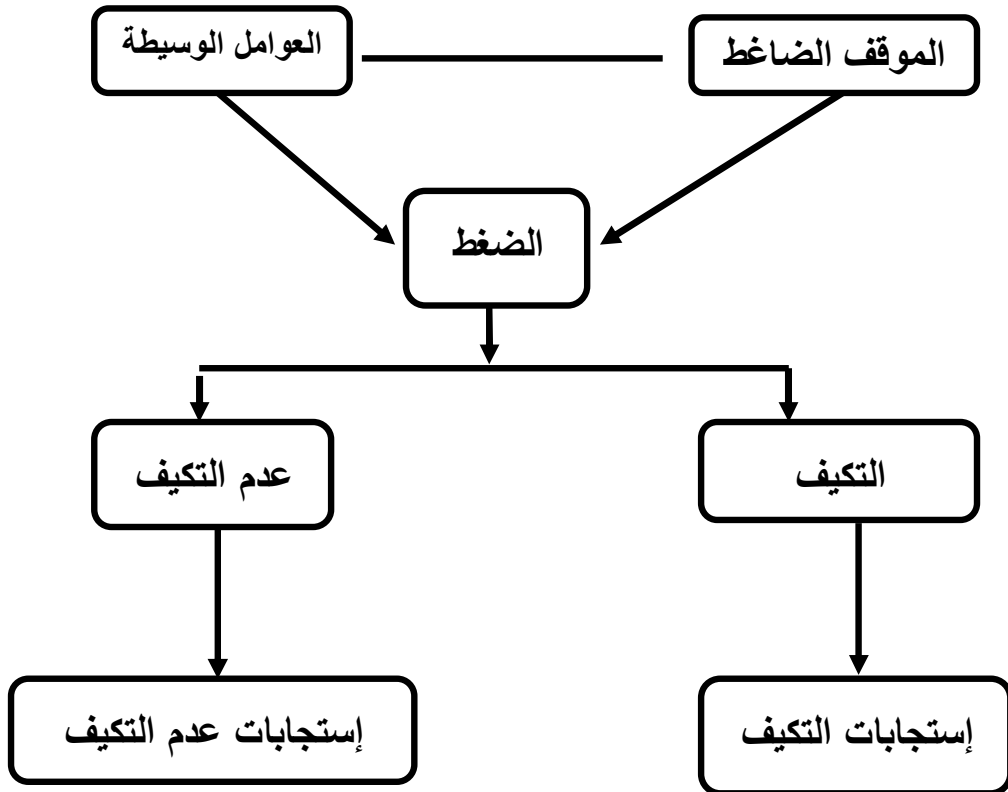


شكل رقم(02): يوضح المرحلة الفيزيولوجية للضغط النفسي حسب كانون. (سلمان، 2009،

ص83)

- نموذج هانز سيلبي (Hans sely 1993 نظرية تناذر التكيف):

يطلق على هذا النموذج أعراض التكيف العام Generale Adaptation Syndrome، ويقصد بكلمة عام أن الفعل الدفاعي لأي مسبب من مسببات الضغط يكون له تأثيرات على جوانب مختلفة سواء الجسمية أو النفسية، وتعني كلمة التكيف أن المثبرات الدفاعية التي تحدث في الجسم وتهدف إلى مساعدة الفرد على التكيف مع مسببات الضغط، أما كلمة زملة الأعراض فهي تشير إلى جملة ردود الفعل (الأعراض) الدفاعية للجسم التي تحدث في وقت واحد، و زملة أعراض التكيف العام هي ميكانيزمات دفاعية تنشط في مواجهة أي حدث تهديدي في محاولة منه لخفض الإضطراب الفيزيولوجي والنفسي وإعادة تحقيق الإتزان للكائن العضوي. (عبيد، 2008، ص ص 127-128)، والشكل الموالي يوضح كيفية حدوث الضغوط النفسية حسب سيلبي:



شكل رقم(03): يوضح حدوث الضغوط النفسية طبقا لنظرية هانز سيلبي. (عثمان،

2001، ص 99)

وتتكون زملة أعراض التكيف العام حسب سيلبي من ثلاث مراحل وهي:

➤ **المرحلة الأولى: مرحلة الإنذار Alarme stage:** وتتمثل في رد الفعل الأول للموقف

الضاغط، وذلك عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس التي تنتقل منها إشارات عصبية إلى الدماغ وبالتحديد إلى الغدة النخامية، وتتميز هذه المرحلة بالتغيرات الفيزيولوجية حيث يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الأدرينالية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، وبهذا يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة الجديدة ومقاومة الضغوط، ويعتبر الهيپوثالاموس هو المسؤول عن رد فعل الإنذار، والذي يتحرك عن طريق الجهاز العصبي السمبثاوي مؤثرا بذلك على مختلف الأعضاء، وكذلك على الغدة الكظرية وإفرازاتها للأدرينالين وهو ما يؤدي إلى:

- ارتفاع معدل دقات القلب وازدياد عدد مرات التنفس.

- نقل كمية الدم داخل الأوعية الدموية مما يؤثر على عمل القلب ويضعف من إمكانية دفع الدم بالكمية المطلوبة إلى أنسجة الدم، وهذا ما يقلل من نسبة الأوكسجين الذي تحتاجه الأنسجة وخلايا الجسم وبالخصوص أنسجة الدماغ والجهاز العصبي والكبد والكليتين.

- إنخفاض حرارة الجسم وتجفف الفم وازدياد التعرق وانقباض عضلات المعدة.

- ازدياد نسبة تكسير سكر الأنسجة لتوفير مزيد من الطاقة ليتهيأ الجسم لعملية المواجهة.

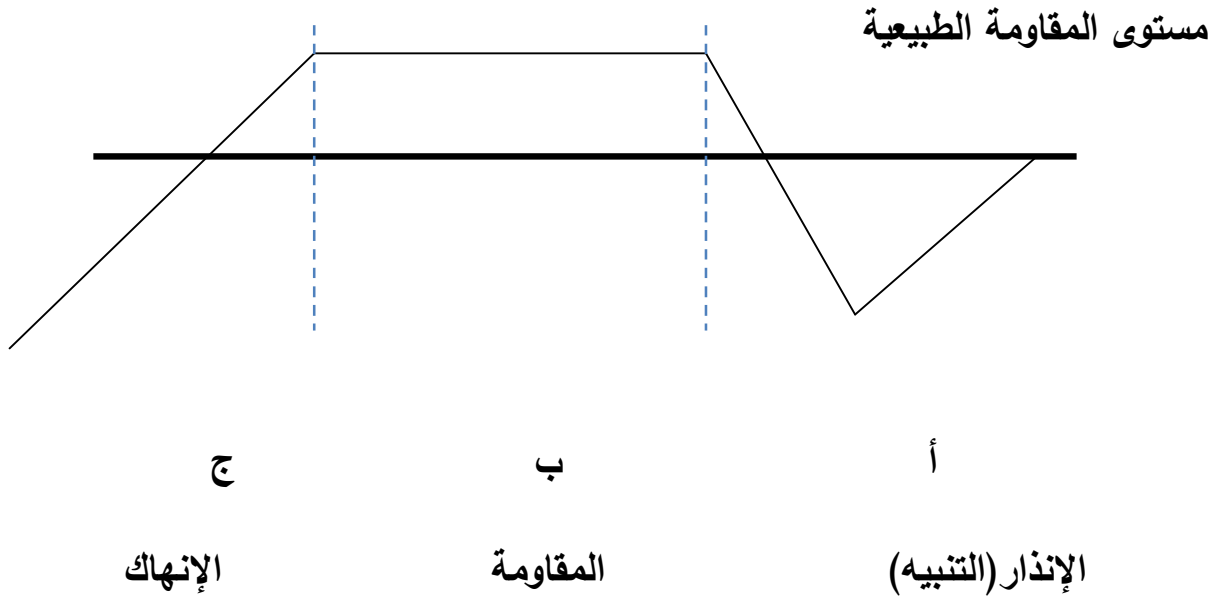
➤ **المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة Stage of resistance:** تتطور بمرور الوقت

مرحلة المقاومة دافعة الجسم إلى العودة شيئاً فشيئاً إلى طاقته حتى يحافظ على السلوك المتكيف، وينتقل الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على الصد لمصدر التهديد، ومع أن الكائن الحي يتكيف مع مصدر الضغط إلا أن هناك حدود لعملية المقاومة من جانب الجسم، وهذا الأخير يكتسب قدراً فوق الطبيعي من الطاقة يمكن أن يقاوم به التهديد أو يتكيف به مع التغيير، والازدياد في هذه الطاقة يطلق عليه طاقة التكيف Adaptation energy، وعادة ما يكون لها اثر شديد الفعالية في استعادة الجسم لتوازنه، ولكن إذا استمرت الضغوط تستمر ردود فعل الجسم

مما يؤدي إلى تضخم قشرة الغدة الأدرينالية، وتصبح آليات مواجهة الخطر قد قاربت الإجهاد، كما قد تصاب الغدة الكظرية بعجز عن إفراز هرمون الكورتيزون وذلك بسبب استنفاده بسرعة مما يؤدي أحيانا إلى ما يسمى بالصدمة الثانوية، حيث تضعف مقاومة الجسم ثانية، ومن خصائص هذه المرحلة تنامي النشاط، ازدياد قشر الكظر، خفض عملية جهاز المناعة عن طريق انقباض الطحال، ونكوص سريع للغدة الصنوبرية والغدد اللمفاوية المنتجة للأجسام المضادة، وإذا استمرت الضغوط لوقت طويل وازدادت قوتها يستنفذ الجسم طاقة التكيف ويدخل في مرحلة الإنهاك. (منصوري، 2010، ص ص 12-13)

➤ **المرحلة الثالثة: مرحلة الإنهاك Stage of extansion:** وهي مرحلة تعقب المرحلة

الثانية ويكون الجسم فيها قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت حيث انه إذا كانت الإستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة، فانه ينتج عنها أمراض التكيف التي تحدث عندما يتعدى مصادر الجهاز الفيزيولوجي. (الرشدي، 1999، ص52)، والمراحل السابقة موضحة في الشكل التالي:



شكل رقم (04): يوضح مراحل ظهور زملة أعراض التكيف العام وفق سيلبي.

(سيلبي، 2008، ص346)

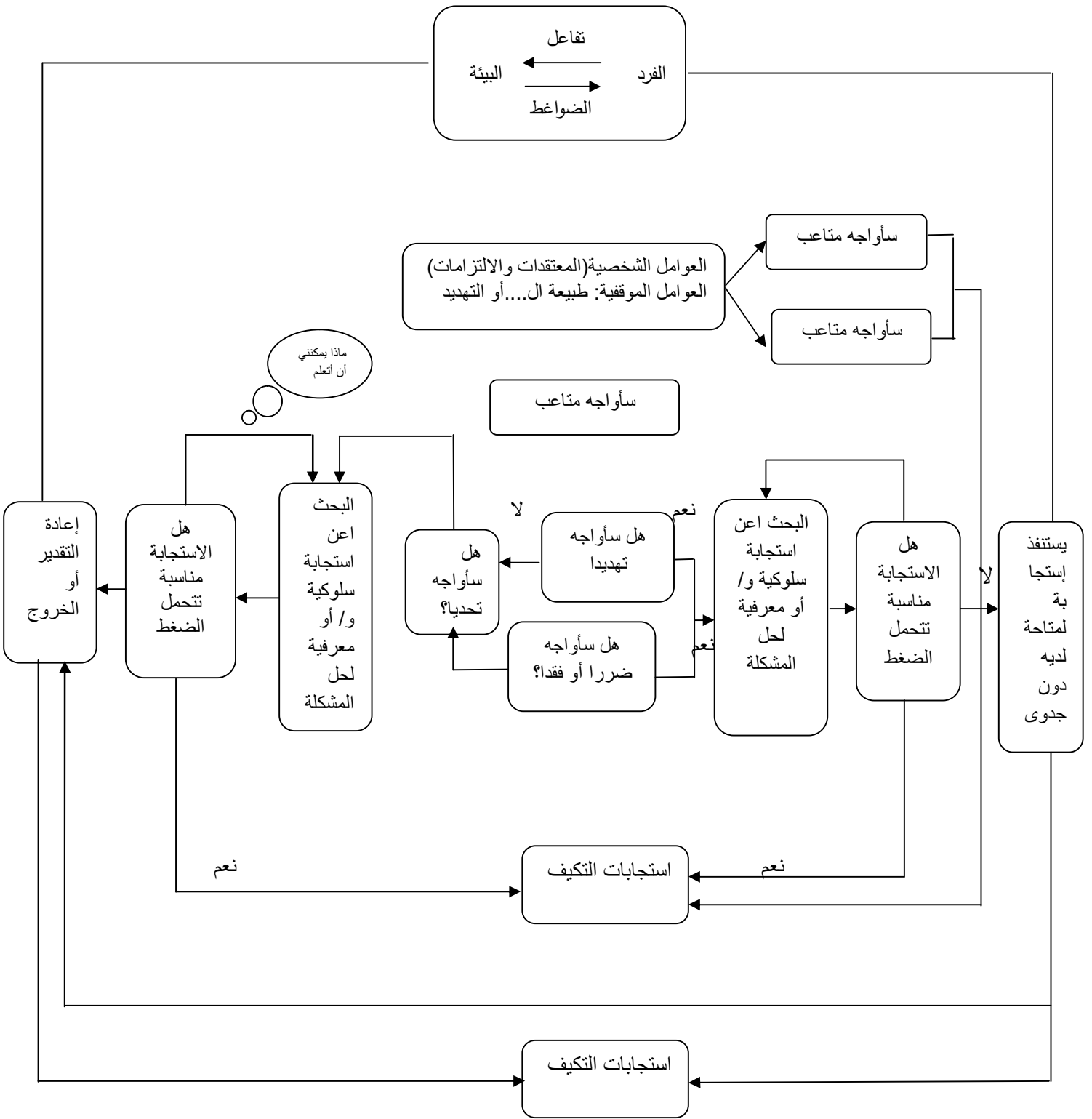
2-3- النموذج التفسيري للضغوط كتفاعل بين الفرد والبيئة:

- نموذج لازاروس (1970 Lazarous) (التقدير المعرفي للضغط):

ظهر نموذج لازاروس في التقييم المعرفي نتيجة لاهتمامه الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقييم المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن التقييم ثم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبرته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف. (عثمان، 2001، ص100)، حيث أشار لازاروس إلى العلاقة التبادلية المستمرة والمتغيرة بين الفرد والمحيط، حيث تقام علاقة دائرية بين العامل الضاغط والمعاش الانفعالي الذي يسببه، والتحليل المعرفي لهذه العلاقة يبدأ بتعريف خصائص العامل الضاغط ثم البحث عن الحل الفعال، وعن طريق الحلول المتوصل إليها يتم تنشيط مجموعة ردود الأفعال، وعليه العامل الضاغط لا يحمل إلا التقدير والقيمة التي يمنحها له الفرد، كما أن طريقة الفرد في مواجهة هذا العامل الضاغط ليس ثابتة، لذا فمن الأهمية ألا نغفل دور وجهة نظر الفرد للوضعية الضاغطة كعامل يساهم سلباً أو إيجاباً في الإستجابة للضغوط الواقعة عليه، إذ يلعب التقدير المعرفي من قبل الفرد بحجم الضغط الواقع عليه دوراً في إختيار طريقة التعامل وتحديد استجابات الفرد وانفعالاته وكذلك النتائج الكيفية، وهو ما يفسر لنا تباين استجابة الأفراد لعامل ضاغط واحد، وحسب لازاروس فإن معنى الحدث الضاغط يتحدد وفق أساسين للتقدير المعرفي هما:

- **التقدير الأولي (الضغط المدرك):** وهو تقدير تلقائي (آلي) سريع على شكل الكل أو اللاشيء، يقيم الشخص من خلاله دلالة معاملة أو علاقة معينة بالنسبة لاستقرار الحياة والصحة النفسية، وهو يشير إلى العمليات التي تتعلق بإدراك الشخص للموقف الضاغط، وهي تتعلق بالإجابة على السؤال: هل سأكون بخير أو سأواجه متاعب؟، وإجابة السؤال يأتي ضمن أحد ثلاثة أحكام صادرة عن إجراءات عملية التقييم وهي:

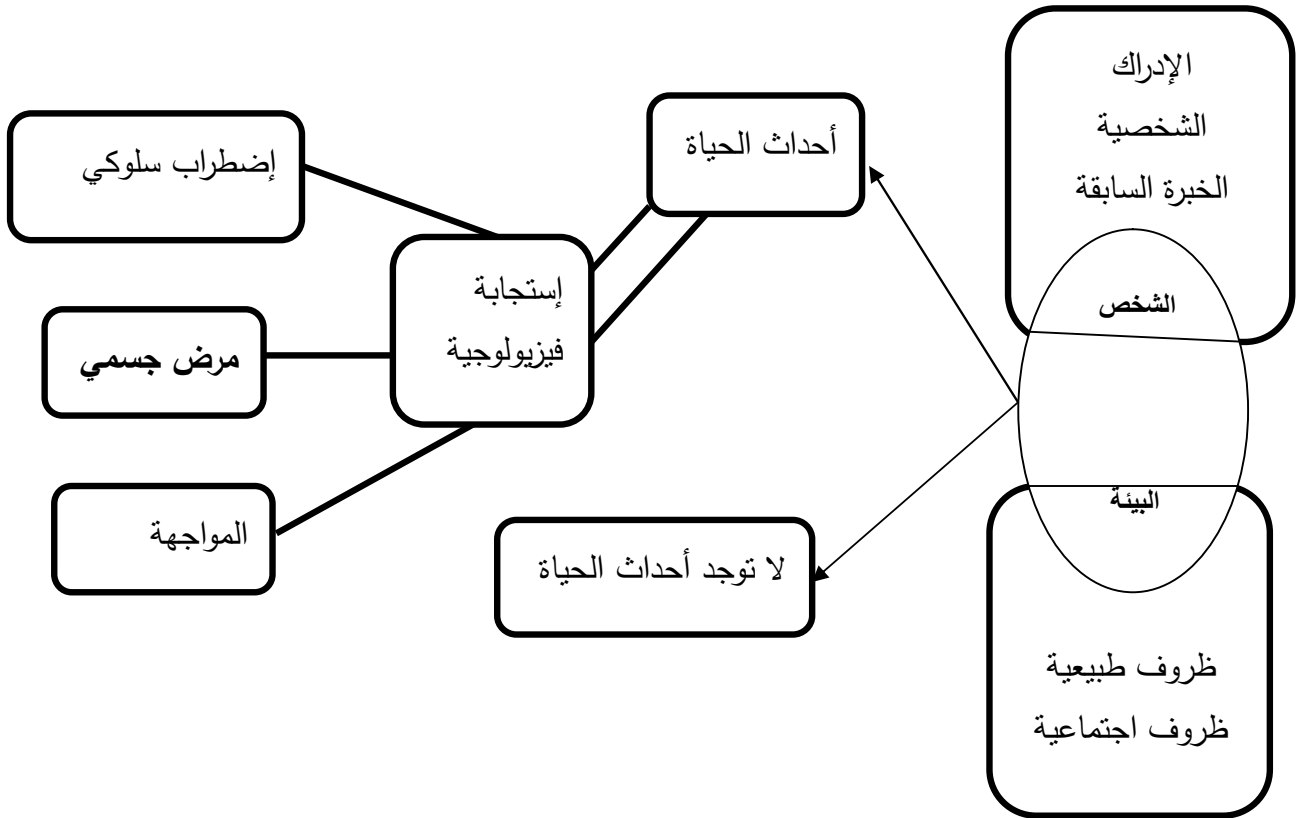
- **غير متصلة بالموضوع:** ويشير التقييم الغير متصل بالموضوع إلى أن الحكم بالتقييم للموقف ليس له أهمية بالنسبة للفرد.
 - **إيجابية معتدلة:** وتعني الأحكام الإيجابية المعتدلة أن التقدير الأولي إيجابيا ملطفا يشير إلى أن العلاقة أو المعاملة غير مرهقة، ولا تطغى أو تتجاوز إمكانيات وموارد الفرد.
 - **ضاغطة:** أي أن التقييمات الضاغطة عادة ما تشمل بدورها ثلاث أشكال وهي: الضرر أو الأذى (تلف أو خسارة وقعت بالفعل)، والتهديد (ضرر أو خسارة متوقعة أو مستقبلية)، وتحدي (أحداث مستقبلية ربما تتضمن فوائد شخصية).
- فقد يكون التقدير الأولي سلبيا ضاغطا بسبب ضرر أو تهديد أو تحدي يفوق إمكانيات الفرد، وعادة ما يصاحب التقدير السلبي انفعالات سلبية كالضغط والخوف والإستياء، إلا أن تقديرات التحدي غالبا ما تصاحبها إنفعالات سارة كالإستثارة والتحفز والتطلع، وقد يتم تقييم حدث كمهدد وباعث للتحدي في نفس الوقت ويتأثر التقييم الأولي بعاملين هما العوامل الشخصية والعوامل الموقفية.
- **التقدير الثانوي(التحكم المدرك):** يقصد به تقييم إمكانيات التعامل أو مواجهة الحدث الضاغط أو هو معالجة للسؤال ماذا يمكنني أن أفعل؟، ويتأثر التقدير الثانوي بقدرات وإمكانيات الفرد البدنية والنفسية والاجتماعية والمادية.(مسعودي، 2010، ص ص24-25)
- وفي ما يلي الشكل التالي يوضح نموذج لازاروس:



شكل رقم (05): يوضح نموذج لازاروس (التقدير المعرفي للضغط). (مسعودي، 2010،

- نموذج بيرري (Berry,1998) (نموذج المنظور العام للضغط):

يرى بيرري أن النماذج النظرية السابقة هامة يكمل كل منها الآخر، فهي تتضمن التفاعل بين الفرد والبيئة، فأحداث الحياة تعتبر ضاغطة عندما يدركها الفرد كذلك، وهذا يتوقف على خبراته السابقة وقدراته وطرقه الشخصية في رؤية العالم والتفاعل معه، كما أنها عرفت الضغط بأنه ظاهرة فيزيولوجية، والإستجابة الفيزيولوجية تتوقف على ما إذا كان الفرد يدرك أو لا يدرك ظرفا على انه مصدر للتهديد وقد قدم بيرري نموذجا عاما للضغط كما هو موضح في المخطط التالي:



شكل رقم(06): يوضح نموذج المنظور العام للضغط حسب بيرري.(مسعودي، 2010، ص 38).

يوضح هذا المخطط أن التفاعل الشخص مع البيئة يحدد ماذا كان الحدث الضاغط سيحدث أم لا، وتتكون البيئة من الظروف الطبيعية والاجتماعية والمتغيرات الشخصية تشمل

الإدراك والتعلم من الخبرات السابقة وسمات الشخصية، وهذه المتغيرات مسؤولة عن بعض الفروق الفردية في كيفية تقييم الأفراد للمواقف على أنها مهددة، وفي المخطط السابق ترتبط الإستجابة الفيزيولوجية بالحدث الضاغط، وذلك من نمط الارتباك المتضاعف للتأكيد على أن الإستجابة مرتبطة بشدة الموقف الضاغط. (مسعودي، 2010، ص39).

3- خصائص الضغط النفسي:

للضغط النفسي عدة خصائص مميزة له تتمثل في ما يلي:

3-1- الضغوط ذات طبيعة وظيفية:

تعتبر الضغوط عن جانب وظيفي لما يكون عليه البناء الإجتماعي من تكامل أو تفكك، فتحدث الضغوط لفشل هذا البناء الإجتماعي في القيام بوظائفه وعجز في دفاعاته وآلياته ولقصور في وسائل الضبط الإجتماعي، كما ينتج الإحساس بالضغوط كجانب وظيفي لعدم تكامل الشخصية واختلال الدفعات والآليات النفسية والفيزيولوجية لدى الفرد وعدم أهلية القدرات والإستعدادات لديه لتحمل الضغوط.

3-2- الضغوط ذات طبيعة ديناميكية:

فمن الصفات التي تتصف بها الضغوط أنها ليست إستقرارية، حيث أنها تتضمن مجموعة من المتغيرات المترابطة، وأنها عند حد معين قوة دافعة نحو غاية وهدف محدد، فمن حيث أنها ليست إستقرارية فهي ظاهرة تتأثر بعوامل مثل الجنس، درجة الوعي الذاتي للأفراد، مستواهم الإقتصادي والطبقة التي ينتمون إليها وتتكون بالثقافة المنشئة منها، أما من حيث أن الضغوط تتضمن قوى مترابطة وعند حد معين هي دافعة نحو تحقيق غاية أو هدف معين، فالضغوط هي قوى المجال الفيزيقي الذي يحيى من خلاله الفرد، وهي منظومة مترابطة تساهم في تشكيل جوانب كثيرة في شخصيته وتشكل مهاراته وخبراته الإجتماعية وتصلق قدراته واستعداداته العقلية والمعرفية، وتجعل منه كائنا اجتماعيا قادرا على التكيف

والتوافق النفسي والاجتماعي، وعند هذا الحد يكون لها غاية، أما إذا تجاوزت ذلك فإنها تصبح خطرة ومهددة .

3-3- الضغوط مؤثر ضروري للتكيف:

يعتبر الضغط حالة من حالات الفرد التي تشكل أساس التفاعلات التي يظهر فيها تكيفا أو سوء تكيف، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الشخص واستطاع تحقيقها يحدث التكيف والتوافق، أما إذا تضمنت هذه الضغوط مطالب فوق الطاقة والإحتمال فإن ذلك يؤدي إلى سوء التكيف والاضطراب.(الرشيدي، 1999، ص ص 12 - 13)

3-4 - تعتبر الضغوط دوافع إيجابية- عند حد معين:

قد يكون للضغط تأثير إيجابي حيث أنه أساسي في الحث على التحريض والإدراك، موفرا الإثارة التي يمس إليها الإضطرار إلى الكفاح، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة ومن دونها سوف تكون الحياة مسئمة، والضغط يوفر حس الإلحاحية والتيقظ الذي نحتاج إليه للحياة عندما نواجه حالات مهددة مثل اجتياز طريق مزدحم أو قيادة السيارة في أحوال جوية رديئة، فالمقاربة المسترخية على نحو مفرط في مثل هذه الحالات قد تكون مهلكة. (شيخاني، 2003، ص 14)

3-5- الضغوط عامة ومنتشرة:

فبالرغم من وجود فروق فردية بين الأفراد في كونهم يقعون تحت طائلة الضغوط النفسية، وأن هناك أفراد مؤهلين دون غيرهم لمعاناتها، وهذا التأهيل في طبيعة تكوينهم الجبلي واستعداداتهم النفسية والعقلية والمعرفية، وكذلك يكمن في طبيعة المجال الذي يعيشون فيه إلا أن هناك شروطا عندما تتوفر لا بد وأن يعاني الفرد من الشعور بالضغط النفسية وهنا لا فرق بين فرد وآخر، وتتحقق صفة العمومية للضغوط.

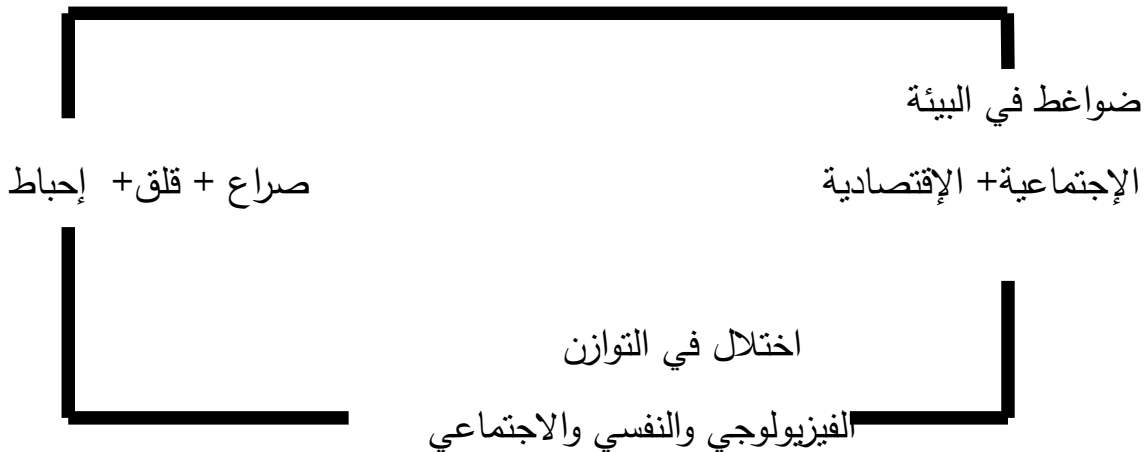
3-6- تنشأ الضغوط من مشيرات سارة مثلما تنشأ من مشيرات مؤلمة:

لقد ثبت أن الحوادث المرغوبة تؤدي إلى تغير الحياة وتتطلب إعادة التوافق الثابت، وأن الخبرات السارة أيضا تسبب ضغطا ولكنه قليل القدر إذا قورن بالضغط الناتج عن

الخبرات غير السارة، ومن أمثلة الضغوط الناشئة عن خبرات سارة التفوق والنجاح الذي يلقي على صاحبه مسؤولية العمل الشاق، والضغط الناتج عن توقعات الآباء لطموحات الأبناء ورغباتهم وضرورة تطابقها مع هذه التوقعات ومواقف الفرحة والسرور الزائد.

3-7- علاقة الضغوط بنتائجها الديالكتيكية:

ينتج عن الضغوط كثير من النواتج مثل القلق والصراع والإحباط، وهذه بدورها لها تأثيرات ونواتج فيزيولوجية ونفسية وآثار اجتماعية، فحالة القلق كإحدى نواتج الضغط لها تأثير على سعة الذاكرة والانتفاع بها، وتحت تأثير الضغط يضعف الأداء الحسي الحركي كما تتأثر الجوانب المعرفية في الشخصية، فالقلق يؤدي إلى إضعاف إدراك الترابط بين الكلمات المترابطة، وكما هو موضح فإن شكل العلاقة بين الضغوط ونواتجها ديالكتيكي دائري، فقد ظهرت إستجابة القلق والصراع والإحباط للضغوط الخارجية الموجودة في المجال البيئي الذي يعيش فيه الإنسان ونتج عن هذه الإستجابات آثار غيرت في الإتزان العام الفيزيولوجي والنفسي والاجتماعي لدى الأفراد، ثم إن هذه بدورها أدت إلى تشويه إدراك الوقائع الموجودة في المجال واعتبارها مهددة وضاعطة. (الرشيدي، 1999، ص ص 8-10)



شكل رقم (07): يوضح العلاقة الديالكتيكية - الدائرية- بين الضغوط ونواتجها. (الرشيدي، 1999، ص 10)

3-8- طبيعة الضغط مرتبطة بطبيعة إدراك الفرد للموقف الضاغط:

طبيعة إدراك الفرد للمشكلة أو الموقف الذي يواجهه تشكل عنصرا أساسيا في التعرف على طبيعة الضغط، فالكيفية التي يدرك بها الموقف يكون لها أثر في مستوى وعمق الضغط الناتج(الطيريري، د.ت، ص 22)، إذا فالأحداث والمواقف ليست في طبيعتها ضاغطة ولكنها ضاغطة بالقدر الذي يفسره الإنسان فما يكون عليه الفرد من تهيؤ وتوقع هما عمليتان تؤثران في إدراكه. (منصوري، 2010، ص 18)

3-9- الضغط قد يكون ايجابي وقد يكون سلبي:

فالضغط الإيجابي هو عبارة عن التغييرات والتحديات التي تقيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلا)، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، أما الضغط السلبي فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو في العمل أو في العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية والنفسية وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي. (عبيد، 2008، ص 25)

4- أنواع الضغط النفسي:

تتحدد الضغوط النفسية تبعا لتعدد مدارس علم النفس لذلك نجد عدة تصنيفات للضغوط النفسية:

4-1- تصنيف لازاروس وكوهن "Lazaros.Cohn":

ميز لازاروس وكوهن "Lazaros.Cohn" بين نوعين من الضغوط:(عبد العزيز، أبو أسعد، 2009 ، ص 100)

- الضغوط الخارجية: والتي تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

- الضغوط الداخلية: والتي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد.

4-2- تصنيف هانز سيلبي "Selye":

صنف سيلبي "selye" نوعين آخرين هما: (منصوري، 2010، ص 21)

- **الضغط النفسي الزائد:** وهو الذي ينتج من تراكم الأحداث الضاغطة التي تتجاوز قدرة الفرد على التكيف.

- **الضغط النفسي المنخفض:** ويحدث عندما يسيطر على الفرد الإحساس بالضجر وعدم الإستثارة.

4-3- تصنيف أبتير "Apter":

ولقد قسم أبتير "Apter" الضغوط إلى نوعين هما: (خليفة، عيسى، 2008، ص 108)

- **ضغوط التوتر:** وهي المشاعر التي تنشأ عندما يدرك الفرد أن دافعيته للقيام بعمل ما منخفضة، ومستوى المثير أصبح عاليا وهذا الفرد يحتاج إلى بذل جهد أكبر.

- **ضغوط الجهد:** ويعني أن الفرد يبذل جهدا أكبر للتقليل من ضغوط التوتر، فالعلاقة بين الجهد والتوتر ايجابية فكلما زاد التوتر زاد الجهد للتغلب عليه، كما أن ضغوط الجهد تحدث أحيانا في غياب ضغوط التوتر كنتيجة للضغوط التي تؤدي إلى ضغوط التوتر.

4-4- تصنيف "أورنيلاس وكلانير":

وذكر أورنيلاس وكلانير نوعين من الضغوط هما: (خليفة، عيسى، 2008، ص 119)

- **ضغوط حادة ومباشرة:** والتي تتكون نتيجة لحدث ضاغط يحدث لمرة واحدة، وغالبا ما ينتهي بسرعة مثل التعرض لمواجهة حادة مع شخص ما أو التعرض لحادث سيارة عنيف.

- **ضغوط مزمنة (طويلة الأجل):** والتي تكون نتيجة سلسلة مستمرة من أحداث ضاغطة مثل الشعور بالوحدة وإنجاز مهام صعبة. ومن أنواع الضغوط أيضا نجد: (عبيد، 2008، ص 25)

- **الضغط النفسي الإيجابي:** هو عبارة عن التغييرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلا) وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

- **الضغط النفسي السلبي (الضيق):** هو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الإجتماعية، وتؤثر هذه الضغوطات سلبيا على الحالة الجسدية والنفسية وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصراع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم السكري.

5- مصادر الضغط النفسي:

تتعدد مصادر الضغط النفسي بتعدد البيئات التي يتفاعل معها الفرد، فهذا الأخير يتأثر بما يحدث في داخله وفي أسرته ومجتمعه وفي بيئته من تغيرات، ولكن تقسيم مصادر الضغوط النفسية بصورة عامة إلى مصدرين هما:

5-1- المصادر الداخلية:

5-1-1- العوامل النفسية:

5-1-1-1- **الإحباط:** يعتبر الإحباط من العوامل الهامة التي تشكل جانبا من الضغوط ويمكن تعريفه بأنه الحالة التي يشعر بها الإنسان معها بعدم إمكانية القيام بالنشاط المطلوب منه أو الحيلولة بينه وبين الهدف الذي يسعى إليه. (القذافي، 1980، ص ص 116- 117)

5-1-1-2- **القلق:** القلق غالبا ما يعتبر واحد من ردود الأفعال المتعددة التي يستجيب بها الفرد للضغط، والقلق قد يكون مصدرا من مصادر الضغوط، أي أنه إذا كان الضغط سببا في إحداث القلق فقد يصبح القلق نفسه مصدرا للضغط، ولكن هذه العلاقة تخضع إلى نوع الضغط وإلى قوته واستمراريته وتأثيرها على درجة قلق الفرد، كما تخضع إلى البيئة النفسية والجسدية للفرد، هذا حسب التطور التالي:

ضغط نفسي ← حالة قلق ← تطور القلق وانتقاله من حالة إلى سمة
ضغط نفسي آخر ← مرض أو موت. (منصوري، 2010، ص ص 38- 39)

5-1-1-3- **الصراع:** يعرف الصراع بأنه حالة يمر بها الفرد حين لا يستطيع إرضاء دافعين معا ويكون كل منهما قائما لديه (عبيد، 2008، ص 171)، والضغط يحدث عندما

يتعرض الفرد لعواقب وصعوبات تستلزم منه مطالب تكيفية قد تكون فوق احتمال، وتتحصر مصادر الضغط في الصراع والإحباط. (الرشيدي، 1999، ص 19)

5-1-1-4 - التهديد: هو توقع حدوث ضرر ما يصيب الشخص أو وقوع أمر غير مرغوب فيه، فكلما ازداد مستوى التوقع يرتفع مستوى الشعور بالتهديد (القذافي، 1998، ص 12)، فعندما يتعرض الفرد لخطر يهدد مستقبله فإنه يعاني حالة الإنضغاط. (الرشيدي، 1999، ص 8)

5-1-1-5- الصلابة النفسية: تنسب غالبية البحوث في هذا الموضوع إلى سوزان كوباسا "Susan Kobac" والباحثين والعاملين معها، حيث ترى أن الأفراد يمتلكون دافعا داخليا نحو إدراك الذات ولمكانات ذاتية للنمو والتطور الشخصي والذي سماه كل من روجرز ومازلو "Rogers.Mazlo" الدافع لتحقيق الذات(عسكر، 200، ص 155)، حيث أن الصلابة النفسية هي شدة القدرة على الاحتمال، فالأفراد الذين يتميزون بدرجة عالية من الصلابة النفسية وقوة الاحتمال يكون لديهم قدرة أكبر على توقع الأزمات والتغلب على المواقف الضاغطة. (مصطفى، 2006، ص 60)

5-1-1-6- الكفاية الذاتية: أوضح "Bandura" أن كفاءة الذات المدركة تتعلق بالأحكام الخاصة بمدى كفاءة الفرد في إمكان تنفيذ سلسلة من الأفعال الضرورية للتعامل مع المواقف المتضمنة في العناصر الضاغطة غير المنتبأ بها (عسكر، 2003، ص 157)، حيث أن كفاءة الذات تعبر عن مدى واسع من السلوكات التكيفية في الحياة التي تشتمل على سلوك المواجهة والإستسلام في مواجهة الإحباط، وكفاح الإنجاز، وفي ما يتعلق بالضغوط فقد وجد أن ذوي الدرجة العالية من الكفاية الذاتية يواجهون المواقف الضاغطة بدرجة منخفضة من الإستشارة الفيزيولوجية، وبذلك يظل هؤلاء في حالة هادئة نسبيا عند مواجهتهم الأزمات المصاحبة لهذه المواقف. (مصطفى، 2006، ص 59)

1-5 - 1 - 7 - إختلال وعدم توازن الميكانيزمات الدفاعية: تنشأ الضغوط النفسية عندما يكون هناك إختلالات في الميكانيزمات الدفاعية وقصور في إشباع الحاجات. (الرشيدي، 1999، ص 7)

1-5-2 - العوامل الذاتية:

1-5-2-1 - عوامل ذاتية جسمية:

الضغوط النفسية تظهر لدى الإنسان متأثرة ببنائه الجسمي، فما يكون عليه الجسم من طول أو قصر، نحافة أو سمنة، الحيوية والهزال والضعف، أجهزة الجسم الداخلية وكفاءة النظام الغدي وضعفه، وهي مكونات البناء الجسمي كلها عوامل تؤثر فيما يكون عليه الفرد من حالة انضغاط (الرشيدي، 1999، ص 31)، حيث يشعر الفرد بالقلق حينما يلاحظ الآخرون بناءه الجسمي الذي يكون مختلفا عنهم ليكون بذلك عصبيا وسريع الإدراك عند تقييمه جسمانيا، وهذا يعكس طريقة تفسيره للمواقف الحياتية المختلفة، وبالتالي يكون هؤلاء الأفراد أكثر تقدير لتعرضهم للضغوط عند تفكيرهم في أجسامهم. (محمد، 2005، ص 28)

1-5-2-2 - عوامل ذاتية عقلية ومعرفية:

- الوعي الذاتي: من المتغيرات المعرفية النفسية الهامة التي تؤثر في الضغوط النفسية، فقد أوضح ميلن وسويز " Mullen , suis " أن خاصية الوعي الذاتي تزيد من قدرة الفرد على تجنب المرض الذي تحدثه تأثيرات الضغوط (الرشيدي، 1999، ص 33)، فالأفراد مرتفعي الوعي الذاتي أكثر قدرة على مواجهة الضغوط من الأفراد منخفضي الوعي الذاتي.

- الحديث الذاتي السلبي: كالتفكير المتشائم والنقد الذاتي والتحليل المفرط (شيخاني، 2003، ص 12)، فقد وضح "هانز سيللي" أنه إذا فكرنا في أحداث الحياة على أنها تهديدات فإننا سنكون في أزمات وضغوط، وإذا استطعنا أن ننظر إلى نفس الحدث كتحدٍ فهذا كفيل بالصحة والقوة، فتأثير الأزمات لا يكمن في الأحداث نفسها ولا في العالم الخارجي بل يكمن في عقولنا. (الرشيدي، 1999، ص 188)

- التشوه الإدراكي والاعتقادات اللاعقلانية: يرى "ألبرت" أن الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد في ذاتها وإنما تتوقف على الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الظروف وعلى نسق الإعتقادات اللاعقلانية التي يكونها الفرد عن هذه الظروف والأحداث الضاغطة، وهذا يمثل أحد الأسباب التي تسهم في الإحساس بالضغط النفسي.

(عبيد، 2008، ص 136)

5-1-3- العوامل الشخصية:

5-1-3-1- سمات الشخصية: لقد برهن "آيزنك" على أن الأفراد المنبسطين يبحثون ويفضلون المستويات مرتفعة الحدة من المثير الذي يستقبلونه مقارنة بما يختاره الأفراد المنطويين، مما يوضح أن المنبسطين أكثر تعرضا للضغوط النفسية من الأفراد المنطويين. (الرشيدي، 1999، ص 32)

5-1-3-2- المزاج: لقد أثبت بوور "Bower" و"تيزدال" "Teasdale" أن الأفراد ذوي المزاج المكتئب يفشلون في الوصول إلى الذكريات الناجحة مما يؤدي إلى تقدير أقل والشعور بالضغط، وأوضح واطسون "waston" وكلاك "Calak" أن الضغط النفسي مثل الفشل في التجارب، التعرض للنقد، العلاج الطبي هي ضغوط تحدث تقلبا في المزاج ويحدث المزاج أيضا تشويها في الإدراك، وأن هذا يعتبر ذا قيمة عملية في حدوث الضغط والشعور به، فالأحداث ليست في طبيعتها ضاغطة ولكنها ضاغطة بالقدر الذي يفسرها بها الإنسان. (الرشيدي، 1999، ص ص 31-32)

5-1-3-3- الضغوط العاطفية: العاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات، وهي واحدة من مستلزمات الوجود الإنساني فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي لسبب من الأسباب تضطرب حياته النفسية (كامل، 2004، ص 11)، فالحياة العاطفية تجعل الإنسان مستقر ومتوازن، وأي تأثير على هذا الجانب يضعف مقاومة الفرد للضغوط النفسية الناتجة عن أحداث الحياة الضاغطة.

5-1-3-4 - أحداث ومشكلات نفسية داخلية: الإنفعال في درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر ويعبئ طاقاته للعمل والنشاط ويدفعه على مقاومة الأخطار، ولكن في بعض الحالات قد تتحول الإنفعالات إلى مصدر من مصادر الإضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية لما فيه من وظائف بدنية وما يرتبط بها من صحة أو مرض. (عبد العزيز، أبو أسعد، 2009، ص 33)

5-1-3-5 - الطموح المبالغ فيه .

5-1-3-6 - ضعف المقاومة الداخلية أي الاستعداد النسبي لقبول المرض. (عبيد، 2008، ص 31)

5-1-3-7 - المساندة الاجتماعية: إذا كانت الوقاية خير من العلاج في مجال مهنة الطب فإن لها نفس الأهمية في مجال الصحة النفسية، حيث اتجه علماء النفس حديثا إلى البحث في المتغيرات الواقعية التي يمكن أن تخفف أو تقي من الآثار السلبية للضغوط النفسية وما يترتب عنها، وقد تكون تلك المتغيرات من أهمها المساندة الاجتماعية، فالتدعيم الاجتماعي يعد عامل من العوامل التي تؤثر في الضغوط النفسية حيث أظهرت دراسات كروب "cobb" أن التدعيم الاجتماعي المعبر والفعال مثل الشعور بال العناية والحب والتقدير والقيمة والانتماء إلى شبكة من العلاقات الاجتماعية واستقبال مساعدة نافعة ووجود أفراد محظوظين يمكن أن يعتمد عليهم الفرد، كلها عوامل تؤدي إلى تخفيض إحساس الفرد بالضغط. (الرشيدي، 1999، ص 34)

5-1-3-8 - الميل نحو التنافس المفرط: الميل التنافسي الصحي الذي لا إفراط فيه هو ظاهرة سوية عند الإنسان، ولكن التنافس المستمر واتخاذ أسلوبا في الحياة وهدفا لكل أنشطة الفرد يعتبر باعثا على الضغط النفسي .

5-1-3-9 - عدم القدرة على الإسترخاء: إن الإلحاح على الإنجاز أو أداء عمل ما ثم التعدي لعمل آخر من غير أن تترك لنفسك فرصة للراحة وتهدئة الذهن وإسترخاء الجسم

وطالة الضغط وزيادة التوتر وإمداده بزخم قوي تنهك الشخص. (قاسم، 2003، ص ص120-121)

5-2 - المصادر الخارجية:

5-2-1- الضغط اليومي: قام بعض الباحثين بدراسة الأحداث التي تسبب ضغوطا يومية بسيطة وتأثيراتها التراكمية على الوضع الصحي والمرضي منها على سبيل المثال: أداء الأعمال المنزلية الروتينية، مواجهة صعوبة في اتخاذ قرارات بسيطة، فالمشاكل اليومية تؤثر سلبيا على الصحة النفسية على المدى القصير بما فيها حدوث ضغوط نفسية. (شيلي، 2008، ص 383)

5-2-2- الأحداث الحياتية: يمكن للعديد من الأحداث الحياتية أن تكون مصدرا رئيسيا للتوتر حتى عندما يكون الحدث مفرحا كالزواج أو الانتقال إلى منزل جديد.(عبيد، 2008، ص 27)

5-2-3- أسلوب الحياة: لما يكون أسلوب الحياة يرتبط بإدراك الفرد للإختيارات المتاحة له في البيئة والحياة وقدرته الفعلية على تحقيق هذه الإختيارات فإن هذا الأسلوب يرتبط بوجه أو بآخر بالضغوط النفسية، والإحساس بحالة الإنضغاط التي يعانها الفرد باعتبار أن الضغط النفسي هو حاصل طرح الأهداف التي يحددها لنفسه- اختياراته - وقدرته الفعلية على تحقيقها، هذا فضلا عن الصراعات التي قد تنشأ بين هذه الاختيارات قد تكون هي الأخرى مصدرا لضغوط أخرى. (الرشدي، 1999، ص 102)

5-2-4- العوامل الحضارية: تظهر الضغوط النفسية متأثرة بعوامل مثل بنيان ووظيفة المجتمع والأسرة، فالطبقة الاجتماعية وعدد أفراد الأسرة وعدد حجرات المسكن وما يكون من نظافة وأساليب التربية والمسكن في الريف والحضر والأحياء الشعبية كلها عوامل تؤثر في الضغوط النفسية من حيث الشدة والترتيب، فلقد كشفت دراسة دوهرونندس "Dohronnds" عن أن تأثير الضغوط النفسية إنما يرتبط بالطبقة الإجتماعية فتظهر لدى الطبقات الدنيا من

المجتمع أحداث الحياة الضاغطة بدرجة كبيرة عن أفراد الطبقات العليا. (الرشيدي، 1999، ص ص 29-30)

5-2-5- العوامل الاقتصادية: مثل إنخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة (عبيد، 2008، ص 30)، ففي دراسة أجراها كيسلر ومعاونوه (1988) على أفراد في مناطق ترتفع فيها نسبة البطالة في "ميتشغان" تبين ارتباط البطالة بارتفاع حدوث آثار نفسية سلبية وأمراض جسدية وكذا زيادة تلبياتهم للتأثر بأحداث الحياة الأخرى. (شيلي، 2008، ص 398)

5-2-6- العوامل السياسية: على المستوى السياسي تنشأ الضغوط من عدم الرضا عن نظام الحكم، الصراعات النقابية، هيمنة بعض القوى، عدم أهلية النظام الحاكم وضغط الحكم بالنسبة للحاكم، ويكون تعريف الضغط هنا أنه عدم الرضا والشعور بالوطة الناتج عن عدم التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة.

5-6-7- العوامل البيئية: وهي كامنة في الوسط الذي يعيش فيه الفرد في البيئة الطبيعية مثل ضغوط الغلاف الجوي، درجة الحرارة، البرودة، طبيعة التضاريس (صحراء، جبال) شحة الموارد الطبيعية، الكوارث الكونية، وأيضا الضغط السكني في الريف والأحياء الشعبية وازدحام السكان وقلة الخدمات. (الرشيدي، 1999، ص ص 4 - 5)

5-6-8- العوامل الإجتماعية: تنقسم بدورها وحسب تتعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها إلى علاقات اجتماعية، فالفرد إن كان متزوجا أو غير متزوج، عدد الأطفال إن كان متزوجا، كذلك الوضع الأسري العام والخاص الذي يعيش في ظله الفرد، وهذه التغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي فهي تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد.

5-6-9- العوامل الصحية والفيزيولوجية: مثل التغيرات الفيزيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم واختلاف النظام الغذائي (عبيد، 2008، ص 30)، كما تنشأ الضغوط النفسية من مثيرات حيوية بيولوجية كيميائية (جراثيم، تغيرات هرمونية، تهديدات جسدية خطيرة). (الرشيدي، 1999، ص 7)

5-6-10- التغيرات الكبرى في حياة الفرد: التغيرات الحاصلة في هذه الحالة تحدث عادة ردود فعل ضاغطة مباشرة أو على مدى طويل ومن أمثلتها وفاة أحد الأقارب كالزوج أو الزوجة أو الابن أو أحد الوالدين، كما يعتبر التنقل الجغرافي والهجرات عوامل ضاغطة بسبب صعوبة التأقلم الراجعة في أغلبها إلى عدم فهم البيئة الأخرى، وكذا اختلاف العادات والتقاليد وهذه الضغوط يطلق عليها (ضغوط التوافق غير الثقافي). (حسين، حسين، 2006، ص 40)

5-6-11- الكوارث الطبيعية والكوارث التي من صنع الإنسان: الكوارث الطبيعية هي تلك الأحداث التي تحدث فجأة وليس لها صفة الدوام في الحدوث والتأثر مثل الزلازل والبراكين والأعاصير وغيرها أو فقد شخص عزيز (حسين ، حسين، 2006، ص 39)، أما الكوارث التي من صنع الإنسان مثل الفضلات السامة، التهديد الذي يسببه التلوث النووي، ففي دراسة أجريت في منطقة لاف كنال " love canal " وهي مكب الفضلات السامة تقع بمحاذاة شلالات "ياناغار" توصل الباحثون إلى أن الضرر السيكولوجي المترتب عن الكارثة قد بلغ درجة تضاهي أو تفوق مجرد الأضرار الجسمية. (تايلور، 2008، ص ص 388 - 389)

5-6-12- العلاقات الشخصية: إن نوعية العلاقات الشخصية تعتبر تقليدية واحدة من المصادر الرئيسية للضغط فالعلاقة بين الشريكين (الزوجين) هي العامل الرئيسي، يعقبها العلاقة (الوالد/الوالدة/الولد) التي تسهم في العلاقات الناجحة والمتحررة نسبيا من الضغط تشمل:

- الإتصال.

- الصدق مع نفسك ومع الشريك (الشريكة).

- الإصغاء .

- الإحترام بالنسبة إليك وإلى الشريك (الشريكة).

-التوقعات الواقعية.

- نوعية الوقت معا.

- نوعية الوقت منفردين.

5-6-13- البيت والأسرة: ففي سياق أسرة كبيرة موسعة ومحيط عملي واجتماعي قريب يستفيد الفرد من الصلة والاتصال بالآخرين، ويتلقى تغذية إسترجاعية لإنشاء أهداف حياتية واقعية وذات معنى، وكذلك معلومات مفيدة ومساعدة عملية على التغلب على المشكلات، وتحلل هذه الشبكات الاجتماعية المساندة تجعل الفرد أكثر عرضة وأقل مناعة بالنسبة للأمراض المزمنة المتعلقة بالضغط. (شيخاني، 2003، ص ص 30 - 31)

5-6-14- ضغوط العمل: شكلت حوادث وإصابات العمل أولى الدراسات التي اهتمت بالعامل ومعرفة أسبابها، وقد وجدت الدراسات أن الضغوط النفسية الناجمة من ضغوط العمل أدت في معظمها إلى الإصابات والحوادث في مجال الصناعة .

5-6-15- الظروف الفيزيائية للعمل: الإضاءة، قلة التهوية، زيادة الضوضاء، الأبخرة والأدخنة في مكان العمل زادت في نسب الضغوط . (كامل، 2004، ص 11)

6- آثار الضغط النفسية:

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة إلى أن الضغوط النفسية آثارا فسيولوجية أخرى نفسية واجتماعية يمكن أن نجملها في ما يلي:

6-1- الآثار النفسية للضغط النفسي:

تكاد تجمع نتائج البحوث النفسية على أن للضغوط آثارا نفسية تتمثل في اضطراب الإدراك لدى الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي، كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن وكذلك الشعور بالخجل والغيرة .

إن الضغوط النفسية يمكن أن تؤدي إلى اضطراب النمو وعدم الثقة في النفس وتزيد من تشتت الانتباه، وترتبط عموما الضغوط باضطراب الأداء وضعفه وكراهية الذات وضعف الأنا وتصدع الهوية والميل وللاعتراب وكثرة الشكوى من المرض (الموسوي، 1998، ص 105)، ويمكن أن يحدث الضغط المزمن الاكتئاب الحاد بسبب تأثيراته السيكلوجية الموهنة،

فالتغيرات الفسيولوجية التي يحدثها الضغط يمكن أن تسهم كذلك في إحداث الإكتئاب.
(شيخاني، 2003، ص 24)

كما أن هناك نوعين من الضغوط يتسببان في حدوث القلق:

- **ضغوط مباشرة:** تسببها أحداث العالم الخارجي مثل فقدان الوظيفة، الطلاق .
- **ضغوط غير مباشرة:** القلق في هذه الحالة مرتبط بصراع، بحيث توجد قوتان كلتاهما واقعتان بدرجة متساوية وتحتاجان للإشباع (تشيهان، 1988، ص 125)، كما نجد أن التوتر حالة يصل إليها الفرد عندما يبلغ درجة شديدة من الضغوط تفوق التحمل، وكذا نجد أن علاقة الضغط النفسي بالإحترق النفسي تظهر في أنها علاقة سبب بنتيجة حيث أن الإحترق النفسي هو حالة يصل إليها الفرد بسبب تعرضه لضغوط شديدة ومستمرة. (منصوري، 2010، ص ص 41 - 43)

6-2 - الآثار الفسيولوجية للضغط النفسي:

- إن أحداث الضغط التي يتعرض لها الفرد تحدث تغييرات في وظائف الأعضاء وإفرازات الغدد والجهاز العصبي تتمثل في ما يلي:(خليفة، سعد، 2008، ص ص 144 - 145)
- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم التي تؤدي إلى زيادة ضربات القلب، زيادة معدل التنفس، ارتفاع ضغط الدم .
 - ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم مما يؤدي إلى تصلب الشرايين، الأزمات القلبية .
 - اضطرابات حشوية في المعدة والأمعاء .
 - زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم إذا استمر لمدة طويلة، فإنه يؤدي إلى نقص الوزن والإجهاد والانهيار.

الفصل الثالث:.....الضغط النفسي

جدول رقم (02): آثار الضغوط النفسية على أجهزة الجسم الفيزيولوجية: (يوسف، 2007، ص34)

الأعراض	العضو المصاب
<ul style="list-style-type: none"> - النوبات القلبية. - إرتفاع ضغط الدم. - الذبحة الصدرية. 	الجهاز القلبي الدوري
<ul style="list-style-type: none"> - إضطرابات في القولون. - قرحة المعدة. - الإسهال. 	الجهاز الهضمي
<ul style="list-style-type: none"> - الإستثارة في الربة الزائدة بالتبول. - إضطرابات في الدورة الشهرية. - إضطرابات جنسية. 	الأعضاء التناسلية
<ul style="list-style-type: none"> - إنقطاع التنفس وصعوبته. - الكحة. - الربو. 	الجهاز التنفسي
<ul style="list-style-type: none"> - آلام الرقبة. - التهاب المفاصل. - آلام الظهر. - تيبس العضلات. 	الجهاز الهيكلي
<ul style="list-style-type: none"> - الإكزيما. - الصدفية. 	الجلد

3-6 - الآثار المعرفية للضغط النفسي:

تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد وبالتالي تصبح العديد من الوظائف العقلية غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية: (حسين، حسين، 2006، ص ص 44 - 45)

- نقص الإنتباه وصعوبة التركيز وضعف الملاحظة .
- تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الإستدعاء والتعرف .
- عدم القدرة على إتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف.
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات .
- التغيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين .
- إضطراب التفكير حيث يغلب عليه التفكير النمطي الجامد بدل التفكير الإبتكاري.

4-6- الآثار الانفعالية للضغط النفسي:

- زيادة التوترات الطبيعية والنفسية حيث تقل القدرة على الإسترخاء.
- زيادة الإحساس بالمرض حيث يحدث تهيوٌ أمراض الضغط واختفاء مشاعر الإحساس بالصحة.
- حدوث تغيرات في صفات الشخصية .
- تزيد مشاكل الشخصية حيث تتفاقم المشاكل المتواجدة مثل القلق والحساسية المفرطة.
- ظهور الإكتئاب وعدم المساعدة والشعور بعدم القدرة على التأثير.

5-6- الآثار السلوكية للضغط النفسي:

- زيادة مشاكل التخاطب المتمثلة في زيادة التلعثم والتأتأة.
- نقص في الإهتمامات والتحمس والتنازل على الأهداف الحياتية.
- الميل لإلقاء اللوم على الآخرين.
- صعوبة النوم .
- حل المشاكل بمستوى سطحي.(عبيد، 2008 ، ص ص 36 - 37)
- تغيرات في الشهية (الأكل كثيرا أو قليلا).
- زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير .
- قضم الأظافر.(شيخاني، 2003، ص 19)

7- الضغط النفسي لدى المرأة العامل

إذا تحدثنا عن السلبيات المرتبطة بعمل المرأة من الناحية النفسية نجد أن ذلك يرتبط بمدى مناسبة العمل لشخصية المرأة وقدراتها ومهاراتها، وأيضاً بنوعية شروط أداء العمل وظروفه، وأيضاً فإن العمل الروتيني الممل أو العمل القاسي الصعب يساهم بشكل سلبي في صحة المرأة النفسية، كما أن التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والمشكلات الحياتية اليومية التي تواجه مجتمعاتنا قد ساهمت في زيادة المتطلبات الإستهلاكية وفي زيادة النفقات المادية التي تواجه الأسرة، وكل ذلك يؤدي إلى الاهتمام المتزايد بعمل المرأة المنتج داخل المنزل وخارجه، ولا بد من تعديل القيم السلبية المرتبطة بعمل المرأة وتأكيد أهميته وجوانبه الإيجابية، وعدم إطلاق التعميمات الخاطئة أو السطحية حول عمل المرأة، مما يساهم في تخفيف الضغوط والتناقضات التي تواجهها المرأة في عملها وبالتالي يدعم صحتها النفسية، ومن السلبيات الأخرى المرتبطة بعمل المرأة زيادة المسؤوليات الملقاة على عاتقها في المنزل إضافة للعمل وعدم كفاية التسهيلات العملية المساعدة (www.hayatnafs.com) المالح 21 سبتمبر 2012)

وهذا ما أشارت دراسة شارون كيبورتيس 1983 (المرأة وضغوط الأدوار المتعددة) إلى أن النساء العاملات بالأنشطة غير التقليدية يتمتعن بمقاومة الضغوط النفسية بصورة تفوق مثيلاتها لدى النساء العاملات بأنشطة تقليدية، كما أوضحت أن التغيير في الإتجاهات المتعلقة بأدوار المرأة تعرضها للضغوط النفسية وتؤثر على مستويات مقاومتها للأمراض النفسية.

وخروج المرأة للعمل كانت له دوافع ذاتية منها تأكيد الذات والمكانة الاجتماعية، وكذلك حب الظهور وتحقيق المنفعة الشخصية، أي طموحات المرأة لا حدود لها بإبراز شخصيتها كفرد فاعل في المجتمع له حقوق وواجبات باعتبار أن العمل الخارجي وسيلة لاكتساب المكانة الهامة في المجتمع عامة والأسرة خاصة، كما أن المرأة المشتغلة بذاتها أكثر نضجا من غير المشتغلة، ومن هنا فهي تعكس هذا الإحساس بالنجاح على أطفالها

فالمرأة المشتغلة تربط أبنائها بالواقع العملي لأنها اختبرته، وتعطيهم دائما الخبرة وتشجعهم نحو الإستقلال وذلك نتيجة لاتصالها المباشر والدائم بالعالم الخارجي (المالح، 21 سبتمبر 2012)، وهذا ما أشارت دراسة كاميليا عبد الفتاح 1984 (سيكولوجية المرأة العاملة) إلى كون العمل يحقق للمرأة إشباعات نفسية واجتماعية تتعلق بالأهمية والمكانة والشعور بالقيمة، كما أنه يحقق لها الأمن الإقتصادي ضد التهديدات الواقعية والوهمية التي تثير في نفسها المخاوف بالنسبة لمستقبلها ومستقبل أبنائها، كما أن الأمن الاقتصادي يخفف من إحساسها بالتعبية بالنسبة للرجل فضلا عما تشعره كنتيجة للاستقلال المادي من شعور بالقيمة والمكانة، كما أشارت إلى أن إشتغال المرأة يساعدها على الاستقرار النفسي والنضج العقلي للأطفال، أما بالنسبة للمشكلات الزوجية فهي من المشكلات الشائعة لدى المرأة العاملة وبعض هذه المشكلات يتعلق بعدم وضوح الأدوار والمسؤوليات التي يقوم بها كلا من الزوجين، ويرجع ذلك إلى حداثة عمل المرأة في مجتمعاتنا وعدم وجود تقاليد خاصة تنظم وتحدد مشاركة الزوجين في أمورهم الحياتية من حيث المشاركة والتعاون في الأمور والمالية وشؤون المنزل ورعاية الأطفال وغير ذلك مما يتل بتفاصيل الحياة اليومية المشتركة، ويتطلب ذلك مزيدا من الحوار والتفاهم بين الزوجين للوصول إلى حلول مشتركة مناسبة تتوافق مع الحياة العملية ، (المالح 21 سبتمبر 2012 www.hayatnafs.com)

وهذا ما أشارت إليه دراسة ناديا الأشقر (1995) إلى أن مستويات الضغوط النفسية التي تعاني منها المرأة العاملة المتزوجة هي أعلى من تلك التي تعانيها المرأة العاملة الغير متزوجة، وهذا ما يجعلنا نتساءل حول مسببات الضغط النفسي لدى المرأة العاملة انطلاقا من هذه النتيجة، حيث أكدت دراسة نانسي بوتسن (1979) أن العمل والزواج والأمومة من المصادر الرئيسية المسببة للضغط النفسي عند المرأة العاملة.

خلاصة

لقد شغل موضوع الضغط النفسي اهتمام الباحثين والمختصين في العلوم الإنسانية وهذا لما له من آثار على صحة الإنسان النفسية والجسمية، وكذا حياته الإجتماعية والمهنية وأدائه في العمل فقد أصبحت الضغوط النفسية حقيقة نعايشها يوميا نتيجة التطور والتغير السريع الذي طرأ على المجتمع، وكثرة المتطلبات التي تفوق قدرة التحمل لدى الفرد مما يجعله يعيش في توتر وضيق يولد لديه الشعور بالضغط النفسي، فالأفراد بمختلف فئاتهم يتعرضون في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة من مصادر عديدة منها بيئة العمل الضاغطة والضغوطات الاجتماعية وأساليب الحياة المتبعة.

وهذه الدراسة دفعتنا لربط الضغط النفسي بأساليب الحياة عند فئة المرأة العاملة للتأكد من وجود علاقة إرتباطية من عدمها وهذا ما سنتناوله في الفصل الموالي.

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- عينة الدراسة

3- حدود الدراسة

4- أدوات جمع بيانات الدراسة

5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

خلاصة

تمهيد:

بعد تقديم موضوع الدراسة وما تضمنته من تساؤلات وفرضيات وتعريفات إجرائية وأهمية الدراسة وأهدافها والخلفية النظرية لكلا المتغيرين، لجأنا إلى خطوة أخرى مهمة لفهم العلاقة وكذلك الوصول إلى نتائج موضوعية ومعتمدة، وهي الدراسة المنهجية التي سنتطرق إليها في هذا الفصل، والتي تعتبر بمثابة الأرضية الأساسية للوصول إلى النتائج وتحليلها وتفسيرها، حيث سيتم التطرق إلى المنهج المتبع ، عينة الدراسة وخصائصها، حدود الدراسة، أداة جمع البيانات وخصائصها السيكمترية، المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

1-منهج الدراسة:

تختلف مناهج البحث باختلاف موضوع البحث، وطبيعة الدراسة هي التي تحدد المنهج الذي يجب إتباعه، وبما أن طبيعة الموضوع هي التي تفرض نوع المنهج المتبع، فإن الدراسة الحالية المتمثلة في معرفة علاقة أساليب الحياة والضغط النفسي لدى المرأة العاملة بالمسيلة، فإن المنهج الوصفي الإرتباطي هو المناسب.

2-عينة الدراسة:

تمثل عينة الدراسة العاملات ببلدية المسيلة حيث تم إختيار عينة الدراسة الميدانية بطريقة قصدية وقدرت ب(125) عاملة.

خصائص العينة:

توزيع أفراد العينة حسب متغير السن:

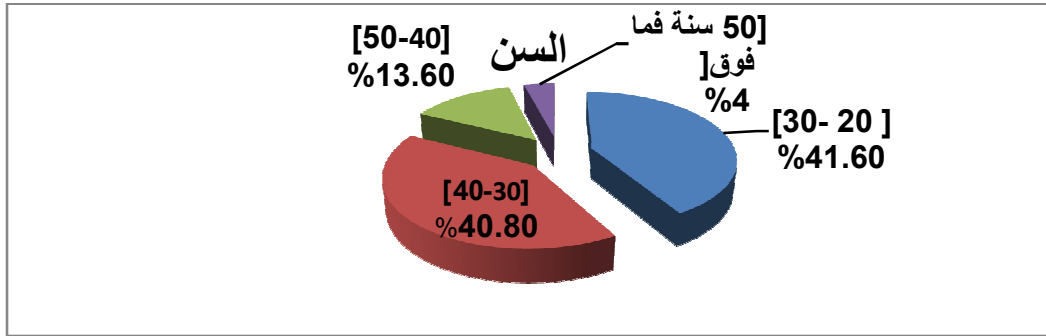
الجدول رقم (03) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن

النسبة المئوية	التكرارات	السن
%41.60	52	[30 - 20]
%40.80	51	[40 - 30]
%13.60	17	[50 - 40]
%4	05	[50 سنة فما فوق]
%100	125	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً 125 فرداً، نلاحظ أن عدد الذين بلغت أعمارهم ما بين [30 - 20] سنة يقدر بـ 52 فرداً بنسبة بلغت %41.60، أما حجم الذين بلغت أعمارهم ما بين [40 - 30] سنة فيقدر بـ 51 فرداً بنسبة %40.80، وأما الذين بلغت أعمارهم من [50 -40] سنة فقدر عددهم بـ 17

الفصل الرابع:الإجراءات المنهجية للدراسة

فردا ونسبتهم 13.60%، وأما الذين بلغت أعمارهم من [50 سنة فما فوق] قدر عددهم بـ05 ونسبتهم 4 %، وهذا ما يدل على أن أغلب أفراد العينة من الفئتين العمريتين [20 - 30] و[30-40]، وأقل عدد من أفراد العينة كان من الفئة العمرية [50 سنة فما فوق]، وهذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



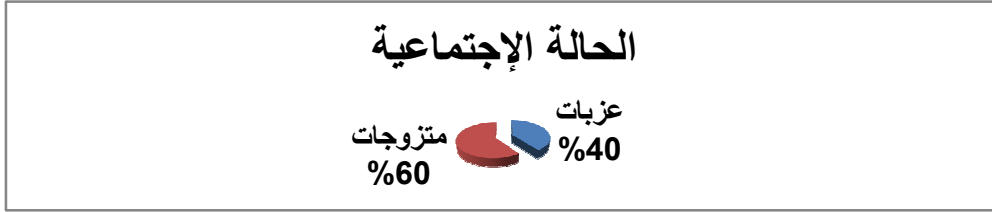
الشكل رقم (08) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن.

توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة الإجتماعية:

الجدول رقم (04) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة الإجتماعية

النسبة المئوية	التكرارات	الحالة الاجتماعية
40%	50	عزبات
60%	75	متزوجات
100%	125	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً 125 فرداً، نلاحظ أن 50 فرداً عازبة بنسبة قدرت بـ 40%، أما المتزوجات فيقدر عددهم بـ 75 فرداً وبنسبة قدرت بـ 60%، وهذا ما يدل على أن أغلب أفراد العينة متزوجات وهذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



الشكل رقم (09): يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة الإجتماعية

3-3- توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي:

الجدول رقم (05): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي

متغير المستوى التعليمي	التكرارات	النسبة المئوية
المستوى المتوسط	4	2.2
المستوى الثانوي	18	14.4
المستوى الجامعي	103	83.4
المجموع	125	100%

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً 125 فرداً، نلاحظ أن 103 فرداً ذوو المستوى الجامعي بنسبة بلغت 83.4%، أما ذوي المستوى الثانوي فقد بلغ عددهم 18 فرداً بنسبة قدرت بـ 14.4%، بينما ذوو المستوى المتوسط فقد بلغ عددهم 4 أفراد بنسبة قدرت بـ 2.2%، وهذا ما يدل على أن أغلب أفراد العينة من ذوي المستوى الجامعي وأقل أفراد العينة من ذوي المستوى المتوسط، وهذا ما هو موضح من خلال الشكل الموالي:



شكل رقم (10): يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى

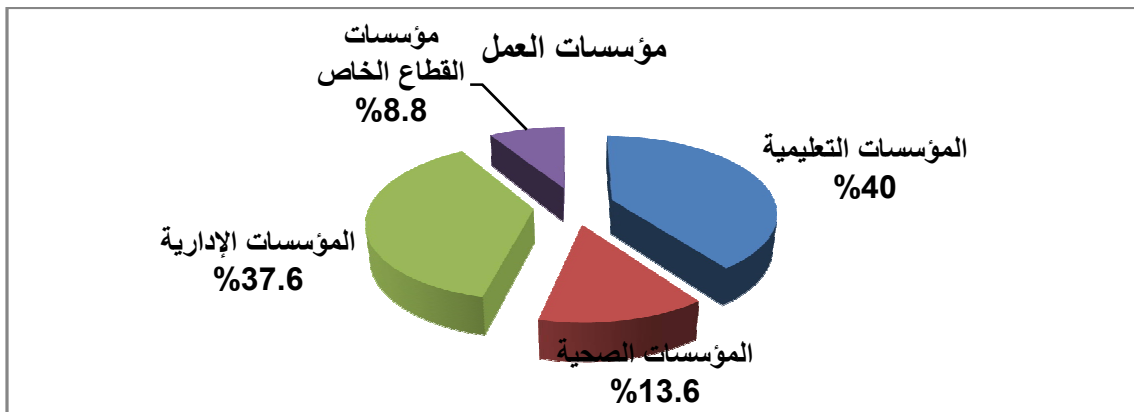
التعليمي

3-4- توزيع أفراد العينة حسب متغير مؤسسات العمل:

الجدول رقم (06): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير مؤسسات العمل

النسبة المئوية	التكرارات	مؤسسات العمل
40%	50	المؤسسات التعليمية
13.6%	17	المؤسسات الصحية
37.6%	47	المؤسسات الإدارية
8.8%	11	مؤسسات القطاع الخاص
100%	125	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً 125 فرداً، نلاحظ أن 50 فرداً يعملون في المؤسسات التعليمية بنسبة قدرت بـ 40%، و 17 فرداً يعملون في المؤسسات الصحية بنسبة قدرت بـ 13.6%، و 47 فرداً يعملون في المؤسسات الإدارية بنسبة قدرت بـ 37.6% وأخيراً 11 فرداً يعملون في القطاع الخاص بنسبة قدرت بـ 8.8%، أغلب أفراد عينة الدراسة يعملون في المؤسسات التعليمية والإدارية، في حين كان أقل عدد من أفراد العينة من العاملين في مؤسسات القطاع الخاص، وهذا يدل على أن وهذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



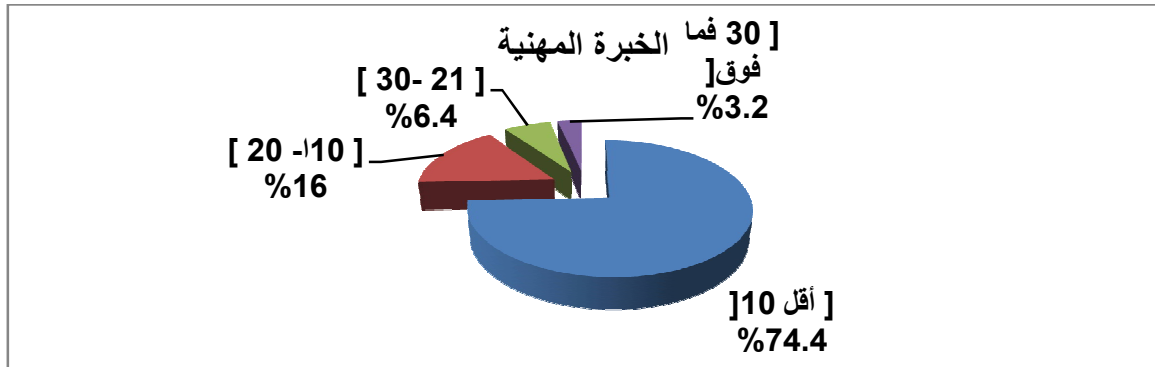
الشكل رقم (11): يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير مؤسسات العمل

3-4- توزيع أفراد العينة حسب متغير الخبرة المهنية:

الجدول رقم (07): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة المهنية

النسبة المئوية	التكرارات	الخبرة المهنية
%74.4	93	[أقل 10]
%16	20	[20 - 11]
%6.4	08	[30 - 21]
%3.2	04	[31 فما فوق]
%100	125	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً 125 فرد، نلاحظ أن الذين لديهم خبرة مهنية أقل من 10 سنوات بلغ عددهم 93 فرداً بنسبة قدرت بـ %74.4، والذين لديهم خبرة مهنية من [20 - 11] سنة بلغ عددهم 20 فرداً و قدرت نسبتهم بـ %16 أما الذين لديهم خبرة مهنية من [30 - 21] سنة بلغ عددهم 08 أفراد بنسبة قدرت بـ %6.4، أما الذين لديهم خبرة مهنية من [31 فما فوق] بلغ عددهم 04 أفراد بنسبة قدرت بـ %3.2، وهذا ما يدل أن أغلب أفراد العينة ذوي خبرة مهنية أقل من عشر سنوات وأقل أفراد العينة ذوي خبرة مهنية من [31 فما فوق]، وهذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



الشكل رقم (12): يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة المهنية

3- حدود الدراسة:

3-1- الإطار الزمني:

بدأت دراستنا لهذا الموضوع من منتصف شهر أفريل من سنة 2018 و تخلت هذه الفترة توزيع المقياسين على أفراد عينة البحث، ثم بعد ذلك قمنا بتفريغ الأجوبة و بدأنا بجمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

3-2- الإطار المكاني :

أجريت هذه الدراسة في ولاية المسيلة على عينة من العاملات في مؤسسات مختلفة والتي تمثلت في:

- المؤسسات التربوية التعليمية: التي اقتصرنا في المؤسسات التالية: ابتدائية حجاب إبراهيم، ابتدائية المجمع المدرسي الجديد(05 جويلية)، ابتدائية أول نوفمبر 1954، ابتدائية بن باديس، ابتدائية رجم عبد القادر، ابتدائية بلقاسمي المسعود، متوسطة بشيري محمد.

المؤسسات الإدارية: مؤسسة الضمان الإجتماعي، الفرع البلدي بالجعافرة، دائرة المسيلة، مؤسسة بريد الجزائر بالحي الإداري بالمسيلة.

- المؤسسة العمومية الإستشفائية الزهراوي.

- مؤسسات القطاع الخاص: روضة آيات للبنين والبنات، حضانة أمير ورنوشة،

صيدلية والي، صيدلية ملوكي، صيدلية قمر، صيدلية آرتلي Zrouti,

3-3- الإطار البشري للدراسة:

العاملات في المؤسسات التعليمية والمؤسسات الإدارية والمؤسسات الصحية ومؤسسات القطاع الخاص بالمسيلة، والمقدر عددهم ب: (125) امرأة عاملة.

4- أدوات جمع بيانات الدراسة:

يستخدم عادة أي باحث في أي دراسة مجموعة من الأدوات والوسائل التي تساعده في الحصول علي بيانات، ومعطيات موضوعيه وفي هذه الدراسة اعتمدنا علي مقياسين كأداة لجمع البيانات.

4-1- مقياس الضغط النفسي المدرك:

4-1-1- وصف المقياس:

صمم هذا الإستبيان لفنستين وآخرون (Levenstein,1993) بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط Perceived Stress Index، ويتكون المقياس من ثلاثون(30) عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود مباشرة وغير مباشرة، والتي تتوزع كالتالي:

- البنود المباشرة تمثل 22 عبارة وتتمثل في العبارات ذات الرقم (2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 16، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 30)، وتدل العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها المفحوص بالرفض.
- البنود الغير المباشرة تشمل 8 عبارات ذات الرقم (1، 7، 10، 13، 17، 21، 25، 29)، وتدل على وجود إدراك الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالرفض، وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول.

4-1-2- كيفية تطبيق المقياس:

يقوم الفاحص بشرح التعليمه للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي وتتمثل التعليمه:

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع العلامة (X) في الخانة المناسبة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً، وذلك خلال سنة أو سنتين الماضيتين، اجب نفسك بمراجعة إجابتك واحرص

الفصل الرابع:الإجراءات المنهجية للدراسة

على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة: هناك أربعة إختيارات من الإجابة على كل عبارة من العبارات الإختبار وهي بالترتيب تقريبا أبدا، أحيانا، كثيرا، عادة.

جدول رقم (08): يمثل كيفية تنقيط إختبار إدراك الضغط للفستين

بنود غير مباشرة	بنود مباشرة	الإختبار
4 نقاط	نقطة	تقريبا أبدا
3 نقاط	نقطتان	أحيانا
نقطتان	3 نقاط	كثيرا
نقطة	4 نقاط	عادة

4-1-3- كيفية تصحيح المقياس:

إن كيفية تصحيح وتنقيط عبارات المقياس يتم التدرج فيها من 1 إلى 4 نقاط وهذه الدرجات تتغير حسب نوع البنود، فالبنود المباشرة تنقط من 1 إلى 4 تنقط من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة)، والجدول الآتي يوضح ذلك، إذ بعد تنقيط كل بند نقوم بجمع الدرجات المحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للإختبار.

4-1-4- الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

أولا: الصدق:

- طريقة صدق الإتساق الداخلي:

تم حساب الصدق عن طريق تقدير الإرتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس ككل بمعامل الإرتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (09): يوضح الإتساق الداخلي لمقياس الضغط النفسي المدرك

مستوى الدلالة	معامل الإرتباط	الفقرة	مستوى الدلالة	معامل الإرتباط	الفقرة
0.01 دال عند مستوى	0,806**	الفقرة رقم 15	0.01 دال عند مستوى	**0.64	الفقرة رقم 01
0.05 دال عند مستوى	*0.77	الفقرة رقم 16	0.01 دال عند مستوى	**0.66	الفقرة رقم 02
0.01 دال عند مستوى	0,875**	الفقرة رقم 17	0.01 دال عند مستوى	0,829**	الفقرة رقم 03
0.01 دال عند مستوى	0,778**	الفقرة رقم 18	0.05 دال عند مستوى	*0.77	الفقرة رقم 04
0.05 دال عند مستوى	0,677*	الفقرة رقم 19	0.01 دال عند مستوى	*0.77	الفقرة رقم 05
0.05 دال عند مستوى	0,698*	الفقرة رقم 20	0.05 دال عند مستوى	0,647*	الفقرة رقم 06
0.01 دال عند مستوى	0,806**	الفقرة رقم 21	0.01 دال عند مستوى	0,844**	الفقرة رقم 07
0.05 دال عند مستوى	0,674*	الفقرة رقم 22	0.05 دال عند مستوى	0,674*	الفقرة رقم 08
0.01 دال عند مستوى	0,846**	الفقرة رقم 23	0.01 دال عند مستوى	0,829**	الفقرة رقم 09
0.01 دال عند مستوى	0,844**	الفقرة رقم 24	0.01 دال عند مستوى	,869**	الفقرة رقم 10
0.05 دال عند مستوى	0,633*	الفقرة رقم 25	0.01 دال عند مستوى	0,806**	الفقرة رقم 11
0.05 دال عند مستوى	0,674*	الفقرة رقم 26	0.01 دال عند مستوى	0,802**	الفقرة رقم 12

الفصل الرابع:الإجراءات المنهجية للدراسة

الفقرة رقم 13	0,700*	دال عند مستوى 0.01	الفقرة رقم 27	0,633*	دال عند مستوى 0.05
الفقرة رقم 14	0,806**	دال عند مستوى 0.01	الفقرة رقم 28	0,633*	دال عند مستوى 0.05
الفقرة رقم 15	0,674*	دال عند مستوى 0.05	الفقرة رقم 30	0,633*	دال عند مستوى 0.05

يتبين من الجدول أن معظم عبارات مقياس الضغط النفسي التي عددها 30 عبارة، تبين أن كل العبارات حققت ارتباطات دالة مع درجة الكلية، وقد تراوحت بين (0.63- 0.86) عند مستويات الدلالة (0.05 و 0.01)، وبهذا تصبح عبارات المقياس صادقة و توحى بمدى ما وضعت لقياسه

ثانياً: الثبات:

- طريقة ألفا كرومباخ: تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرومباخ الذي بلغ 0.78 وهو مما يدل على أن المقياس ثابت ويتمتع بدرجة مقبولة من الثبات يمكن الاعتماد عليه في الدراسة الحالية.

جدول رقم (10): يمثل الثبات مقياس الضغط النفسي

عدد العبارات	معامل ألفا
30	0.78

4-2- مقياس أساليب الحياة:

4-2-1- وصف المقياس:

يهدف مقياس أساليب الحياة المعد من قبل (كاظم 2011) إلى التعرف على أساليب الحياة (المتجنب، المتعاون، الاعتمادي، المسيطر)، حيث تالف المقياس من (64) فقرة بواقع (16) فقرة لكل أسلوب منها ايجابية ومنها سلبية

الفصل الرابع:الإجراءات المنهجية للدراسة

جدول رقم (11): يمثل الفقرات السلبية والايجابية لمقياس أساليب الحياة:

أرقام فقرات مقياس أسلوب الحياة المسيطر	
16.14.13.11.9.7.5.4.2.1	الفقرات الإيجابية
15.12.10.8.6.3	الفقرات السلبية
أرقام فقرات مقياس أسلوب المتجنب	
15.14.12.11.10.9.8.7.5.4.3.1	الفقرات الإيجابية
16.13.6.2	الفقرات السلبية
أرقام فقرات أسلوب الحياة الأثاني	
15.14.12.11.10.9.8.7.5.4.3.1	الفقرات الإيجابية
16.10.7.2	الفقرات السلبية
أرقام فقرات أسلوب الحياة الاجتماعي	
15.14.12.11.10.9.8.7.5.4.3.1	الفقرات الإيجابية
14.11.9.5.1	الفقرات السلبية

وكانت بدائل المقياس الموزع على المرأة العاملة أربعة بدائل: تنطبق علي تماما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي أحيانا، لا تنطبق علي قط، والجدول التالي يوضح بوضوح بدائل الفقرات وأوزانها.

جدول رقم (12): يمثل بدائل الإجابة وأوزانها لفقرات مقياس أساليب الحياة:

الفقرات	تنطبق علي	تنطبق علي	تنطبق علي	لا تنطبق
	تماما	غالبا	أحيانا	علي قط
الإيجابية	4	3	2	1
السلبية	1	2	3	4

4-2-2- الخصاص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

أولاً: الصدق

صدق الإتساق البنائي:

يعتبر صدق الإتساق البنائي أحد مقاييس صدق أداة الدراسة، حيث يقيس مدى تحقق الأهداف التي تسعى الأداة الوصول إليها، ويبين صدق الإتساق البنائي مدى ارتباط كل محور من محاور أداة الدراسة بالدرجة الكلية لعبارات المقياس ككل، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (13): يوضح صدق الإتساق البنائي لمقياس أساليب الحياة

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	أبعاد المقياس	
دال عند مستوى 0.05	*0.77	أسلوب المسيطر	01
دال عند مستوى 0.05	*0.66	أسلوب المتجنب	02
دال عند مستوى 0.05	*0.71	أسلوب الأناني	03
دال عند مستوى 0.05	*0.78	أسلوب الإجتماعي	04

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل المحور والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً، حيث تراوحت قيمت معامل الارتباط ما بين (0.66-0.78)، عند مستوى الدلالة 0.05 و منه تعتبر محاور صادقة ومنتسقة لما وضعت لقياسه.

ثانياً: الثبات

للتحقق من ثبات المقياس الدراسة، تم الاعتماد على طريقة معامل ألفا كرونباخ، ويعتمد أغلب الباحثين على برامج جاهزة لحساب هذا المعامل مثل (SPSS)، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (14): يبين قيمة معامل Cronbakh's Alpha لمقياس أسلوب الحياة

محاور الإستبيان	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	النتيجة
أسلوب المسيطر	16	0.77	ثابت
أسلوب المتجنب	16	0.74	ثابت
أسلوب الأناني	16	0.80	ثابت
أسلوب الاجتماعي	16	0.84	ثابت

يتبين من الجدول أن معامل ثبات مقياس أساليب الحياة باستخدام معامل ألفا كرومباخ تراوحت بين (0.74-0.84) وهذا مما يدل على أن المقياس يتسم بدرجة جيدة ومقبولة من الثبات.

4-2-4- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم إخضاع البيانات إلى عملية التحليل الإحصائي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS.V24) وتم الاعتماد على بعض الإختبارات، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية الوصفية والأساليب الاستدلالية كذلك الأشكال البيانية كما يلي :

- إختبار الصدق و الثبات : بالاستعانة بمعامل ألفا كرونباخ لمقياس الثبات ومعامل الارتباط بيرسون لمقياس الصدق الإتساق الداخلي لأداة الدراسة
- معامل الارتباط بيرسون: لمقياس العلاقة الارتباطية بين متغيرين.

خلاصة:

من خلال ما سبق في هذا الفصل وما تطرقنا له من إجراءات منهجية تمكنا من فهم واستيعاب كل تلك الإجراءات بما فيها من صدق أداة وأساس ومنهج وكذا الفئة التي بنيت عليها هذه الدراسة والأساليب الإحصائية التي من خلالها توصلنا لجمع المعلومات والبيانات اللازمة ما يمكننا من التطرق لفصل آخر.

الفصل الخامس

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

- 1- عرض ومناقشة نتائج الدراسة
 - 1-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
 - 1-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
 - 1-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
- 2- الإستنتاج العام

تمهيد:

تعتبر مرحلة تفريغ البيانات وتبويبها من أهم المراحل التي تمر بها الدراسة وتشتمل هذه المرحلة على خطوات يحدد فيها الباحث نتائج بحثه ويتأكد من صحة فروضه من عدمها وعن طريقها يتم تحديد أهمية وأهداف هذه الدراسة، وفي هذا الفصل سنتطرق لعرض وتحليل وتفسير البيانات ثم مناقشتها على ضوء فرضيات الدراسة بالإضافة إلى عرض النتائج العامة للدراسة.

1- عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

1-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي نصت على أنه: "تتوزع قيم الضغط النفسي توزيعاً اعتدالياً لدى المرأة العاملة" ولإختبار هذه الفرضية يجب تحديد ما إذا كانت بيانات أفراد العينة لإجاباتهم على متغير الضغط النفسي تتبع التوزيع الطبيعي أم أنه من التوزيعات الاحتمالية، وهناك عدة طرق إحصائية للكشف عن نوع التوزيع (طريقة إختبار Kolmogorov-Smirnov ، طريقة حساب معاملي الالتواء والتفلطح و طريقة إختبار Shapiro-Wilk)، بما أن إختبار Shapiro-Wilk يستخدم إذا كان عدد أفراد العينة الحالات أقل من 50، في حين أن إختبار Kolmogorov-Smirnov يستخدم إذا كان عدد أفراد العينة أكبر من 50، فإننا سنعتمد استخدام هذا الأخير في دراستنا الحالية.

جدول رقم (15): يبين نتائج قيم إختبار التوزيع الإعتدالي لبيانات إجابات أفراد عينة

الدراسة لمقياس الضغط النفسي

نتيجة الإختبار	Kolmogorov-Smirnova			إختبار بيانات إجابات العينة على جميع فقرات مقياس الضغط النفسي
	Sig.	df	Statistic	
البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي	0.001	125	0.107	

ومن خلال الجدول أعلاه لقيم مقياس الضغط النفسي نجد أن نتائج إختبار Kolmogorov-Smirnova تظهر أن مستوى المعنوية $\text{sig} = 0.001$ وهي أصغر من (0.05)، مما يدل على أن بيانات مقياس الضغط النفسي لا تتبع التوزيع الإعتدالي ومنه نستنتج أن قيم الضغط النفسي لدى المرأة العاملة تتبع التوزيع الغير إعتدالي اللابارامتري، ولا يمكن استخدام الأدوات الإحصائية المعلمية الوصفية والاستدلالية في تحليل إجابات وآراء أفراد العينة وإختبار الفرضيات الدراسة.

وتعزى هذه النتيجة إلى أن قيم الضغط النفسي تختلف من امرأة إلى أخرى مما يدل على عدم إستقرار القيم في المنحنى التوزيع الإعتدالي، كما أن قيم الضغط النفسي تختلف حسب كل أسلوب من أساليب المواجهة التي تستعملها المرأة ، كما ترجع عدم إعتدالية التوزيع إلى أن المجتمع الذي سحبت منه العينة غير معروف، مما يجعل عدم استقاء شرط التوزيع الإعتدالي، وهذا ما جعل بيانات وقيم الضغط النفسي تتأثر بعدم أخذ عينة الدراسة من مجتمع متشتمت وغير متجانس، والأرجح في أن قيم الضغط النفسي تمثلت على شكل سحابة و هي مختلفة من امرأة إلى أخرى حسب نوع الاستجابة التي تأخذها على المقياس، وعليه فإن عدم استقرار القيم على شكل خط مستقيم واستقرارها على شكل سحابة تحدث إلا في الحالات التي لا يمكن للباحث التحكم فيها، وتعزى أيضا إلى بعض العوامل كالخطأ العشوائي وإجابة المرأة على المقياس إجابة غير حقيقية، كما ترجع إلى مدى اختلاف الدرجات المتحصل عليها لدى كل امرأة على المقياس والتي تعتبر في الحقيقة درجة خام، كما ترجع أيضا لطبيعة المهنة التي تمارسها المرأة مما تساهم في شعورها بالضغط النفسي من درجة مرتفعة إلى متوسطة فمنخفضة، فيؤدي كل ما سبق إلى التوزيع الغير إعتدالي.

1-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي نصت على أنه: "تتوزع قيم أسلوب الحياة توزيعا إعتداليا لدى المرأة العاملة" ولإختبار هذه الفرضية يجب تحديد ما إذا كانت بيانات أفراد العينة لإجابتهم على متغير أسلوب الحياة تتبع التوزيع الإعتدالي الطبيعي أم لا، فإننا سنعتمد على إختبار Kolmogorov-Smirnova .

جدول رقم (16): يبين نتائج قيم إختبار التوزيع الإعتدالي لبيانات إجابات أفراد عينة الدراسة لمقياس أسلوب الحياة

نتيجة الإختبار	Kolmogorov-Smirnova			إختبار بيانات إجابات العينة على جميع فقرات مقياس أسلوب الحياة
	Sig.	Df	Statistic	
البيانات تتبع التوزيع الطبيعي	0,200 [*]	125	0.056	

من خلال الجدول نجد نتائج إختبار **Kolmogorov-Smirnova** لبيانات إجابات العينة على جميع فقرات المقياس المتعلق بأساليب الحياة حيث أظهر مستوى المعنوية $0.200 = sig$ وهي أكبر من 0.05، فبيانات مقياس أسلوب الحياة تتبع التوزيع الإعتدالي. ومنه نستنتج أن قيم أسلوب الحياة لدى المرأة العاملة تتبع التوزيع الإعتدالي. وبما أن أحد المتغيرات بياناته تتبع التوزيع الإعتدالي نكتفي به، ومنه في دراستنا سنستخدم الأدوات الإحصائية المعلمية الوصفية والإستدلالية في تحليل إجابات وأراء أفراد العينة وإختبار الفرضيات الدراسة.

1-3-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة الثالثة:

والتي نصت على أنه: توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين أسلوب الحياة والضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

ولإختبار هذه الفرضية العامة نقوم بإختبار الفرضيات الجزئية التالية:

1-3-1- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين أسلوب الحياة المتجنب والضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

1-3-2- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين أسلوب الحياة الاجتماعي والضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

1-3-3- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين أسلوب الحياة المسيطر والضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1-3-4- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين أسلوب الحياة الأثاني والضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

1-3-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

والتي نصت على أنه: توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين أسلوب الحياة المتجنب والضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

ولإختبار هذه الفرضية نستخدم الأسلوب الإحصائي معامل الإرتباط بيرسون.

جدول رقم (17): يبين قيمة معامل الإرتباط بيرسون بين أسلوب الحياة المتجنب والضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة

المتغيرات	حجم العينة	قيمة معامل الإرتباط بيرسون المحسوبة	Sig (مستوى المعنوية)
أسلوب الحياة المتجنب	125	0.850	0.05
الضغط النفسي			

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الإرتباط بيرسون المحسوبة بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أسلوب الحياة المتجنب وبين درجاتهم على مقياس الضغط النفسي بلغ (0.850) عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه يمكن القول: أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين أسلوب الحياة المتجنب والضغط النفسي لدى المرأة العاملة، أي أن الباحث متأكد بنسبة 95% من نتائج الدراسة مع الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

وتعزى هذه النتيجة إلى أن أسلوب الحياة المتجنب له دور في الوقاية من الضغط النفسي والذي يتجه فيه سلوك الفرد نحو الإنسحاب والتجنب ، ويكون الفرد فيه غالبا لا يهتم بالأمر الإجتماعية، ويكون بعيدا ولا ينوي القيام بأي محاولة لمواجهة مشكلات الحياة تجنباً للشعور بالفشل في العلاقات الاجتماعية واحتمال الإخفاق بها، والإخفاق في إشباع الدوافع والحاجات و الابتعاد عن مصدر القلق، والأفراد هنا لا يتمتعون بمستوى كاف من الاهتمام بالمصلحة الاجتماعية ولا بالنشاط والفعالية وهذا باختلاف الأساليب المعتمدة من طرف الفرد، وهذا ما بينته نتائج دراسة سما محسن علي وعبد العزيز عباس عزيز 2017 التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائيا في كل من أساليب الحياة لدى الطلبة حيث برز أسلوب المسيطر ثم المتعاون ثم الاعتمادي وأخيرا أسلوب المتجنب، فالفرد الذي يتبنى أسلوب الحياة المتجنب لا يتمتع بمستوى كاف من الإهتمام بالمصلحة الاجتماعية ولا بالنشاط والفاعلية وهذا ما يؤثر على علاقاته الاجتماعية وينعكس سلبيا على صحته النفسية ويولد لديه عدة آثار من أهمها القلق والتوتر والضغط النفسي ، حيث أن هذا الأخير يرتبط ارتباطا وثيقا بمدى استطاعة الفرد تجنبه ومقاومته مما يجعله في صحة نفسية جيدة وبالتالي عدم شعوره بالقلق والتوتر، وتمتعه بالتكيف والراحة النفسية، وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة شهد أوس العزاوي 2014 أن أسلوب الحياة الأكثر شيوعا لدى العازبين هو (المهنيون) بمتوسط مرتفع في حين جاء أسلوب الحياة (السليبيون) في المرحلة الأخيرة ومتوسط منخفض، كما أشارت لوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين أساليب الحياة والتكيف النفسي في جميع أبعاده وفي الدرجة الكلية وبين أساليب الحياة باستثناء العلاقة السلبية على أسلوب الحياة(السليبيون)، كما أن أسلوب الحياة المتجنب نجده يستعمل في كثير من الأحيان كاستجابة رد فعل لمواجهة الضغط، وهذا ما أشارت إليه دراسة ريحاني وعادل طنوس 2012 التي بينت أن أساليب الحياة الأكثر انتشارا هي أساليب الباعث للإستحسان والمذعن، وهذا ما يدل على أن الضغوط النفسية لها علاقة ارتباطية بأسلوب الحياة المتجنب.

1-3-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

والتي نصت على أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أسلوب الحياة الاجتماعي والضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

ولإختبار هذه الفرضية نستخدم الأسلوب الإحصائي معامل الارتباط بيرسون.

جدول رقم (18): بين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين أسلوب الحياة الاجتماعي والضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة

المتغيرات	حجم العينة	قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة	Sig (مستوى المعنوية)
أسلوب الحياة الاجتماعي	125	0.776	0.05
الضغط النفسي			

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط برسون المحسوبة بين درجات الأفراد على مقياس أسلوب الحياة الاجتماعي وبين درجاتهم على مقياس الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة بلغ (0.776) عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه يمكن القول أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أسلوب الحياة الاجتماعي و الضغط النفسي لدى المرأة العاملة، أي أن الباحث متأكد بنسبة 95% من نتائج الدراسة مع الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

وتفسر هذه النتيجة بأن أسلوب الحياة الاجتماعي والذي يعد أسلوب الشخص السليم نفسياً، والذي يمتاز بأنه مفيد اجتماعياً ولديه القدرة على التعاون مع الآخرين والمساهمة في نشاطاتهم الاجتماعية، وهو متوافق إذ يتعامل مع المشكلات التي تواجه حياته بالشكل الذي يخلق منه تماسكاً في سلوكه، وهذا ما ينعكس على الصحة النفسية وسلامتها من مختلف

الإضطرابات النفسية، حيث أشارت دراسة ربحاني وطنوس (2012) إلى أن هناك ارتباطاً سلبياً بين أسلوب الحياة المنتمي والإكتئاب، وفي نفس السياق أشارت دراسة أحمد عيد مطيع الشخابنة (2010) إلى أن هناك ارتباطاً سلبياً بين أسلوب الحياة المنتمي وكل من الوسواس القهري والإكتئاب والقلق والبارانويا والذهان.

وكذلك يتسم الفرد الذي يتبنى أسلوب الحياة الإجتماعي بالسعي لتحقيق أهدافه الإجتماعية بنشاط وواقعية، ويسعى كذلك إلى حل مشكلاته بطرائق مفيدة للآخرين ولنفسه وليس السعي فقط من أجل تفوق الشخصية، حيث للضغط تأثير إيجابي باعتباره عامل أساسي في الحث على التحريض والإدراك، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة ومن دونها تكون الحياة مسئمة، والضغط يوفر حس الإلحاحية والتيقظ الذي نحتاج إليه في الحياة عندما نواجه حالات مهددة مثل اجتياز طريق مزدحم أو قيادة السيارة، أو في أحوال جوية رديئة، فالمقارنة المسترخية نحو مفرط في مثل هذه الحالات قد تكون مهلكة مما يتوافق مع أساليب الحياة، وكما أن أسلوب الحياة الإجتماعي يعتبر من الأساليب التي يعتمد عليها في مواجهة الضغوط النفسية أي أنه كلما كان التعاون والتلاحم لدى المرأة العاملة في أجواء العمل ساهم ذلك في تخفيف الشعور بالضغط النفسي، وهذا ما بينته دراسة كل من هيرين جتون، ماثني، كيرليت، مكارثي وبينيك (2005) في كون الثقة بالنفس والدعم الاجتماعي بوصفهما أسلوبين للتعامل مع الضغوط النفسية وأحداث الحياة السلبية وأسلوب الحياة (المذعن) تفسر مجتمعة ما نسبته (34%) من التباين في الاكتئاب. في حين فسرت الثقة بالنفس بوصفها أسلوباً للتعامل مع الضغوط النفسية وأساليب الحياة (المذعن، المنتمي، الباحث عن الإستحسان) والتعرض إلى أحداث حياتية سلبية ما مقداره (60%) من التباين في القلق، وفسرت الحياة مجتمعة ما مقداره (39%) من التباين في القلق، وفسر أسلوب الحياة (المذعن) وأسلوب الحياة (المنتمي) معاً ما مقداره (26%) من التباين في القلق، كما بينت دراسة كاميليا عبد الفتاح (1984) أن العمل يحقق للمرأة إشباعاً نفسية

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

واجتماعية تتعلق بالأهمية والمكانة والشعور بالقيمة، كما أنه يحقق لها الأمن الاقتصادي ضد التهديدات الواقعية والوهمية التي تثير في نفسها المخاوف بالنسبة لمستقبلها ومستقبل أبنائها، كما أن الأمن الاقتصادي يخفف من إحساسها بالتعبية بالنسبة للرجل فضلا عما تشعره كنتيجة للإستقلال المادي من شعور بالقيمة والمكانة و اشتغال المرأة يساعدها على الإستقرار النفسي والنضج العقلي للأطفال.

1-3-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

والتي نصت على أنه: توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين أسلوب الحياة المسيطر والضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

ولإختبار هذه الفرضية نستخدم الأسلوب الإحصائي معامل الإرتباط بيرسون.

جدول رقم (19): بين قيمة معامل الإرتباط بيرسون بين أسلوب الحياة المسيطر والضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة

المتغيرات	حجم العينة	قيمة معامل الإرتباط بيرسون المحسوبة	Sig (مستوى المعنوية)
أسلوب الحياة المسيطر	125	0.837	0.05
الضغط النفسي			

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الإرتباط بيرسون المحسوبة بين درجات الأفراد على مقياس أسلوب الحياة المسيطر وبين درجاتهم على مقياس الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة بلغ (0.837) عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه يمكن القول: أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين أسلوب الحياة المسيطر والضغط النفسي لدى المرأة العاملة، أي أن الباحث متأكد بنسبة 95% من نتائج الدراسة مع الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

وتفسر هذه النتيجة بكون أسلوب الحياة (المسيطر) الذي يتسم صاحبه بالأسلوب السلطوي وعدم الإكتراث للآخرين وصولاً منه لإشباع رغباته الأساسية ولا يهتم لغيره، حيث يتوجه الفرد من خلاله نحو السيطرة والتحكم مع القليل من الإهتمام الإجتماعي، والإتجاه نحو الهيمنة والقسوة من دون إعتبار للآخرين متمثلاً ذلك بالرغبة في إيذاء الآخرين أو إيذاء نفسه بطريقة غير مباشرة، وهذا ما أشارت إليه دراسة أحمد عيد مطيع الشخابنة (2010) إلى أن هناك إرتباط إيجابي بين أسلوب الحياة المتحكم والعدائية، كما يمتلك هذا النمط من أساليب الحياة مستوى عال من النشاط و الفعالية ومستوى منخفض من حيث بعد المصلحة الإجتماعية، حيث أن هذا النشاط والفعالية يساهمان في تعدد الأدوار وكسر الروتين اليومي والقيام بأنشطة متنوعة ومختلفة مما يساعد على مقاومة من الضغوط النفسية، وهذا ما أشارت إليه دراسة شارون كيورتيش (1983) التي بينت أن النساء العاملات بالأنشطة غير التقليدية يتمتعن بمقاومة الضغوط النفسية تفوق مثيلاتها من العاملات بأنشطة تقليدية.

1-3-4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

والتي نصت على أنه: توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين أسلوب الحياة الأناني والضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

ولإختبار هذه الفرضية نستخدم الأسلوب الإحصائي معامل الإرتباط بيرسون.

جدول رقم(20): يبين قيمة معامل الإرتباط بيرسون بين أسلوب الحياة الأناني

لدى أفراد عينة الدراسة

المتغيرات	حجم العينة	قيمة معامل الإرتباط بيرسون المحسوبة	Sig (مستوى المعنوية)
أسلوب الحياة الأناني	125	0.824	0.05
الضغط النفسي			

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين درجات الأفراد على مقياس أسلوب الحياة الأناني وبين درجاتهم على مقياس الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة بلغ (0.824) عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه يمكن القول: أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أسلوب الحياة المسيطر والضغط النفسي لدى المرأة العاملة، أي أن الباحث متأكد بنسبة 95% من نتائج الدراسة مع الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

وتفسر هذه العلاقة بأن أسلوب الحياة الأناني له مكانة ودور في وقاية المرأة من الضغوط النفسية، حيث أنها كلما كانت بعناية تامة بنفسها وذاتها كلما قلت عنها الضغوط النفسية، وهو الأسلوب الذي يتمثل في الشخصية الإحتفاظية والتملك، ويكون أصحاب هذا الأسلوب غير متمتعين بمستوى من النشاط والتحكم في مواجهة الحياة فهم يعتمدون على الآخرين، واهتمامهم الأساسي هو إكتساب ما يحصلون عليه وهو السعي الدائم لبلوغ الأهداف، ويتجه الفرد في هذا الأسلوب إلى الإتكال على الآخرين في القيام بالأعمال والمسؤوليات الخاصة به، فهو يفتقد إلى الدافعية في المساهمة في الأنشطة الاجتماعية والمبادرة مع الرغبة في الحصول على كل شيء من الآخرين، يشعر بأنه مشلول إذا ترك لوحده، يرغب فيما يمتلكه الآخرين حتى عن طريق المكر والاحتتيال، يمتاز باكتناز الأشياء والبخل بالمال والعواطف والأفكار، لذا فهو يفتقد إلى أصدقاء حقيقيين، لما يكون أسلوب الحياة يرتبط بإدراك الفرد للإختيارات المتاحة له في البيئة والحياة وقدرته الفعلية على تحقيق هذه الخيارات فإن هذا الأسلوب يرتبط بوجه أو بآخر بالضغوط النفسية والإحساس بحالة الانضغاط التي يعانها الفرد باعتبار أن الضغط النفسي هو حاصل طرح الأهداف التي يحددها لنفسه وقدرته الفعلية على تحقيقها، وبما أنه يعتمد على الآخرين في القيام بأعماله فإنه يكون أكثر عرضة للضغوط النفسية والقلق، وهذا ما أشارت إليه دراسة ريحاني وطنوس (2012) حيث بينت وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أسلوب الحياة المدلل والقلق.

من خلال النتائج المتوصل إليها الخاصة بالفرضيات الجزئية نستنتج أنه: توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أسلوب الحياة والضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

وتفسر هذه النتيجة بكون أسلوب الحياة يشمل العناصر والكيفيات الفريدة التي تصنف أسلوب حياة بعض الأشخاص و اختلافهم عن الآخرين، حيث تتضمن أنماط الحياة اليومية التي تنمو وتبزع من خلال ديناميات الحياة في المجتمع، كما يشمل أهداف الفرد والمحاولات التي يقوم بها في سبيل تحقيقها، ويشمل أيضا قدراته ودوافعه، فأسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد وأسلوب حياة الفرد ليس ثابتا تماما، بل يمكن تعديله وتطويره تبعا لمتطلبات البيئة الاجتماعية التي وهذا ما يدفع بالشخص إلى تجنب الضغوط النفسية، هذه الأخيرة التي تتضمن أي حدث يدركه الفرد على أنه يمثل تهديدا له، حيث تتضمن هذه الأحداث مثيرات قد تكون داخلية تنشأ من داخل الفرد، وقد تنشأ من الأحداث الخارجية الموجودة في البيئة المحيطة به، فالضغوط النفسية عبارة عن حالة نفسية داخلية وخارجية تهدد كيان الفرد، وباعتبار أساليب الحياة كإستراتيجية مقاومة للضغوط بحسب كل أسلوب قد تعتمد المرأة العاملة سواء الإجماعي أو المسيطر أو المتجنب أو الأناي، وبالإضافة إلى الإختلافات الكامنة بين النساء العاملات من حيث نوعية العمل والمنصب الذي تشغله المرأة، وحتى العمر له دور في تحديد درجة الضغط النفسي الذي تشعر به المرأة في مكان عملها، حيث نجد أن المرأة التي تكون حديثة التوظيف أقل عرضة للضغوط النفسية من المرأة التي تكون قديمة التوظيف، وهذا ما بينته دراسة ناجية دالي (2013) التي بينت أنه توجد فروق ذات دالة إحصايا في درجة الضغوط النفسية حسب متغير الخبرة المهنية في الفئتين من (1-5 سنوات) ومن (6-10 سنوات)، وبينته كذلك دراسة نانسي بوتسن (1979) حيث أشارت إلى أن الضغط النفسي يزداد كلما قلت الخبرة المهنية للعاملات.

وبما أن الفرد يمر بالكثير من الخبرات خلال حياته، والتي لا بد أن تعمل على تغيير موقفه من الحياة، ولكن علينا أن نتذكر أن كل خبرة يمكن فهمها بطرق مختلفة ومتعددة، وأنه لا يوجد فردان يخرجان بالإستنتاج نفسه إذا ما حدثت لهم الخبرة نفسها، و كما يعتبر الضغط حالة من حالات الفرد التي تشكل أساس التفاعلات التي يظهر فيها تكيفا أو سوء

تكيف، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الشخص واستطاع تحقيقها يحدث التكيف، مما يجعل الفرد نفسه يستعين بأساليب الحياة التي تساعد على التخلص من الضغط النفسي، وعليه فإن أساليب الحياة تعتبر من عوامل تحقيق الصحة النفسية والعلاقة الموجودة بينهما علاقة إرتباطية، وهذا ما ورد في دراسة والش (2011) حيث أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب الحياة والصحة النفسية، وكما أن الضغوط النفسية تنعكس سلبيا على المرأة العاملة إذا وتكررت واستمرت على مدى طويل، وعجزها عن مقاومتها يزيد من حدتها خاصة عند المرأة العاملة المتزوجة ، هذا ما أشارت إليه دراسة ناديا الأشقر (1995) مستويات الضغوط التي تعاني منها النساء العاملات المتزوجات هي أعلى من تلك التي تعانيها النساء غير المتزوجات، أي أن الضغط النفسي يولد آثارا عديدة على جوانب مختلفة في حياة المرأة العاملة، كما نجد أن أسلوب الحياة أيضا له دور هام في تحقيق الصحة النفسية والجسمية للمرأة، وهذا ما أشارت إليه دراسة أبو النيل (2003) التي أشارت نتائجها إلى وجود إرتباط إيجابي دال بين الإضطرابات النفس جسمية وأسلوب الحياة الشاق لدى الإناث، ما معناه أن معاناة الإناث من الإضطرابات النفس جسمية تتزايد في حالة تبنيهن لعادات سلوكية يومية ضاغطة.

2-الإستنتاج العام:

من خلال عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية تكون الدراسة الحالية قد حققت فرضياتها، حيث أسفرت نتائج الدراسة الحالية:

- تتوزع قيم أسلوب الحياة توزيعاً إعتداليا لدى المرأة العاملة.
- تتوزع قيم الضغط النفسي توزيعاً غير إعتدالي لدى المرأة العاملة.
- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أسلوب الحياة المتجنب ومستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.
- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أسلوب الحياة الاجتماعي ومستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.
- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أسلوب الحياة المسيطر ومستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.
- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أسلوب الحياة الأثاني ومستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

خاتمة

الخاتمة:

ساهمت هذه الدراسة في توفير معطيات نظرية وميدانية حول موضوع "أسلوب الحياة والضغط النفسي لدى المرأة العاملة"، حيث انطلقنا من محاولة معرفة توزيع قيم أسلوب الحياة وقيم الضغط النفسي لدى المرأة العاملة، والكشف عن طبيعة العلاقة الإرتباطية بين أسلوب الحياة والضغط النفسي لدى المرأة العاملة

وبعد تناول كل متغيرات الدراسة في إطارها النظري، ومن خلال الجانب التطبيقي الذي تم فيه تحليل وعرض ومناقشة الفرضيات توصلنا إلى النتائج التالية:

- تتوزع قيم أسلوب الحياة توزيعاً إعتدالياً لدى المرأة العاملة.
- تتوزع قيم الضغط النفسي توزيعاً غير اعتدالي لدى المرأة العاملة.
- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أسلوب الحياة المتجنب ومستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.
- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أسلوب الحياة الاجتماعي ومستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.
- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أسلوب الحياة المسيطر ومستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.
- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أسلوب الحياة الأثاني ومستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

الإقتراحات:

- تعد هذه الدراسة دراسة إستكشافية تلقي الضوء على أساليب الحياة والضغط النفسي لدى المرأة العاملة، وبناء على النتائج الحالية يمكن التوصية بإجراء عدد من الدراسات في البيئة الجزائرية على أساليب الحياة وتصنيفاتها.
- التوجه نحو متغيرات أخرى في علم النفس الفردي لدراستها وتحديد علاقتها بأساليب الحياة مثل التسلسل الولادي، عقدة النقص، الكفاح من أجل التفوق.
- إجراء دراسة تتناول العلاقة بين أساليب الحياة ومتغيرات أخرى كالقلق، الإكتئاب، الإضطرابات النفسجسمية، التوافق النفسي، التوافق الأسري.
- إجراء دراسة تتناول العلاقة بين أساليب الحياة لفئات عمرية مختلفة كالمراهقين والراشدين والمسنين من كلا الجنسين.
- تطبيق مقياس أسلوب الحياة في المهن والوظائف التي تحتاج إلى مستوى عال من الصحة النفسية، إذ يمكن الاعتماد على معرفة نتيجة الفرد على أسلوب الحياة المنتمي في تقدير مستوى صحته النفسية.
- وضع مناهج دراسية تثقيفية في الجامعات في أسس الإرشاد الأسلوبي الحياتي والحث على إتباع أسلوب الحياة الصحي والسليم.
- إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على أبعاد ظاهرة الضغط النفسي وكيفية التخفيف منه سواء عند المرأة العاملة أو فئات أخرى.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع

1-المراجع بالعربية:

1. أدلر ألفرد. (1996). ترجمة عبد العلي الجسماني. سيكولوجيتك في الحياة كيف تحياها؟. الطبعة الأولى. عمان: دار الفارس للنشر والتوزيع .
2. أدلر ألفرد. (2005). ترجمة عادل نجيب بشرى الطبيعة البشرية. الطبعة الأولى. القاهرة: منتدى مكتبة الإسكندرية.
3. أدلر ألفرد.(1944). ترجمة محمد بدران. الحياة النفسية. القاهرة: مطبعة لجنة التأليف والنشر.
4. أنيس إبراهيم وآخرون. المعجم الوسيط. الجزء الأول: دار الفكر.
5. بن زروال فتيحة.(2008). أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد. رسالة دكتوراه. جامعة منتوري. قسنطينة.
6. تايلور شيلي.(2008). ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاکر داوود. علم النفس المرضي. الطبعة الأولى. عمان: دار الحامد.
7. حسين طه عبد العظيم . سلامة عبد العظيم حسين. (2006). إستراتيجية إدارة الضغوط النفسية والتربوية. الطبعة الأولى. عمان: دار الفكر.
8. الحوشي شفيق. كيف نحدد أسلوب ونمط حياتنا بشكل متناغم؟.
9. خليفة السيد وليد. مراد علي عيسى سعد.(2008). الضغوط النفسية والتخلف العقلي. الإسكندرية: دار الوفاء.
10. الدهري حسن صالح.(2008). أساسيات التوافق النفسي والإضطرابات السلوكية والإنفعالية. الطبعة الأولى. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

11. دورون. رولان. فرنسواز. (1997) ترجمة فؤاد شاهين. موسوعة علم النفس. الطبعة الأولى. المجلد3. بيروت: عويدات للنشر والتوزيع.
12. الرشيدى توفيق هارون. (1999). الضغوط النفسية، طبيعتها- نظرياتها. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
13. ريحاني سليمان. عادل طنوس. (2012). العلاقة بين أساليب الحياة وكل من القلق والاكتئاب. المجلد8. العدد3. عمان. الجامعة الأردنية: المجلة الأردنية في العلوم التربوية.
14. السعيدة عبد الكريم خولة. محمد إبراهيم الخطيب. (2017). أساليب الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. المجلد6. العدد 19. عمان: مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية.
15. سلطان محمد محمود ابتسام (2009). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة. الطبعة الأولى. الأردن: دار الصفاء.
16. سما محسن علي. عبد العزيز عباس عزيز. (2017). أساليب الحياة لدى طلبة كلية التربية. درجة البكالوريوس في العلوم التربوية والنفسية. جامعة القادسية.
17. شحاته حسن. زينب النجار. (2003). معجم المصطلحات التربوية والنفسية. الطبعة الأولى: الدار المصرية اللبنانية.
18. الشربيني لطفي. (2008). معجم مصطلحات الطب النفسي. الكويت: مركز تعريب العلوم الصحية.
19. شيال والي حسن. (2014). أساليب الحياة وعلاقتها بالتوافق الأسري. المجلد29. العدد3: مجلة أبحاث البصرة.
20. شيخاني سمير. (2003). الضغط النفسي. الطبعة الأولى. لبنان: دار الفكر العربي.

21. شيهان دافيد. (1988). ترجمة عزت شعلان. مرض القلق. الكويت
:عالم المعرفة.
22. الطريبي بن سليمان عبد الرحمن. الضغط النفسي، مفهومه-
تشخيصه-طرق علاجه ومقاومته: دار الحامد للنشر والتوزيع.
23. طه فرج عبد القادر وآخرون. معجم علم النفس والتحليل النفسي.
الطبعة الأولى. بيروت: دار النهضة العربية.
24. عباس فيصل. أساليب دراسة الشخصية "التكتيكات الإسقاطية".
بيروت: دار الفكر اللبناني.
25. عبد العزيز محمد عبد المجيد. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط
في المجال الرياضي. الطبعة الأولى. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
26. عبد العزيز نايل أحمد. أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2009). التعامل
مع الضغوط النفسية. الطبعة الأولى. الأردن: دار الشروق.
27. عبيد السيد بهاء الدين ماجدة. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته
وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار الصفاء.
28. عثمان السيد فاروق. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. الطبعة
الأولى. القاهرة: دار الفكر العربي.
29. عسكر علي. (2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. الطبعة
الثانية. الجزائر: دار الكتاب الحديث.
30. قاسم عبد الله محمد (2003). مدخل إلى الصحة النفسية. عمان: دار
الفكر.
31. القذافي محمد رمضان. (1998). الصحة النفسية والتوافق. الطبعة
الثالثة. الإسكندرية.

32. كامل محمد علي. (2004). الضغوط النفسية ومواجهتها. القاهرة : مكتبة ابن سينا للنشر.
33. المالح حسان .(21سبتمبر2012/12:52). المرأة والعمل والصحة النفسية.
34. مسعودي رضا.(2010). بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين. رسالة دكتوراه. جامعة الجزائر 2. الجزائر
35. مصطفى حسن عبد المعطي. (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
36. منصورى مصطفى.(2010). الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها. الجزائر: منشورات قرطبة.
37. الموسوي حسن.(1998). الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية. العدد47. جامعة الكويت: المجلة التربوية.
38. يوسف سيد جمعة. (2007). إدارة الضغوط. الطبعة الأولى. القاهرة: دار الكتب المصرية.

2-المراجع بالأجنبية:

1. -Bloch.J. Chemama.R. Gallo.A. Leconte.P. Le NY postel.G. Moxovici.S. Reuchin.M. et Vurpillot.E (1994). Grand dictionnaire de la psychologie. la rouse.
2. Guralink. David.(1976). Webster's New world dictionary.

3- المواقع الإلكترونية:

1. <https://www.erussitepersonelle.com/ar/>
2. www.hayatnafs.com

ملحق

ملحق: 1

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف

المسيلة

سيدتي/ أنستي الكريمة

تحية إجلال وتقدير واحترام.....وبعد

في إطار انجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي، أمامك استمارتين تحتوي على مجموعة من العبارات، المطلوب منك قراءة كل عبارة منهما وتسجيل الإجابة عليها في الخانة المقابلة لها من خلال اختيار بديل واحد فقط للإجابة من أربع بدائل، علما انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة كما أن إجاباتكم ستبقى محفوظة في غاية السرية.

أشرك الشكر الجزيل على تعاونك

أولا: بيانات شخصية ووظيفية

السن: [30 - 20] [40 - 30] [50 - 40] [50 سنة فما فوق]

الحالة الاجتماعية: أعزب [] متزوج []

مؤسسات العمل: مؤسسة تعليمية [] مؤسسة صحية [] مؤسسة إدارية []

مؤسسات القطاع الخاص []

الخبرة المهنية: [أقل 0] [11 - 20] [21 - 30] [31 فما فوق]

ثانياً: مقياس أسلوب الحياة

الرقم	العبارات	تتطبق علي	تتطبق علي	لا
		غالبا	دائما	تتطبق علي قط
1	رأيي في الأسرة محترم ويؤخذ به			
2	أفرض إحترامي على الآخرين بتفوق الشخصية			
3	أبادر بالإعتذار مع الآخرين عندما أخطئ بحقهم			
4	أقاطع الناس في الكلام			
5	أقوم أعمال زملائي في العمل			
6	أحرص على مبادلة الآخرين في واجباتهم الاجتماعية			
7	أحرص على تخطيط أعمالي وتنفيذها بنفسي			
8	أسعى إلى شغل مكانة إجتماعية أو وظيفة مهمة			
9	عندما لا أستطيع الرد على إهانة الآخرين لي فإنني ألجأ إلى إيذاء نفسي			
10	التواصل مع الآخرين يجلب لي السرور			
11	يحدث أن أتشاجر مع زملائي في العمل			

				بسبب تقصيرهم	
				أحرص على موافقة الآخرين آرائهم ووجهات نظرهم	12
				التواصل مع الآخرين يستلزم مني جهدا وطاقة	13
				أتجنب زملائي رغم إحترامهم لي	14
				أسكت عندما أتعرض للنقد من الآخرين	15
				أتردد في طلب المساعدة من الآخرين	16
				أتنازل عن بعض أهدافي تجنباً للصراع الذي قد يحدث لي	17
				أجد راحتي في الإبتعاد عن الآخرين	18
				أتجنب الأعمال التي تكون غير معروفة العواقب	19
				أتحدث مع الآخرين أكثر مما أصغي إليهم	20
				أجد صعوبة في التعرف على أشخاص جدد	21
				لا أحب العمل الحر خشية عدم النجاح	22
				اشعر بالراحة عند وجودي بين الناس	23
				عند إبتعاد زوجي عني عاطفياً اقمع رغبتني إتجاهه تجنباً للألم والإحباط	24
				أبدا يومي بتناول وارتياح	25
				لدي ثقة بمن يعيشون حولي	26
				أستمتع عندما أقدم خدمة للآخرين	27

				أتضايق من استمرار تقديم الخدمات للآخرين	28
				أستمتع بوقتي أكثر عندما أكون مع أفراد أسرتي	29
				أرحب بأهل زوجي عند زيارتهم لي	30
				إنتمائي إلى أسرتي ضعيف	31
				أحرص على تلقي مساندة عاطفية من أفراد أسرتي عند حاجتي إليها	32
				يقلقني عدم وضوح أهدافي في الحياة	33
				أغير من أولوياتي في الحياة في ضوء الظروف الاستثنائية التي تواجهني	34
				أسعى لإتقان الأفكار الجديدة في عملي	35
				أشعر أن أهدافي في الحياة غير واضحة	36
				أساير الآخرين لأحصل على ما أريده منهم	37
				يسعدني الحصول على حاجات الآخرين وان لم أكن محتاجا إليها	38
				أخبار المجتمع مهمة بالنسبة لي	39
				أسعى إلى تحقيق أهدافي	40
				أكلف إخوتي أو أهلي في حضور المناسبات الإجتماعية بدلا عني	41
				لا أحاول الإشتراك بالجمعيات المالية مع زملائي	42
				زملائي يعتبرونني شخصا جديرا بمساعدهم في العمل	43

				أشعر بالسعادة عندما أتبادل الآراء والأفكار مع زملائي	44
				أحتفظ بأفكاري ومعلوماتي لنفسي كي انتقد على الآخرين	45
				ليس مهما إبداء المودة والحب لمن يحيطون بي	46
				لدي أصدقاء قليلون	47
				يصيبني القلق عندما أخرج لوحدني إلى مكان عام	48

ثالثا: مقياس الضغط النفسي المدرك

الرقم	الوضعيات الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1	تشعرين بالراحة				
2	تشعرين بوجود متطلبات لديك				
3	أنت سريعة الغضب وضيق الخلق				
4	لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
5	تشعرين بالوحدة				
6	تجدين نفسك في مواقف صراعية				
7	تشعرين بأنك تقومين بأشياء تحبها فعلا				
8	تشعرين بالتعب				
9	تخافي من عدم إستطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك				
10	تشعرين بالهدوء				
11	لديك عدة قرارات لاتخاذها				
12	تشعرين بالإحباط				

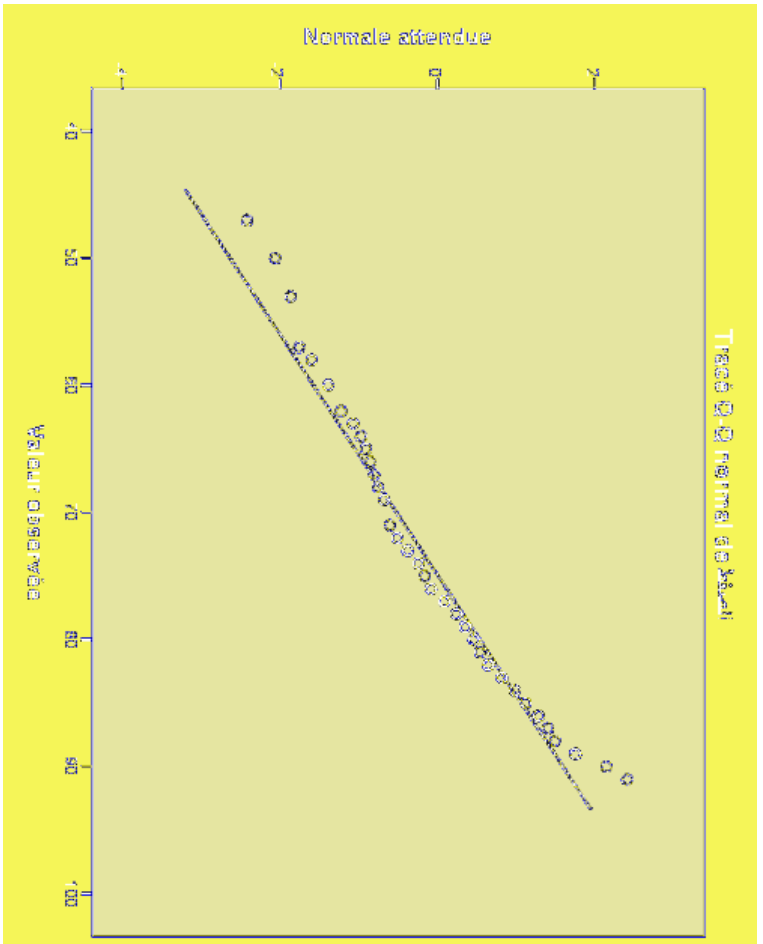
				أنت مليئة بالحيوية	13
				تشعرين بالتوتر	14
				تبدو مشاكلك كأنها تتراكم	15
				تشعرين أنك في عجلة من أمرك	16
				تشعرين بالأمن والحماية	17
				لديك عدة مخاوف	18
				أنت تحت ضغط من الآخرين	19
				تشعرين بفقدان العزيمة	20
				تمتعين نفسك	21
				أنت خائفة من المستقبل	22
				تشعرين أنك قمت بأشياء ملزمة وليس لأنك تريدينها	23
				تشعرين بأنك في وضع إنتقاد وحكم	24
				أنت شخص خالي من الهموم	25
				تشعرين بالإرهاك والتعب الفكري	26
				لديك صعوبات في الإسترخاء	27
				تشعرين بعبء المسؤولية	28
				لديك الوقت الكافي لتريحي نفسك	29
				تشعرين بأنك تحت ضغط مميت	30

ملحق : 2
اختبار شكل التوزيع الطبيعي للمتغيرات الضغط النفسي واملوب الحياة

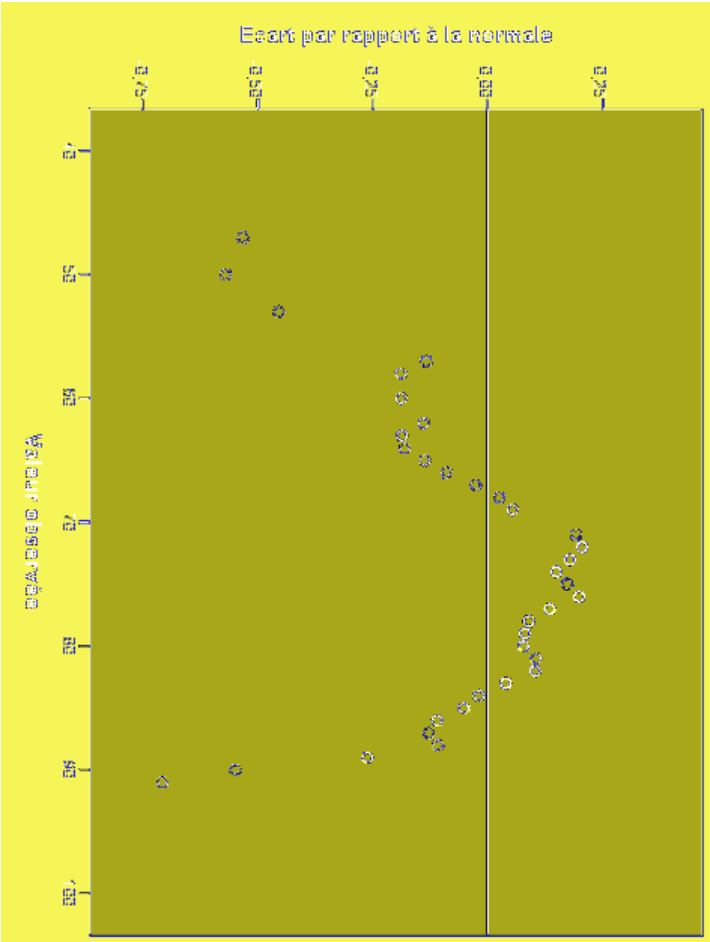
Tests de normalité

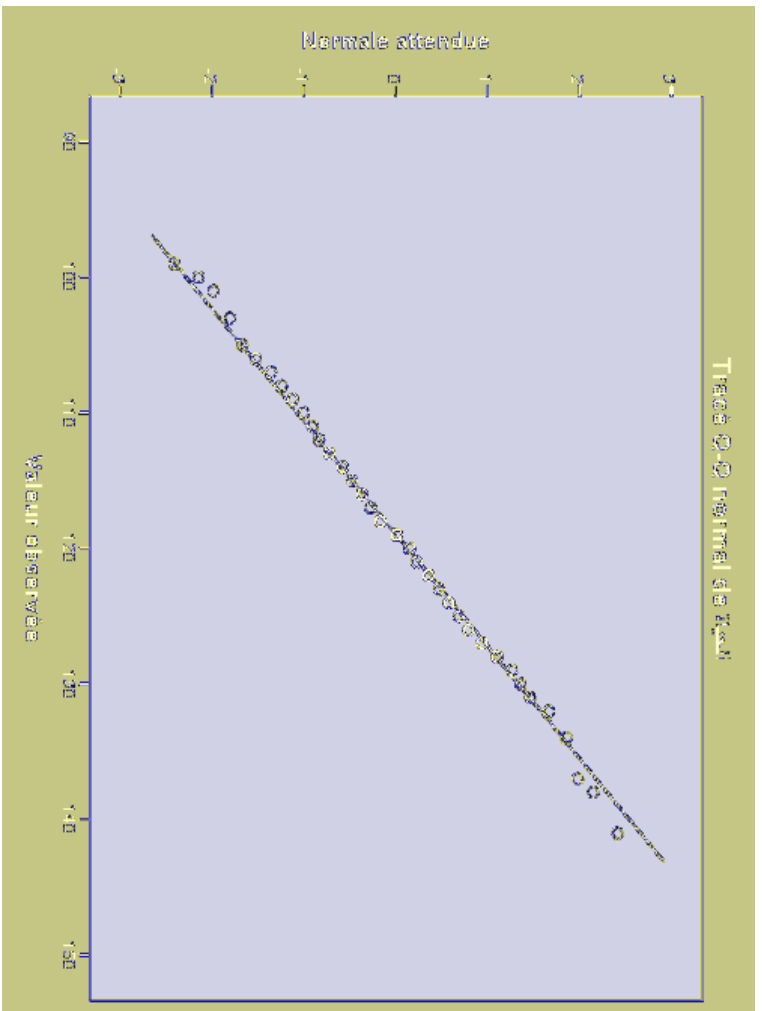
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
المعط	.107	125	.001	.959	125	.001
الحياة	.056	125	.200 [*]	.995	125	.935

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.
a. Correction de signification de Lilliefors



Troisième partie | Les références de base





علاقة الأسلوب الحياة المعظم بالضغط النفسي

	المعظم	مكتئب
المعظم	Corrélation de Pearson 1	,850**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	125
مكتئب	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,850** ,000
	N	125

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

علاقة الأسلوب الحياة الاجتماعي بالضغط النفسي

	المعظم	الاجتماعي
المعظم	Corrélation de Pearson 1	,776**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	125
الاجتماعي	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,776** ,000
	N	125

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

علاقة أسلوب الحياة الاناني بالضغط النفسي

	المعظم	الاناني
المعظم	Corrélation de Pearson 1	,824**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	125
الاناني	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,824** ,000
	N	125

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

علاقة الأسلوب الحياة المسيطر بالضغط النفسي

	المعظم	المسيطر
المعظم	Corrélation de Pearson 1	,837**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	125
المسيطر	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,837** ,000
	N	125

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

نعم بحمد الله

نعم بحمد الله