

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر-بسكرة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

عنوان المذكرة:

إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة المتزوجة

(دراسة مقارنة بين المرأة العاملة وغير العاملة)

دراسة ميدانية بولاية بسكرة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص -علم النفس العيادي-

إشراف الأستاذ:

- خولة دبلة

من إعداد الطالبة:

-ابتسام معمري

الدراسة الجامعية: 2012-2013

الشكر والعرفان

الحمد لله علي القدير، الذي أسبغ نعمه ظاهرة وباطنة، و شرح بنوره الصدور وأقر
بفضله العيون...وبعد أسجد لله حمداً وشكراً وتعظيماً الذي هداني ويسر لي أمري ومنحني
العزم والصبر وحبب لي البحث العلمي وأعانني على انجاز هذا العمل العلمي المتواضع
وما توفيقني إلا بالله الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم

واهتداء بهدي النبي صلى الله عليه وسلم في قوله " من لا يشكر الناس لا يشكر الله".

فمن هنا أعتنم هذه الفرصة كي أتقدم بجزيل الشكر والتقدير والاعتراف بالفضل والجزاء من
الله لأولي العلم وأرباب المعرفة، أتقدم بالشكر الجزيل لأساتذتي الكرام وبالأخص الأستاذة
خولة دبلّة المشرفة على هذه المذكرة والتي أعطتني من وقتها وفكرها وتوجيهاتها الكثيرة ،
وكما أتقدم بجزيل الشكر للأستاذة ریحاني زهرة على تقديمها للمساعدة والشكر والتقدير
موصول إلى الأستاذين الموقرين على تفضلهما مناقشة هذه المذكرة وإلى جميع أساتذة
قسم علم النفس.

الطالبة: إبتسام معمری

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة، وذلك انطلاقاً من التساؤل التالي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين المرأة العاملة وغير العاملة؟

وللإجابة على هذا التساؤل طرحت هذه الدراسة فرضيات مؤقتة بدءاً من الفرضية العامة والتي تقر بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة.

أما الفرضيات الجزئية: فتتص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجية المتمركزة حول المشكل بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة. كذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة.

واتبعت الطالبة في هذه الدراسة المنهج الوصفي المقارن، على عينة تكونت من 60 امرأة متزوجة من ولاية بسكرة موزعين إلى مجموعتين (30 امرأة متزوجة عاملة 30 امرأة متزوجة غير عاملة) وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ل: لازاروس وفو لكمان (1984) وتمت معالجة البيانات بواسطة برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية spss.14.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى مايلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة.

فهرس المحتويات

الشكر والعرفان

ملخص الدراسة

قائمة المحتويات

فهرس الجداول

الفصل الأول: طرح إشكالية الدراسة

1. مقدمة- إشكالية.....ص1
2. فرضيات الدراسة.....ص3
3. دوافع اختيار الموضوع.....ص3
4. أهمية الدراسة.....ص4
5. الدراسات السابقة.....ص4
6. التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسةص10

الجانب النظري

الفصل الثاني: استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرأة

أولاً: الضغوط النفسية

- 1-تعريف الضغوط النفسية.....ص13
- 2- أنواع الضغوط النفسية.....ص17
- 3-مصادر الضغوط النفسية.....ص18

ثانيا: استراتيجيات المواجهة

- 1- مفهوم استراتيجيات المواجهة.....ص 22
- 2- المداخل النظرية للمواجهة.....ص 26
- 3- خصائص و أصناف استراتيجيات المواجهة..... ص 29
- 4- العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات مواجهة الضغوط.....ص 34

ثالثا: سيكولوجية المرأة

- 1- طبيعة المرأة وسيكولوجيتهاص 41
- 2- مكانة المرأة في المجتمع الجزائري.....ص 46
- 3- المرأة والعمل.....ص 47
- 4- أدوار المرأة و الضغط النفسي.....ص 51

الجانب الميداني

الفصل الثالث: عرض ومناقشة نتائج الدراسة (على ضوء الفرضيات)

اولا: إجراءات المنهجية للدراسة

- 1- الدراسة الاستطلاعية.....ص 57
- 2- المنهج المستخدم.....ص 58
- 3- أدوات جمع البيانات.....ص 60
- 4- الحدود الحالية للدراسة.....ص 63
- 5- وصف عينة الدراسة.....ص 64
- 6- الأساليب الإحصائية المستخدمة.....ص 67

ثانيا :عرض ومناقشة النتائج.....ص68

الخاتمة.....ص79

قائمة المصادر المراجع.....ص81

الملاحق

فهرس الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح نتائج إختبار (ت) للفروق بين ذوي الدرجات العليا وذوي الدرجات الدنيا	62
02	يوضح عدد المعلمات التي اختيرت من كل مؤسسة تعليمية.	64-63
03	يوضح توزيع أفراد العينة حسب (لتكرار-النسبة المئوية).	65
04	يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة حسب (السن).	65
05	يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة حسب،مدة الزواج ،عدد الأولاد،نوع الأسرة).	66
06	يوضح خصائص أفراد العينة حسب(المستوى الاقتصادي)	66
07	يوضح خصائص المرأة المتزوجة العاملة حسب (المستوى التعليمي، ،الخبرة المهنية، ساعات العمل)	67
08	يوضح خصائص المرأة المتزوجة غير العاملة حسب (المستوى التعليمي)	67
09	يوضح نتائج الفرضية الأولى لدلالة الفروق بين العينتين حول المحور الأول المتمركز لحل المشكل	68

69	يوضح نتائج إختبار (ت) لدلالة الفروق بين العينتين لأسلوب (التخطيط لحل المشكل والمواجهة) من المحور الأول من مقياس إستراتيجيات المواجهة	10
71	يوضح نتائج الفرضية الثانية لدلالة الفروق بين العينتين حول المحور الثاني المتمركز حول الانفعال	11
72	يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين العينتين لأبعاد المحور الثاني من مقياس إستراتيجيات المواجهة	12
76	يوضح نتائج الفرضية العامة	13
78	يوضح النتائج العامة للدراسة	14

الفصل الأول: طرح إشكالية الدراسة

- 1- مقدمة إشكالية.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- دوافع إختيار الموضوع.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- الدراسات السابقة.
- 6- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة.

1- مقدمة إشكالية

إن السرعة في التقدم الحضاري وتغيير نمط الحياة وتعقيدها وزيادة مطالبها في جميع المجالات ازدادت معها صعوبة في تحقيق الاحتياجات الذاتية والتوافق وكذلك الدخول في الصراعات ويرجع هذا إلى الضغط والذي يقصد به حسب "ولترجملش" Gamelach " : "بأنه التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور وعوارض قد تكون نتائج استجاباتنا لها غير موفقة وغير مناسبة".

(جمال أبو دلو ، 2009 ، ص172).

وكما يؤكد كل من "بويل و إنرايس" : "بأننا نعيش في عصر الضغوط النفسية والأزمات إذ تشير الإحصاءات الحديثة إلى أن ما نسبته 80% من أمراض العصر الحديث مثل: النوبات القلبية، ارتفاع ضغط الدم، والصداع النصفي... إلخ قد تكون بدايتها الضغوط النفسية" (أحمد عبد المطيع الشخانية، 2010، ص13)، فهذه الأخيرة لا زالت إحدى الموضوعات المهمة التي تشغل اهتمام الكثير من الباحثين في فروع علمية مختلفة ولعل علماء النفس على رؤوس قائمة المهتمين بهذا الموضوع ولم يأت الاهتمام به لمجرد أنه موضوع قابل للبحث وإنما لكونه واحد من حقائق الحياة وكونه قضية تهم الإنسان عامة ، فنجد هذه الضغوط تتفاوت في شدتها وحدتها ونوعها من شخص لآخر ولعل من بين هذه الأفراد التي تعاني من هذه المشكلة هي شريحة النساء، ومنها المرأة المتزوجة أين تقوم بعدة أدوار في حدود الأسرة وخارجها رغم اختلافها السيكولوجي عن الرجل ، فهي تعتبر الوعاء الذي يحافظ على بقاء النوع وكما أعطى المحللون النفسيون للمرأة مكانة محورية في توجيه وتحريك السلوك باعتبارها وعاء اللذة الجنسية، وهذه هي طبيعة المرأة لأنها تلد الأولاد وتحضنهم وتربهم، وهي وظيفة تستقل وتعزز بها ولقد بقي في المرأة طبعاً وغريزة وحساً ومعنى مما يلائم ذلك في الرقة ورهافة الحس وفيض العاطفة وليونة القلب إلى غير ذلك من صفات لأنها أم حامل أو مرضعة أو حاضنة أو أخت. كما أنها تشارك أسرتها في تحمل المسؤولية وطموحات زوجها إضافة إلى زيادة مصادر الضغوط الناتجة عن الواجبات المنزلية وتربية أولادها وذلك من أجل تحقيق الاستقرار وهذا ما تهدف إليه أي امرأة متزوجة إلا أن في عصرنا الحالي فالمرأة فاقت حدود المنزل ودخلت عالم الشغل سعياً منها في المساهمة والتنمية وتقدم المجتمع وبالتالي تحقيق الاستقلالية المادية وتحقيق ذاتها وفي خضم هذا المسعى نجدها أيضاً أمام تحديات ومسؤوليات بسبب ازواج وانقسام أعمالها بين البيت والعمل في

سلسلة من التآزمت النفسية، ودخولها كذلك في صراع عاطفي وأزمة القلق وحسب ما أكدته دراسة الحالات التي سجلتها العيادات النفسية تفيد بأن العوامل اللاتي تعرضن للضغوط ومسؤوليات عديدة أصبن بانهيار عصبي فهن لايستطعن التركيز في العمل وأن إنتاجهن قليل من حيث الكيف.

بالإضافة إلى ما تعانيه المرأة من ضغوط فقد تسعى إلى استجابات واستراتيجيات لمواجهة مصدر الضغط الذي تعاني منه بحيث تكون هذه الإستراتيجية تختلف من مرأة لأخرى وذلك حسب شخصيتها وطبيعة انفعالها، فاستراتيجيات المواجهة هي عبارة عن الأساليب الشعورية المعرفية والسلوكية التي قد يلجأ إليها الفرد أمام موقف مهدد قصد تخفيف الخطر أو السعي للتكيف معه، وهي بذلك تشمل مختلف الخصائص النفسية السلوكية وأيضاً العاطفية والانفعالية التي تسمح بالتحكم في نتائج الوضعية المهددة لتوازنه النفسي والجسدي ، والوصول إلى هذا الهدف يستدعي تداخل عدة عوامل منها ما هو مرتبط بالفرد في حد ذاته مثل نمط الشخصية أو الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها كما يلعب نوع الضغوط وطبيعة الموقف دوراً في تحديد أسلوب المقاومة الذي يلجأ إليه وهذا من أجل التصدي والاحتفاظ بنوع من الصحة النفسية.

ولهذا تأتي الدراسة الحالية لتحاول الوقوف عن كثر لمعرفة الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي تعتمد عليها المرأة سواء كانت مأكثة بالبيت أو العاملة ومن هذا المنطلق نطرح التساؤل الرئيسي ألا وهو :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة؟

ويتفرع عن هذا التساؤل الأسئلة التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة ؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة.

الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة.

3- دوافع اختيار الموضوع:

* الدوافع الشخصية:

- ازدياد تأكيد الدراسات على دور الضغط النفسي كعامل مهدد للصحة النفسية والجسمية للأفراد وهذا ما حث الفضول الشخصي لاكتشاف استراتيجيات المواجهة لتصدي هذه الظاهرة لدى عينة مهمة من المجتمع الجزائري وهي المرأة المتزوجة (العاملة -غير العاملة).
- تركيز الدراسات السابقة العربية منها والمحلية على موضوع أساليب أو استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ،والطالبة الجامعيين وقلّة الدراسات في حدود إطلاع الطالبة التي تناولت دراسة مقارنة لموضوع استراتيجيات المواجهة لدى المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة.

*الدوافع العلمية :

- أن موضوع الدراسة قابلة للاختبار الميداني.
- أن موضوع الدراسة يتناسب مع الوقت المسموح للبحث وهو قصير المدى.
- أن موضوع الدراسة المتناول هو ضمن التخصص علم النفس العيادي .

4- أهمية الدراسة :

- تبرز أهمية موضوع الدراسة وتقييمته ليس من ناحية التطرق لموضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية فحسب لأن هذه الأخيرة (استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية) تناولتها

العديد من الدراسات في مختلف المجالات بل تبرز الأهمية أكثر مع طبيعة عينة الدراسة المتمثلة في شريحة النساء وبالأخص المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة .

- كذلك محاولة في طريق الإسهام في إثراء المعلومات حول نوع استراتيجيات التي تستخدمها المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة التي من شأنها أن تساعد الاختصاصيين على اتخاذ القرارات الصحيحة على أسس ميدانية أو تقديم برامج إرشادية أو مساعدتهن على تبني استراتيجيات مواجهة جديدة تمكنهم من تخفيف الضغوط وتحقيق التوازن في حياتهن.

5- الدراسات السابقة:

إن من أهم خصائص العلم أنه رتاكمي أي أن أي بحث علمي هو امتداد للدراسات السابقة وتعتبر هذه الأخيرة هي مصدر إلمام الباحث بما يتعلق بموضوع الدراسة بطريقة مباشرة ، وهذا ما ساعد الطالبة نوعا ما بالإحاطة لموضوع البحث وذلك من خلال ما أطلقت عليه بعض الدراسات منها المحلية والعربية والتي يمكن القبول أنها ذات صلة بموضوع الدراسة الحالية وسوف نراعي في ترتيبها :

-عنصر الحدائة فهي دراسات حديثة.

- ترتيبها على أساس البيئة (المحلية ، العربية)

الدراسات المحلية:

* دراسة مسعود وفاء (2010): بعنوان مصادر الضغط المهني واستراتيجيات المواجهة لدى الأستاذ الجامعي (بسكرة)الجزائر.

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة مصادر الضغط في بيئة عمل أستاذ الجامعة والوقوف على استراتيجيات مواجهة تلك الضغوط من طرف أفراد العينة والتعرف على دلالة الفروق في إدراك مصادر الضغط المهني واستخدام استراتيجيات المواجهة حسب بعض المتغيرات كالجنس ، التخصص ، الدرجة العلمية ، ومدة الخبرة واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وتكونت العينة من 220 فردا ،تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغط المهني ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغط.

وأفضت نتائج الدراسة ما يلي :

*يدرك أفراد العينة مصادر الضغط وفق الترتيب التالي : علاقة الأستاذ بالطلبة ، ظروف العمل ،علاقة الأستاذ بالإدارة ، طبيعة العمل ، وعلاقة الأستاذ بالزملاء.

*لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الأفراد في إدراك مصادر الضغط تعزى لمتغير الجنس.

*لا توجد فروق دالة إحصائية بين الأفراد في إدراك مصادر الضغط تعزى لمتغير التخصص.

* لا توجد فروق دالة إحصائية بين الأفراد في إدراك مصادر الضغط تعزى للدرجة العلمية.

*توجد فروق دالة إحصائية بين الأفراد في إدراك مصادر الضغط تعزى لمتغير الخبرة.

*يميل أفراد العينة إلى استخدام الاستراتيجية المركزة على المشكلة.

* لا توجد فروق دالة إحصائية تبين في استخدام استراتيجيات المواجهة حسب متغير التخصص.

* لا توجد فروق دالة إحصائية تبين في استخدام استراتيجيات المواجهة حسب متغير الدرجة العلمية.

* لا توجد فروق دالة إحصائية تبين في استخدام استراتيجيات المواجهة حسب متغير الخبرة.

• دراسة ساعد شفيق (2010): مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى

المراهقين (على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بولاية بسكرة)الجزائر

تكونت العينة من 267 طالب وطالبة كانت أعمارهم ما بين (16-18 سنة)أما أدوات الدراسة قام الباحث بإعداد أداة البحث متمثلة في استبيان (مصادر الضغط ، واستراتيجيات مواجهة الضغوط)معتمدا على المنهج الوصفي التحليلي.

نتائج الدراسة :

فيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي فقد توصل البحث إلى أن أفراد عينة الدراسة يعانون من الضغوط الناتجة عن مصادر متعددة وبدرجات متفاوتة حيث وجد أن كلا من العوامل الاجتماعية والمتغيرات خاصة بالبيئة المادية مشكلة بنسبة عالية المصادر الأساسية للضغوط عند هؤلاء فيما جاء تأثير المصادر الأخرى المتمثلة في العوامل الأسرية والدراسة بدرجة أقل بالنسبة للمستجوبين تليها العوامل الشخصية يعتبرها أفراد العينة أقل تأثير بالنسبة إليهم.

*وجدت الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في استعمال أساليب المواجهة التقريبية السلوكية حيث كان ميل الإناث إلى هذا النوع أكبر منه عند الذكور أما بالنسبة لأنواع المواجهة الأخرى فلم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

*وجدت الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد ذوي نمط المعيشة الريفي وذوي النمط الحضري فيما يتعلق باستخدام الأساليب التحتية حيث كان ذو النمط الريفي أكثر ميلا للأساليب المعرفية فيما كان ذو النمط الحضري أكثر استعمالا للأساليب السلوكية.

الدراسات العربية:

• دراسة أماني حمدي شحادة الكحلوت (2011) : بعنوان دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة. هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن درجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات ومقارنتها عند أبناء غير العاملات ،واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، كما تكونت الدراسة من (330) من أبناء وبنات الأمهات العاملات والغيرالعاملات (165) أبناء عاملات و(165) أبناء غير عاملات ولجمع المعلومات تم استخدام استبيان التوافق النفسي الاجتماعي من إعداد الباحثة.

*وتوصلت دراسة الباحثة إلى عدد من النتائج الهامة التي تتلخص فيمايلي:

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي بين أبناء العاملات في المؤسسات غير الحكومية وغير العاملات.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء الأمهات العاملات في المؤسسات غير الحكومية وغير العاملات في مدينة غزة تعزى متغير الجنسي (ذكور/إناث)،نوع الأسرة،حجم الأسرة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات في الجانب الصحي لصالح أبناء العاملات.

-كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات في المجال الاجتماعي لصالح أبناء غير العاملات.

• دراسة نورة إبراهيم سليمان (2011):بعنوان أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية بالسعودية.

هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط الحياتية اليومية لدى الطلبة ،تكونت العينة من 172 طالبة منهن 83 طالبة من المتفوقات و89 غير متفوقات وكان متوسط أعمارهن من (21,4سنة) أما بالنسبة للأدوات استعملت مقياس أساليب مواجهة الضغوط

(COPE) والذي تم ترجمته وإعداد تطبيقه على البيئة السعودية من قبل الباحثة وكانت نتائج الدراسة كالتالي:

- وقد أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في أسلوب المواجهة بالتخطيط لصالح الطالبات المتفوقات وكذلك في أساليب المواجهة (الاستسلام والقبول ، والإنكار، وعدم المبالاة ،صرف الانتباه) لصالح الطالبات غير المتفوقات.

كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتفوقات في أساليب المواجهة وفقا لمستوى تعليم أبائهن ومستوى الدخل الشهري لأسرهن.

• دراسة نادر فهمي الزيودي (2003): بعنوان إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات بقطر.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أكثر إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداما من قبل طلبة في جامعة قطر ، بأخذ المتغيرات التالية : الجنس والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي ، والتخصص والجنسية وأثر هذه المتغيرات على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط كوسيلة لجمع البيانات وطبقت هذه الأداة على عينة شملت 284 طالبا وطالبة موزعة 144 طالب و 144 طالبة .

وتوصلت نتائج الدراسة إلى :

-أن أكثر الأساليب شيوعا التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله والتنفيس الإنفعالي.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس.

-أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية،والكلية والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.

• دراسة منى محمود (2002) : أجرت الباحثة بحث بعنوان "أساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة المرحلتين الإعدادية والثانوية " دراسة مقارنة بين الريف والحضر.

بهدف التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، وذلك باستخدام (مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد الباحثة) على عينة (1073) طالبا وطالبة ينتمون إلى محافظتي القاهرة والمنوفية وتتراوح أعمارهم ما بين (12 - 18 سنة) وتوصلت الباحثة إلى عدد من النتائج الهامة التي تتلخص في أن :

-الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط قد احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة (الإنكار - الاستسلام - التنفيس الانفعالي) .

كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية على خمسة عشرة أسلوبا من أساليب المواجهة.

-توظيف الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات أن الدراسة الحالية اختلفت مع بعض الدراسات في اختيار العينة بحيث أن أغلبية الدراسات تناولت شرائح مختلفة من المجتمع وهذا ما شجع الباحثة على التمسك بدراسة فئة النساء .(كل من المرأة العاملة وغير العاملة) وتجرى هذه الدراسة على البيئة المحلية "لولاية بسكرة"

رغم هذا أن الباحثة استفادت من الدراسات السابقة في البناء التقني للدراسة حيث ساعدت في صياغة الفروض ،وفي التبني النهائي لمتغيرات الدراسة والتقرب أكثر من تحديد أدوات والأساليب الإحصائية الواجب اتباعها للوصول لنتائج أقرب للموضوعية،والاستفادة منها أيضا مناقشة النتائج.

6-التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

▪ الضغط النفسي لدى المرأة:

هو عبارة عن استجابة نفسية أو جسمية لأي مجموعة من المواقف أو الأحداث الخارجية التي تتعرض لها المرأة بدرجة توجد لديها إحساسا بالتوتر والضيق ، وعندما تزداد حدة هذه الضغوط عليها فإن ذلك يؤدي إلى فقدان توازنها وتغير نمط سلوكها عما كانت عليه.

▪ إستراتيجيات المواجهة لدى المرأة:

هي مجموعة من الأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تستخدمها المرأة من خلال تعاملها مع الضغوط ، وذلك بهدف تحقيق التوازن والتكيف ويستدل على هذا من خلال مقياس لازاروس وفو لكمان.

❖ ولمعالجة موضوع الدراسة تم تقسيم الدراسة الحالية إلى ثلاث فصول :

حيث تضمن الفصل الأول طرح إشكالية الدراسة أما الإطار النظري يضم الفصل الثاني بعنوان إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة والذي تم من خلاله التقرب من متغيرات الدراسة ويشمل هذا الفصل على ثلاث أجزاء وهي:أولا الضغوط النفسية ،ثانيا إستراتيجيات مواجهة الضغوط ،ثالثا سيكولوجية المرأة وأخيرا تطرقت هذه الدراسة إلى الجانب الميداني والذي يتضمن الفصل الثالث بعنوان عرض ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات ويحتوي أولا على الإجراءات المنهجية للدراسة ،ثانيا عرض ومناقشة النتائج.

الجانبي النظري

الفصل الثانى: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة .

أولاً: الضغوط النفسية

ثانياً: استراتيجيات المواجهة

ثالثاً: سيكولوجية المرأة

أولاً : الضغوط النفسية

1 (تعريف الضغوط النفسية (stress)

1-1) لغة:

ضغط (ضغطة) زحمة إلى الحائط ، ومنه (ضغطة) بالضم وهي الشدة والمشقة والضيق والإكراه على الشيء يقال اللهم أرفع عنا هذه الضغطة ، أو الضاغط كالرقيب ، والأمين ، يقال أرسله (ضاغطاً) على فلان سمي بذلك لتضييقه على العامل ومنه حديث معاذ بن عليّ (ضاغطاً) والضغطة بالفتح هي الاضطراب والضيق والقهر. (مصطفى محمد النعاس، 2008، ص27).

ويبدو أن المصطلح قد اشتق من الكلمة الفرنسية Destesse والتي تشير إلى معنى الاختناق " والشعور بالضيق والظلم ، وقد تحولت إلى الانجليزية stress والتي أشارت إلى الشيء غير المحبب أو غير المرغوب فيه، ويمكن القول إن المصطلح في الأصل قد استخدم للتعبير عن معاناة وضيق واضطهاد ، وهي حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بظلم ما.

- وفي الانجليزية الحديثة ظهرت الحاجة لوجود مصطلح يعطي معنى الضغط Fressur والتوكيد Enphasis في آن واحد ، وذلك لوصف الألم الكامن والمتضمن في الكلمة الأولى والاعتدالية المتضمنة في الكلمة الثانية.

وعبر الوقت استخدم مصطلح (stress) ليعطي هذا المعنى وفي الادب فقد كان الإجماع على إعطاء المصطلح Stress معنى الضغط والتأكيد على الشيء أكثر من أن يحل محل كلمتين عائق، اضطهاد oppression، وبذلك فقد أعطى معنى أكثر بلاغة للمصطلح وقد وردت في اللغة الانجليزية ثلاثة مصطلحات هي:

- الضواغط (Stressor): يشير إلى القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي (فيزيكية اجتماعية ، نفسية) أو التي يكون لها قدرة على إنشاء حالة ضغط ما. - أما مصطلح ضغط (Stress): فيعبر عن الحادث ذاته ، أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط أي أن الفرد واقع تحت وطائلة ضغط ما.

ويشير **الانضغاط Strain**: إلى حالة الانضغاط التي يعانيتها، ويثن منها الفرد والتي يعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإنهاك والاحتراق الذاتي، ويعبر عنها الفرد بصفات مثل خائف، قلق، مكتئب مشدود (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص 88، 89).

كما أستخدمت كلمة **Stress** في علم النفس والطب النفسي على نطاق واسع للدلالة على الضغوط النفسية وأثارها على الصحة النفسية، فالضغوط لا يمكن رؤيتها أو رصدها لكن أثارها تظهر في صورة ردود أفعال. (لظفي الشربني، دت، ص 108).

1-2 (اصطلاحاً:

- يعرف كوكس و مكاي (Cox et Mackay 1978) الضغط النفسي بأنه: "ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تتطلب منه، وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات وعندما يحدث اختلال أو عدم توازنه في آليات الدفاعية الهامة لدى الفرد وعدم التحكم فيها يحدث ضغطاً وتظهر الاستجابات الخاصة به وتدل محاولات الفرد لمواجهة الضغط في كلتا الحالتين النفسية والفيزيولوجية المتضمنة حيل سلوكية ووجدانية على حضور الضغط". (جمال أبودلو، 2009، ص 172).

- تعريف أحمد عكاشة (1986): "إن الضغوط هي تحدي عوامل غير سارة لطاقة التأقلم والتكيف للفرد، وتعتمد كمية الشدة أو الإنعصاب اللازمة لنشأة الأمراض النفسية على تكوين واستعداد الفرد الوارث (حسين علي قايد، محمود السيد أبو النيل، 2001، ص 336).

- ويشير علي عبد السلام (2000): إلى أن الضغوط النفسية "هي سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة ومع متطلبات البيئة المحيطة به وتفرض عليه سرعة التوافق في مواجهة لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة" (وليد السيد أحمد خليفة، 2008، ص 130، 131).

- ويعرفها كريتنر وكينيكي (Kreitner et Kiniki 2001) بأنها: "إستجابة تكيفيه تتوسطها الخصائص الشخصية للفرد والعمليات النفسية والتي تظهر نتيجة لتعرض الفرد لأي مثير خارجي أو موقف أو حدث يضع مطالب نفسية وجسدي.

(طه عبدا لعظيم حسن، 2006، ص 22)

- وتعرف الضغوط النفسية أيضا بأنها تهديدات أو توقع الأفراد لأخطار مستقبلية تؤثر على خبراتهم وسلوكهم وعلى استجاباتهم الفسيولوجية. (صالح حسن الدايري، 2008، ص114).

بعد تحديد مفهوم الضغط نتناول أيضا بعض المفاهيم التي تتقارب وتتداخل مع مصطلح الضغط، ونشير إليها لهدف إبراز الاختلاف بين مفهوم الضغط وغيرها من المفاهيم المتقاربة:

*الضواغط : (compresseurs)

يشير مفهوم الضواغط إلى العوامل والمثيرات التي تستثير الاستجابة للضغط لدى الفرد وتحدث في الجانب الجسمي والنفسي لديه وهذه التغيرات تسمى الاستجابة للضغط.

ويعرف "ويفر" "1987 Weaver" الضواغط كما يلي: "القوى والمؤثرات البيئية (سواء كانت داخلية أو خارجية) التي يكون لها القدرة على حدوث الضغط .

(طه عبد العظيم حسين، 2006، ص24).

*القلق، الصراع والإحباط : ينجم عن الضغوط عدة مترتبات وهناك آثار سلبية مختلفة تنتج عنها وتظهر نتيجة تعرض الفرد للضغوط منها:

-القلق :anxiété

القلق حالة انفعالية تتميز بشعور عدم الأمن وهو اضطراب منتشر كما يعتبر حالة تتميز بعدم الشعور بالسعادة تجاه المستقبل، ويعتبر القلق نتيجة سيكولوجية لتعرض الفرد للضغط ولنقص إشباع حاجاته، ويعتبر أكثر الأعراض السيكولوجية الملحوظة لضغوط العمل.

-الصراع :conflit

يشير هذا المفهوم إلى حالة من التوتر الداخلي والتي تحويل بين الفرد، ومن استمراره في السلوك المؤدي إلى تحقيق هدفه، وينشأ الصراع النفسي بسبب وجود هدفين متعارضين يتميزان بدرجة متساوية من الشعور بالاجاذبية نحوهما، أو النقد منهما مما يجعل من الصعب على الفرد الانحياز لأحدهما دون الآخر أو البعد عن أي منهم وفي معظم الأحيان تكون

العلاقة بين الصراع والضغوط علاقة تبادلية بمعنى إذا كان الصراع يؤكد الضغوط لدى الفرد إن الضغوط تجعل الفرد يعيش هذه الحالة من الصراع.

(محمد الصبر وافي، 2005، ص47).

-الإحباط frustration:

يعرف الإحباط: بأنه الحالة التي يشعر فيها الفرد بعجزه عن القيام بالنشاط المطلوب أو الحيلة بينه وبين تحقيق الهدف الذي يسعى إليه ويعبر عن إعاقة الفرد للوصول لأحداث الأهداف الهامة التي يرغب في تحقيقها ويزداد الشعور بالإحباط كلما ازداد مستوى الضغط الذي يواجهه وبذلك تظهر العلاقة بين الضغط والإحباط فيما يلي:

- تمثل الضغوط سببا رئيسا ومباشرا لحدوث الإحباط وللضغوط جانبان أحدهما سلبي والآخر إيجابي، فالإحباط إذن يعبر عن الجانب السلبي فقط.

- وهنا يشير (محمد الصبر وافي) عن الجانب الإيجابي لذلك نعتقد أن شدة الضغط هو القاسم المشترك باعتبار أن الضغط ضروري حيث يؤدي إلى الدافعية والحماس .

في حين استمراره وارتفاع مستواه يؤدي بلا شك إلى الجانب السلبي وهو الإحباط وهو نتيجة لتعرض الفرد للضغوط الشديدة والمستمرة.

-الإجهاد Le stress:

يشير هذا المصطلح إلى نتيجة التعرض للضغوط على المدى الطويل والتي يعانيها الفرد وتعبير عن ذاتها بالإعياء والإنهاك كما يعبر عنها الفرد عن طريق الخوف، والقلق التوتر وتعبير عن نفسها أيضا في صورة أعراض جسدية ونفسية مثل اضطراب الوجدان والمعارف و أعراض سلوكية مثل التدخين، الكحول، واضطراب الأكل.

(محمد الصبر وافي، 2005، ص48، 47).

(2)أنواع الضغوط النفسية:

يمكن تقسيم الضغوط من حيث تأثيرها إلى عدة أنواع:

❖ **الضغط الإيجابي:** وتظهر في حالة زيادة الموارد والإمكانيات المتاحة من متطلبات الحياة وبرغم وجود حالة عدم التوازن إلا أنها مرغوبة، وينتج عنه الثقة والقدرة على التحكم والتصرف في المهام والمتطلبات. (أحمد ماهر، 2008، ص 13).

❖ **الضغط السلبي:** أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوطات سلباً على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر وارتفاع ضغط الدم والسكري... إلخ. (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص 25).

- وهناك أنواع أخرى من الضغوط وتتمثل فيما يلي:

❖ **الضغط النفسي الحالي:** وهو نتيجة موقف معين مثل مناقشة أو مسابقة وإذا تم التحكم به يصبح فعلاً.

❖ **الضغط النفسي المتوقع:** وهو مرتبط بدخول امتحان معين، وهذا الضغط يكون ضاراً عندما يعطيه الفرد أهمية كبيرة.

❖ **الضغط النفسي الحاد:** وهو استجابة الفرد لتهديد فوري مباشر لحياة الفرد وهو ما يسمى بالصدمة حيث يجد الفرد نفسه في موقف يهدده ولا يستطيع منعه.

❖ **الضغط النفسي المزمن:** وهو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوط المتراكمة. (وليد السيد أحمد خليفة، 2008، ص 137).

- ويرى عادل صادق 1990: أن هناك ضغوطاً مرتبطة بمراحل معينة من العمر هي: كضغوط الطفولة، والمراهقة بالإضافة إلى **ضغوط الزواج:** حيث اعتبر الزواج ضغطاً بسبب عدم الاتزان، كما أنه يحتاج وقتاً وجهداً لعادة.

(مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص 109، 110).

3) مصادر الضغوط النفسية:

3-1) تعريف مصادر الضغوط النفسية: هي عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهرب عند شخص معين.

ويؤكد (الأشول 1993) :على أنه لا يمكن القول أن شخصا ما يعاني من الضغوط النفسية ما لم تكن لهذه الضغوط استجابات من جانب الفرد.

وعلى ذلك فإن العناصر الرئيسية التي تشكل أي موقف ضاغط هي مصادر الموقف الضاغط والاستجابة لهذا الموقف وبدون هذين العاملين لا تكون هناك مواقف ضاغطة،حيث إن مصادر الضغط بمفردها لا تشكل ضغوطا،كما أن صدور استجابة شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقرر إن كان هذا الشخص يعاني من ضغوط أم لا. (مفتاح محمد عبد العزيز،2010،ص 175).

3-2) أنواع مصادر الضغوط النفسية:

*ترى (نعمة عبد الكريم1992) أن مصادر الضغوط النفسية تنقسم إلى خمس فئات رئيسية هي:

1-الحرمان البيولوجي:حيث قررت إحدى دراسات أن ثار الحرمان من الطعام لفترات طويلة جدا تترك أثارا نفسية على الفرد ومنها اللامبالاة والاكتئاب والتهيج والعجز عن أداء الأعمال اليومية.

2- الخطر:إن معظم الناس يجربون هذا النوع من الخطر بشكل أو بآخر مثل القيادة لمسافات طويلة على طريق محفوفة بالمخاطر فالسائق يصبح متوترا ومتعبا ويفقد القدرة على إجراء محادثة جانبية بسيطة.

3-تهديد احترام الذات:احترام الذات هو التقدير لذات الفرد والتوقعات الخاصة بالفرد ذاته يمكن أن تمثل مصدرا إضافيا للضغط فبعض الناس يضعون مستويات عالية جدا لأنفسهم لدرجة أنهم لا يستطيعون بلوغ كل أهدافهم لهذا يعانون الضغط النفسي وذلك بسبب ما لم يستطيعوا استكمالها.

4- تعديل التقديرات الذاتية:تلعب الطرق التي يقدر الناس بها أنفسهم دورا هاما في نسبة الضغوط التي يعيشونها حيث يعاني الناس ضغطا شديدا بسبب الطرق التي يقدرون بها أنفسهم على نحو غير واقعي.

5- **الحمل الزائد المثير:** ويشير إلى عجز وقصور الفرد عن التعامل مع الإثارة المفرطة المصدرة له، والتعامل مع هذا النوع من الضغط لا بد للفرد من عمل تكييفات متعددة للسلوك تستهدف جميعها الاحتفاظ بقدرة الفرد على التكيف.

(مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص 178).

* هناك أنواع أخرى من مصادر الضغوط الحياتية وتتمثل في المشكلات الذاتية الداخلية للفرد نفسه (ضغوط داخلية المنشأ) وبعض الضغوط خارجية ومن أهمها:

- **المشكلات النفسية (الانفعالية):** كالثورة والغضب والاكتئاب الذي يعصف بالإنسان وكذلك الفتر والإثارة وسرعة التهور إزاء مواقف الحياة المتعددة.
- **المشكلات الاقتصادية** وهو أن الأفراد الذين يعانون الضغوط النفسية هم الأفراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض. (جمال أبو دلو، 2009، ص 176).

وهذا حسب ما أكدته دراسة (جانجيني 1990): أن 29% من الأفراد الذين تعرضوا لخسارة مالية أصيبوا باكتئاب شديد بينما أصيب 02% فقط من الذين لم يتعرضوا لخسارة مالية بالاكتئاب. (جمعة سيد يوسف، 2001، ص 154).

- **المشكلات العائلية:** إن حدوث الضغوط الاجتماعية والمشكلات الأسرية والطلاق، وكلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الأفراد.
 - **الضغوط الاجتماعية:** والتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين وصعوبة تكوين صداقات.
 - **المشكلات الشخصية:** كالهروب والمقاومة وانخفاض تقدير الذات وانخفاض مستوى الطموح والتصلب وجمود الرأي، وصعوبة اتخاذ القرار والتردد.
- (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص 187، 188).

* وتتمثل أيضا مصادر الضغوط فيما يلي:

▪ **الضغوط الفيزيائية:**

تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي، الحرارة والبرودة، ونقص الموارد الطبيعية، إضافة إلى الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين.

▪ **الضغوط الاجتماعية النفسية:** تتطوي على متغيرات عديدة داخل الأسرة ،كما أنها تشمل مختلف أحداث الحياة والتي تؤثر على توافق الفرد وتسمى بالضغوط الأسرية والتي تتمثل أساسا في الخلافات اليومية بين أفراد الأسرة،الطلاق،تناقض القيم،وصراع الأجيال،وفقدان شخص عزيز.

أما الضغوط النفسية تتمثل في الإحباطات والصراعات اللاشعورية داخل شخصية الفرد ونقص تقدير الذات،القلق،الاكتئاب مع الشعور بالوحدة النفسية القاتلة كلها مؤشرات تؤدي إلى الضغوط النفسية.

▪ **الضغوط الصحية:**

وهي ضغوط ترتبط بالصحة الجسمية والفيزيولوجية ،كالصداع وارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، الغثيان، الدوخة، صعوبات في النوم، العادات الصحية السيئة واختلال النظام الغذائي. (زينب محمود شقير،1998،ص 178).

▪ **الضغوط المهنية:**

وهي ضغوط ترتبط ببيئة العمل، مثل العبء الكمي والكيفي للعمل، صراع الدور وغموضه، الخلافات مع الزملاء في العمل، وضغوط قواعد وتريعات العمل، عدم الرضا الوظيفي، وقلة الأجر بالمقارنة مع الجهد المبذول.

(طه عبد العظيم حسين،سلامة عبد العظيم،2006،ص 40).

*أضاف "أكرم عثمان" إلى مصادر السابقة ذكرها مايلي:

▪ **ضغوط الانتقال والتغير:**(كالسفر،والهجرة،والعمل الجديد).

▪ **الضغوط الكيميائية:**كإساءة استخدام العقاقير،والكحول،والنيكوتين.

(إبتسام محمود محمد سلطان،2009، ص 81،82).

ثانيا: استراتيجيات المواجهة

1) مفهوم استراتيجيات المواجهة

1-1) المسار اللغوي لمصطلح استراتيجية المواجهة :

➤ بالنسبة للإستراتيجية:

ترجع كلمة استراتيجية إلى الكلمة اليونانية استراتيجوس "Strategos" والتي تعني فنون الحرب وإدارة المعارك، ويعرف قاموس ويبستر "Websters": « الإستراتيجية على أنها علم تخطيط وتوجيه العمليات العسكرية». (عبد الحميد عبد الفتاح المغربي، 1999، ص 17).

أما من الناحية اللغوية فقد اختلفت تسميتها بالرغم من أنها تتفق جميعها في إنجاز نفس المهام، فترجمت من اللغة الانجليزية -coping- -To copewith- إلى الفرنسية عدة مصطلحات أهمها:

Processus de faire face – processus d ajustement - Processus de maitrise
التي اعتمدت في الأدبيات الفرنسية منذ سنة 1999.

(<http://www.psychomotricite.com>)

واستخدمت في اللغة العربية مصطلحات مثل:

- استراتيجيات أو عمليات التعامل.
- استراتيجيات التوافق أو المواجهة.
- استراتيجيات التأقلم.
- ميكانزمات الدفاع.

1-2) أما بالنسبة للمواجهة :

فهي تشير البداية إلى أن مصطلح المواجهة قبل عام 1690 استخدم في الأدبيات الطبية والاجتماعية ليشير إلى الاستجابات الإيجابية نحو الضغط.
(طه عبد العظيم حسين، 2006، ص 77).

وظهر مصطلح المواجهة لأول مرة في أبحاث "ريتشارد لازاروس" (Lazarus Richard) سنة 1966 في كتابه الضغوط النفسية والمواجهة وقد عرفها بأنها: «مجموعة ردود الأفعال والاستراتيجيات المبذولة من طرف الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة» .

لقد استمد هذا المفهوم أصله من أبحاث وميادين مختلفة من علم نفس الظواهر المعرفية الانفعالية وبالتحديد من بحوث لازاروس وفولكمان في علم النفس الضغوط.

((<http://www.psychomotricite.com>)).

وتاريخيا يتصل هذا المفهوم بمصطلحين إثنين:

- باستراتيجيات الدفاع الذي تطور مع نهاية القرن 19 من طرف التحليل التقليدي وبالتكيف الذي تطوره بدوره مع النصف الثاني من القرن 19، معتمدا في ذلك على البيولوجيا، وعلم نفس الحيوان (لا سيما خلال تطور نظرية داروين).

المواجهة ومكانزمات الدفاع: ظهر مصطلح الدفاع مع نهاية القرن 19، مرتبنا بصفة محددة بعلم "نفس الأنا" خلال تطور التحليل النفسي التقليدي وعلم النفس الدينامي.

- تحدث كل من "فرويد وبروير" (Freid et Brewer) في أبحاثهم الأولى عن بعض الأفكار المضطربة والمشاعر المؤلمة التي بإمكانها أن تتسرب إلى الشعور عندما يفشل الكبت في السيطرة عليها. كما وصف "فرويد" المكانزمات الدفاعية المختلفة التي يلجأ إليها الإنسان للمحافظة على كيانه واتزانه النفسي، وبعد تطور مفهوم "الدفاع" تطرق فرويد

إلى مفهوم "الكبت" مشيرا إلى الدور الكبير الذي يلعبه هذا المكانيزم في معظم الآليات الدفاعية الأخرى، وقد ظهر هذا الدور بالأخص في نصوص فرويد في كتابه المشهور "الكف والعرض والقلق" سنة 1962.

وقد عرف "فرويد" مصطلح الدفاع بأنه: «تحدي أو محاربة الأنا للأفكار والمشاعر المؤلمة والصراعات النفسية الحادة، معتبرا الكبت واحد من أهم هذه المكانزمات الدفاعية»

وانطلاقاً من سنوات 60-70 كشف العديد من الأبحاث والدراسات الممتدة خلال هذه الفترة من الرابطة الانتقالية بين مكانزمات الدفاع واستراتيجيات المواجهة حيث بدأ الباحثون استخدام مصطلح "المواجهة بدل الدفاع".

فراى "بيزه" و"كوبر" بأن كل إنسان يملك مجموعة من الميكانيزمات الدفاعية الوظيفية معتبرين مكانيزم الإغلاء أكثر نضجا من الميكانيزمات الأخرى.

أما في الفترة الممتدة بين 1960-1980 لوحظ فيها تداخل كبير بين مصطلح المواجهة والدفاع، سعت بعض المحاولات النظرية للفصل بينهما في أوجه الفرق التالية:

***ميكانيزمات الدفاع:** وهي عمليات صارمة، تعمل على مستوى اللاشعور غير قابلة لأن تتعدل وتتغير حسب ما يتطلبه الموقف، ضعيفة المقاومة ترتبط بصراعات بينفسية أو بينشخصية وبأحداث الحياة القديمة وتعمل عموماً على تشويه وتحريف الواقع بهدف الحد من التوتر والقلق الذي يسببه الموقف السائد، وإبقاؤه عند مستوى معين (يتلاءم وقدرة الفرد على التحمل).

***استراتيجيات المواجهة:** هي عملية مرنة شعورية، تختلف وتتغير تماشياً مع ما يتطلبه الموقف، متجها نحو الوقع سواء (داخلياً أو خارجياً) وظيفتها تسمح للفرد بتسيير وتخفيض أو تحمل الضغوط الناتجة عن الأحداث.

1-3) تعريف استراتيجيات المواجهة: Stratégies de confrontation

وينظر "نيل وستون" 1984 "Neal wston" إلى مصطلح المواجهة: « على أنه مصطلح يتضمن كل الجهود المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد لخفض الموقف الضاغطة

أو التكيف معها بطريقة جيدة » (<http://ken.anaohline.com>).

- يرى كوس 1985 Cox:

« أن المواجهة هي صورة من سلوك حل المشكلة وأن الضغط يكون نتيجة للفشل في حل المشكلة وأن المواجهة تتضمن مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها

الفرد في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها ومع الخبرات الانفعالية الناتجة عنها « .

- يعرف لازاروس و فولكمان Lazarus&Folkman:

« المواجهة بأنها الجهود الثابتة المعرفية والسلوكية لتغيير أو التعامل مع المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تفوق قدرات الفرد لفهم هذه المطالب وتقليلها أو جعلها أكثر احتمالاً، أي محاولة إدارة المواقف الضاغطة ببعض الطرق الفعالة وهي ليست فعل واحد ولكنها عملية تسمح لنا أن نتعامل مع ضغوط متنوعة» (حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، ص 99).

- يعرف لطفي عبد الباسط (1994): إستراتيجيات المواجهة « عمليات تحمل الضغوط » ويرى أنها: «مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية أو المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه « . (حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، ص 97، 98).

- فعرف سبيلبرجر "Spillperger" استراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها: « عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له «.

(<http://annabaa.org/rba55/asaleh.htm>)

2) المداخل النظرية للمواجهة:

2-1) المدخل السيكودينامي:

لقد تناول فرويد (1933) مفهوم ميكانزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية بأنها عبارة عن استراتيجيات المواجهة التي يلجأ إليها الفرد لاشعوريا ليحمي بها نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة وأن لها أهمية كبيرة في خفض الضغوط ومن أمثلة ذلك الكبت، الإنكار، التبرير، الإسقاط، النكوص.

ويؤكد كل من هان وفالنت (Vaillant 1971, Haan 1977) إلى أن هناك اختلافا

بين ميكانيزمات الدفاع في المدخل السيكودينامي وميكانيزمات المواجهة ويمكن ذلك في أن عملية المواجهة هي عملية شعورية تصدر عن رغبة وإرادة من الفرد ويفطن الفرد إليها، وأنها أيضا تكون أكثر توافقية وذلك مقارنة بميكانيزمات الدفاع اللاشعورية في التحليل النفسي والتي تبدو أكثر توليدا للأعراض المرضية وإضافة إلى هذا تكون ميكانيزمات المواجهة مرنة وهادفة وواقعية وتستجيب لمطالب البيئة، وغالبا ما تكون موجهة نحو المستقبل ومن ثم تتيح للفرد التعبير عن انفعالاته ومشاعره في حين أن ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية في التحليل النفسي تكون جامدة أو متصلبة فضلا عن أنها موجهة نحو الانفعالات بدلا من التوجه نحو المشكلة وهي أيضا غير عقلانية وغير متميزة.

وتشير أنا فرويد (1936) Anna Freud: إلى أن الحيل الدفاعية اللاشعورية تنقسم إلى نوعين فهناك الحيل الدفاعية السوية وهي تساعد الفرد على حل مشكلة، وهناك أساليب دفاعية غير سوية وترتبط بظهور الأمراض والمشكلات النفسية لدى الأفراد.

وإلى جانب هذا يرى لازاروس وفولكمان أيضا أن هناك مشكلة مركزية أخرى في التعريف السيكودينامي للمواجهة وهي أن ميكانيزمات الدفاع تركز على أسلوب المواجهة من حيث هو سمة وهي ذات قيمة قليلة في التنبؤ بسلوك المواجهة الفعلي لدى الفرد.

فالنظرة التحليلية تنظر للمواجهة بوصفها سمة والحقيقة أن المواجهة عملية معقدة وذات مستويات وأبعاد متعددة ومختلفة، فقد يتعرض الفرد لحدث ضاغط واحد، مع هذا تختلف استراتيجيات المواجهة لديه حيال ذلك الحدث عبر مرور الوقت، أي من وقت لآخر. ومثال ذلك أن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الطالب الجامعي قبل بدأ الامتحانات النهائية وأثناءها وبعدها تختلف في مراحلها الثلاثة (قبل الامتحانات وأثناءها وبعدها) إزاء هذا الموقف الضاغط الواحد (موقف الامتحانات). وعلى ذلك يمكن القول إن الأفراد لديهم استراتيجيات مواجهة مفضلة في مواقف معينة وإنما غير ثابتة بل مرنة وتتغير من وقت لآخر، ولكن النماذج التقليدية من المواجهة كنموذج التحليل النفسي تميل إلى رؤية استراتيجيات المواجهة على أنها ثابتة وغير مرنة.

(طه عبد العظيم حسين، 2006، ص 86-88).

2-2) المدخل التفاعلي:

ظهر هذا المدخل كرد فعل على المدخل السيكودينامي ،حيث ينظر إلى المواجهة على أنها عملية صحية وطبيعية وأنها تمكن الفرد من حل مشاكله وأن ميكانزمات التكيف مع البيئة تزداد لدى الفرد كلما كانت عقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لاشعورية ولا إرادية.

كما يؤكد هذا المدخل على أن المواجهة هي عملية أكثر من كونها سمة أو استعداد لدى الفرد كما رفض هذا المدخل وصف الضغوط على أنها شيء يحدث بطريقة المثير والاستجابة بل يرى أن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة للتفاعل بين مطالب البيئة وتقييم الفرد لهذه المطالب والمصادر الشخصية لديه.

وتتمثل عملية التقييم المعرفي مفهوما مركزيا في هذا المدخل وترتبط بشكل كبير بالواجهة،ففي عملية التقييم المعرفي للموقف يستخدم الشخص نوعين:

عملية التقييم الأولي: يقيم الفرد الموقف من حيث هو ضاغط أولا،فإذا تم تقييم الموقف على أنه ضاغط عندئذ يستخدم الفرد التقييم الثانوي ليحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف.

ويؤكد هذا المدخل على أهمية العلاقة المتبادلة بين الشخص والبيئة وأن عملية التقييم الأولي والثانوي تؤثر بكل فعال في تحديد استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد حيال المواقف الضاغطة.

وفي نفس الاتجاه يشير كالن "Callon 1993" إلى أن قدرة الفرد على التحكم في المواقف الضاغطة ترجع إلى إعادة التقييم الإيجابي لقدراته وإمكاناته، وأن الأفراد الذين يفتشون في مواجهة الضغوط تكون لديهم إعادة تقييم معرفي سلبي لقدراتهم وإمكاناتهم على مواجهة الضغوط ،ويدركون أنفسهم على أنهم عاجزين وليس لديهم القدرة على التحكم في الموقف الضاغط.

ويشير أشفورد(Ashford(1988 إلى أن الأفراد الذين لديهم إعادة تقييم سلبي لقدرات وإمكانات المواجهة لديهم يكون لديهم نقص في الضبط أو التحكم الانفعالي، وهذا ما يؤدي بهم إلى الشعور بالغضب والاكتئاب .

ويرى كوبر وباني (1991) Cooper & Bayne: أن العمليات المعرفية وعلى رأسها الذكاء تلعب دورا هاما في تفسير الموقف الضاغط وكيفية التغلب عليه، ويؤكد على أن هناك ثلاثة استجابات ذكية للتعامل مع المشاكل وهي: القدرة على حل المشكلات الاجتماعية، القدرة اللفظية، الكفاءة الاجتماعية. (طه عبد العظيم حسين، 2006، ص 89، 90).

2-3) مدخل التقارب بين الشخصية والمواجهة:

لقد أكد هذا المدخل من خلال البحوث التي قام بها كل من أوبرين وديلونجس (1996) Obrien و Delongis وغيرهم على أهمية كل من العوامل الشخصية والمحددات الموقفية وعوامل الشخصية في تفسير قدر كبير من التباين في سلوك المواجهة بين الأفراد فهذا المدخل يعترف بأهمية كل من العوامل الشخصية والمحددات الموقفية في عملية المواجهة.

وإضافة إلى ذلك يمكن تفسير المواجهة من المنظور الاجتماعي البيئي والذي يؤكد على أهمية تفاعل الفرد مع الظروف المادية والثقافية والاجتماعية للبيئة ومفهوم مصادر المواجهة البيئة ينشأ من هذا المنظور، كما أن هناك جانب آخر في هذا المنظور، وهو شبكة العلاقات الاجتماعية التي تساعد الفرد على مقاومة الضغوط

وفي هذا يشير: موس وبيلنج (1982) Moos & Billings إلى أن المصادر البيئية تؤثر بشكل فعال على تقييم الفرد للتهديد الذي ينطوي عليه الموقف الذي يتعرض له الفرد وأيضا على اختيار وفاعلية استجابات المواجهة، فمن المعروف أن عملية المواجهة تعتمد على العوامل الموقفية وعلى المصادر الداخلية والخارجية للفرد.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 90، 91).

3) خصائص وأصناف إستراتيجيات المواجهة:

3-1- خصائص إستراتيجيات المواجهة

حدد لازاروس "Lazarus" عدة خصائص تشتمل عليها المواجهة :

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

2- أن المواجهة تتحدد من خلال نتائجها وليس من خلال الافتراضات القبلية التي تشكلها

على أنها توافقية وغير توافقية ،وهذا يعني أن عملية المواجهة قد تكون فعالة أو غير فعالة بناء على نتائجها.

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

4- المواجهة تتكون من أي شيء يستطيع أن يفعله الشخص أو يفكر فيه لإدارة الموقف الضاغط ، بصرف النظر عن نجاح هذه الجهود التي يقوم بها الفرد وهذا يعني أن المواجهة لا تكون قاصرة على الجهود الناجحة ، بل تتضمن كل المحاولات الهادفة التي يقوم بها الفرد لإدارة الضغوط بصرف النظر عن فاعليتها.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 80).

3-2- أصناف إستراتيجيات المواجهة

توصل العديد من الباحثين منهم جورج Geroge - (1974) - مورفي Murphy وبييرلين وسكولر Pearlman et Schooler - (1978) ولازاروس وفولكمان Folkman et Lazarus (1984) إلى تصنيف الاستراتيجيات إلى نوعين أساسيين هما:

3-2-1) الاستراتيجيات الموجهة نحو الانفعال:

تستخدم هذه الاستراتيجيات عند ما يقيم أنه لا يوجد شيء يمكن تعديله في الظروف البيئية المؤذية ، المهددة أو المتحدية.

وتتضمن هذه الاستراتيجيات مختلف محاولات الفرد للتخفيف من التوتر أو الضغط الناتج عنها ، وتحتوي هذه الاستراتيجيات حسب Lazarus et Folkman العديد من الأساليب هي:
(عبد العزيز حداد، 2006، ص 220).

- أخذ المسافة أو الابتعاد :كان يتوقف الفرد عن التفكير في الموقف الضاغط ويبدل في نشاطات اخرى.
- التحكم في الذات :وذلك بضبط الانفعالات الناتجة عن الموقف.
- البحث عن السند الاجتماعي:وذلك بطلب النصيحة والمساعدة من الآخرين في التعامل مع الوضعية الضاغطة.
- إعادة التقويم الايجابي وتلك بتغيير معنى الموقف الضاغط وا عطائه تفسيراً آخر أكثر إيجابية مما يؤدي بالفرد من تحويل التهديدات إلى تحدٍ .

- وفي هذا يشير "Lazarus" أن استراتيجيات المركزة حول الانفعال تؤثر على الانفعال بطريقة إذ من الممكن أن ينجز عن استعمال المواجهة المركزة حول الانفعال إعادة تقويم الوضعية محل المواجهة بتغيير معنى تلك الوضعية وا عطائها تفسيراً آخر يؤدي إلى تقليل من اهمية الخطر المحدق وبالتالي التخفيف من شدة الانفعال الناجم عنها، كما يؤكد كذلك على أن فعالية هذه النشاطات المعرفية في التخفيف من شدة التوتر الانفعالي تتوقف على درجة الضغط .

ففي المواقف ذات الضغط العالي والتي تهدد حياة الفرد غالباً ما يظهر عجز هذه الاستراتيجيات في مواجهة الموقف. (بوكنوش عائشة، 2004، ص 217).

- تقبل المسؤولية :أي تقبل الفرد للموقف الضاغط.
- التجنب / الهروب :تشير إلى الجهود السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الفرد لتجنب مواجهة المشكلة أو الموقف الضاغط .

- ويرى لازاروس وفولكمان (1984): أنه في حالة حدث غير متحكم فيه تصبح الاستراتيجيات غير النشطة كالتجنب مثلا أكثر ملائمة ، لان التجنب يعد الإستراتيجية الأولى في الرد تتمثل في تحويل الانتباه بإبعاده عن مصدر الضغط ، ويمكن أن يتعلق الأمر بنشاطات بديلة ذات تعبير سلوكي معرفي كالنشاطات الرياضية تسمح بالقضاء على الضغط الانفعالي ولهذا فإن هذا النوع من الاستراتيجيات ،يمكن أن يكون فعالا عندما يكون مرتبطا بالمواجهة المباشرة مع الحدث الضاغط.

3-2-2) الاستراتيجيات الموجهة نحو المشكل:

ويقوم هذا الأسلوب من المواجهة عن البحث عن معلومات وخلق حلول بديلة للمشكلة وحساب التكاليف والفوائد (المزايا والعيوب) لهذه البدائل والاختيار من بين هذه البدائل البديل المناسب وتنفيذه وقد يكون بعض من استراتيجيات المواجهة التي تتركز حول المشكل مايلي:
(طه عبد العظيم حسين، طه عبد السلام حسين، 2006، ص 92).

- المقاومة بالمواجهة: وذلك بتحديد المشكل وبالبحث عن الحلول البديلة، ثم اختيار الاستراتيجية المناسبة وتطبيقها.
- التخطيط لحل المشكل: ويشير إلى العمليات المعرفية التي يستند إليها الفرد في التخطيط لحل مشكل ما.

*وتضم المواجهة المركزة حول المشكل جانبين هما:

- جانب موجه نحو المحيط : ويهدف إلى التعديل والتغيير من الضغوطات المحيطة.
- جانب موجه نحو الذات : يعمل على تغيير مستوى الطموح وتقليل المتطلبات الذاتية، وإيجاد مصادر وقنوات بديلة للإشباع والرضا أو تطوير معايير سلوكية جديدة .

(بوكنوس عائشة ، 2004، ص 219).

-ومنه فإن استراتيجيات الموجهة نحو المشكل هي عبارة عن مجهودات لتغيير الظروف الضاغطة الناتجة عن التفاعل القائم بين الفرد والبيئة، أما الاستراتيجيات الموجهة نحو

الانفعال فتعني تلك الأفكار والنشاطات الأدائية والهادفة للتخفيف من المضاعفات الانفعالية للضغط.

- صنف حسن عبد المعطي (1994) : استراتيجيات التعامل مع الضغوط إلى عدة أنواع :

- **العمل من خلال الحدث** : ويمثل كيفية استفادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتأني فيما تضمنه طبيعة الحدث مما يمكن أن يساعد على التعامل معه ومع غيره من الأحداث.
- **الالتفاف إلى اتجاهات وأنشطة أخرى** : وتتضمن قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصدمية والتفكير في الأشياء الجديدة في حياته و إيجاد عنصر فكاها فيها من خلال الاهتمام بأمور أخرى يستمتع بها وتنسيه هذه الأحداث.
- **التجنب والإنكار** : وهي تشير إلى مشاعر الانقباض التخيلي و إنكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة وتبليد الإحساس والشعور باللامبالاة والانفعالية إزاء الأحداث الصادمة التي مرَّ بها والكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة بها.

(طه عبد العظيم حسين، طه عبد السلام حسين، 2006، ص 105).

- **طلب المساعدة الاجتماعية** : ويشمل محاولات الفرد للبحث عن يسانده في محنته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث و إيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة أكثر إيجابية. (أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبوسعدي، 2009، ص 128).
- **الإلاح والإقحام القهري** : يشير إلى مدى تدخل الأفكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية وتكرار الأحلام المضطربة والموجات المؤلمة من الأحاسيس والسلوكيات المتكررة المتعلقة بالحدث بحيث لا يجد فرارا منها.
- **تنمية الكفاءة الذاتية** : وتشمل قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل والانجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضي طموحه وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث مما يجعله يشعر بالكفاءة والرضا عن الذات.

4) العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات مواجهة الضغوط :

4-1) المتغيرات الشخصية :

يسهم أسلوب الشخصية وسماتها بدور فعال في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط ويمكن توضيح ذلك على النحو التالي .

4-1-1) مركز الضبط:

ويشير مركز الضبط أو التحكم في كيفية إدراك الفرد لموجهات الأحداث في حياته أو إدراكه لعوامل الضبط والسيطرة في بيئة ، فعندما يعزو الفرد إنجازاته وأعماله وما يحدث له من نتائج سلبية أو إيجابية إلى الحظ والصدفة أو قوة الآخرين فإن هذا الفرد يندرج تحت فئة ذوي مركز الضبط الخارجي وفي المقابل فإن الفرد الذي يعزو إنجازاته وإخفاقاته إلى جهوده وقدرته الشخصية فإنه يعتبر من ذوي مركز الضبط الداخلي.

وبالتالي يعتبر مركز الضبط مؤشرا قويا على سلوك المواجهة ، وفي هذا الصدد يشير "الزاروس و فولكمان" (1984) إلى أن القدرة على التحكم في الحدث أو الموقف الضاغط تشكل وتحدد أسلوب المواجهة لدى الفرد ، فالأفراد عندما يدركون الحدث على أنه قابل للتغيير فإنهم يكونون أكثر استخداما لاستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة في حين أن استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال تستخدم إذا لم توجد خيارات مدركة لدى الأفراد ، فإذا أدرك الفرد الحدث على أنه غير قابل للتغيير فإنه يميل إلى استخدام أساليب المواجهة الإحجامية مثل الابتعاد عن مواجهة الموقف ويكون ذلك مبنيا على افتراض أن الأفراد في المواقف التي لا يستطيعون التحكم و السيطرة عليها يعانون كثيرا من العجز وعدم الكفاءة في مواجهتها ولذلك فإن مجهوداتهم في المواجهة تكون سلبية بشكل متزايد.

(طه عبد العظيم حسين ، 2006، ص 124، 125).

كما كشفت نتائج الدراسة التي قام بها "بروستشور وآخرون" (1994) **Brosschor et al** :

أن الأفراد ذوي مركز الضبط الداخلي يستخدمون استراتيجيات مواجهة فعالة مثل حل المشكلات والتعبير عن الغضب ، في حين أن الأفراد ذوي مركز الضبط الخارجي يستخدمون

استراتيجيات مواجهة سلبية مثل التجنب ، ومن ثم يشعرون بالاكئاب والقلق وتأسيسا على ما تقدم فإن الفروق بين الأفراد في إدراكهم لمدى قدراتهم على التحكم في الأحداث الضاغطة تمثل فروقا جوهرية في أساليب تعاملهم معها. وهذا مما يشير إلى إمكانية اعتبار مركز الضبط الداخلي والخارجي بمثابة أساس يعتمد عليه في دراسة الفروق الفردية بين الأفراد في أساليب مواجهة المواقف الضاغطة.

4-1-2) تقدير الذات:

يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد وعلى مستوى الإنجاز والتوافق مع مطالب البيئة والعلاقة مع الآخرين والتوافق النفسي ، وكلما ارتفع تقدير الفرد لذاته انخفض الاكتئاب والقلق والشعور بالضغط ، فالأفراد ذو تقدير الذات المنخفض يعانون من اضطراب القلق والاكتئاب وعلى هذا يعتبر تقدير الذات مؤشرا هاما في تحديد نوع إستراتيجية المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة إذ أن الاستجابات السلوكية التي تصدر من الفرد تجاه المواقف التي يتعرض لها في حياته تعتمد بشكل كبير على تقديره لذاته ، فإدراك ورؤية الذات بطريقة إيجابية تمثل مصدرا نفسيا هاما في عملية المواجهة للمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد، وعلاوة على ذلك أن الخصائص التي ترتبط بتقدير الذات المرتفع مثل الاستقلال والانفتاح على البدائل والثقة بالنفس وبقدرات الفرد وإمكاناته المتاحة لديه تهيئ الفرد للتعامل مع المشكلات والتحديات التي يواجهها بنجاح.

4-1-3) نمط الشخصية:

إن الأفراد يختلفون في استجاباتهم للأحداث الضاغطة وذلك حسب نمط الشخصية، فلكل فرد منا سمات وأساليب سلوكية ثابتة تؤثر في كيفية تعامله مع المواقف الضاغطة ومن هذه الأنماط السلوكية النمط (أ) من السلوك وذلك في مقابل النمط (ب) من السلوك، ولقد أشار

فريدمان وروزينمان (1974) Friedman & Rosenman إلى أن الأفراد الذين يندرجون تحت النمط (أ) لهم سمات وخصائص أساسية مثل العدوان والعنف، والقابلية للاستثارة والإحساس بضغط الوقت وعدم التحلي بالصبر والنشاط المتعجل، ودرجة عالية من الطموح والثقة بالنفس ، بذل الجهد وروح التنافس ومحاولة إنجاز أكثر من عمل في وقت أقل ، أما أصحاب نمط السلوك (ب) فهم أكثر استرخاء وصبرا ورضا عن العمل والحياة وغير

عدوانيين وبطيئو التأثير والحساسية لما يدور حولهم ،وعلى ذلك فإن أصحاب نمط السلوك (أ) هم أكثر شعورا بالضغط حيث تظهر عليهم أعراض الضغوط الجسمية والنفسية بدرجات مرتفعة ، ومن ثم أكثر قابلية للإصابة بأمراض القلب من ذوي نمط السلوك (ب) نظرا لما يتميزون به من سمات شخصية وبهذا المعنى لا يعتبر نمط السلوك (أ) سمة شخصية في حد ذاته ، ولكنه أسلوب سلوكي وانفعالي مبالغ فيه ، فهو يعيش أسلوبا سلوكيا أكثر منه استجابة للضغط ، وتعتبر الحاجة إلى التحكم في البيئة المحيطة بالفرد هي محور نمط السلوك (أ) إذ أن المنافسة والتعجل في تنفيذ المهام والعدوانية وغيرها من الخصائص التي يتسم بها أفراد نمط السلوك (أ) تعكس الرغبة لديهم للتحكم في أنفسهم وفي البيئة ، فهم سريعو التأثير بمتغيرات البيئة من حولهم ومن ثم فهم سريعو التأثير بمسببات الضغوط .

4-2) العوامل الموقفية:

4-2-1) طبيعة الموقف وخصائصه:

على الرغم من أن الأفراد لديهم أسلوب مفضل من المواجهة للضغوط بوجه عام فإن العوامل الموقفية تؤثر على الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة ، فالعوامل الموقفية تلعب دورا هاما في تحديد أساليب مواجهة الضغوط ، أي أن الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط لم تكن ثابتة ، بل هي نوعية وموقفية يختار الفرد للتعامل مع الموقف الضاغط وفقا للتقييم المعرفي لمصدر الضغط والمصادر المادية والشخصية والاجتماعية المتاحة لدى الفرد وعلى ذلك قد يستخدم الفرد أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال في أخذ المواقف ،وقد يستخدم أساليب المواجهة للضغوط تختلف لدى الأفراد تبعا لنوع وطبيعة الحدث الضاغط ،حيث أن الموقف أو الحدث الضاغط يؤثر على جهود المواجهة التي يستخدمها الفرد .

وفي هذا الشأن يشير لازاروس و فولكمان إلى أن الاستراتيجيات المواجهة تركز على المشكلة يستخدمها الفرد عندما يكون قادرا على التحكم والسيطرة على الموقف أو أن الموقف قد يكون عرضة للتغيير ،أما المواقف التي يدركها الفرد على أنها غير قابلة للتحكم والسيطرة عليها فإنه يميل إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال في التعامل معها.

4-2-2) المساندة الاجتماعية من الآخرين:

تعتبر المساندة الاجتماعية من المتغيرات الموقفية التي تسهم بدور فعال في تحديد أساليب المواجهة، وهي تمثل عاملاً موقفياً يؤثر في كيفية إدراك الفرد للأحداث الضاغطة وفي كيفية مواجهتها، كما أنها تلعب دوراً هاماً في التخفيف من الآثار السلبية المترتبة على الأحداث. كما أن المساندة الاجتماعية تختلف في نوعها طبقاً للمرحلة العمرية التي يمر بها الفرد كما تتنوع مصادر المساندة الاجتماعية في فعاليتها حسب الظروف المختلفة وتتمثل المصادر في الأخوة والأقارب والأصدقاء والجيران ورفقاء العمل والزوجات والأبناء .

ويشير "فريد نبرج " 1997 " Frydenberg " و"كوهين "(2004) "Cohen": " إلى أن المساندة الاجتماعية تمثل متغيراً هاماً للصحة النفسية والجسمية للفرد وتعد مؤشراً جيداً عن التوافق النفسي، فهي ذات أهمية كبيرة ومصدر هام من مصادر الشعور بالأمن والتمتع بالصحة النفسية، وتسهم إلى حد كبير في التخفيف من الضغوط ويريان أن انخفاض المساندة الاجتماعية يعد مؤشراً على انخفاض الصحة النفسية."

(طه عبد العظيم حسين، طه عبد السلام حسين، 2006، ص 136).

4-3) المتغيرات الديمغرافية:

4-3-1) السن:

انطلقت الآراء المنادية باعتبار السن أحد العوامل المؤثرة في نوع المواجهة من فكرة مفادها أن الفرد يكتسب أساليب مواجهة متنوعة ويعترف على مدى نجاعتها من خلال الخبرة التي تشكل عاملاً فارقاً بين الأفراد في التحديد كفاءتهم تجاه معالجة المشاكل ونميز هنا وجهة نظر "ماك كراي" "Mc crae" الذي يعتبر أن الاختلافات بين المراهقين والراشدين في أنواع التعامل إنما تنبع من الفروق في التجارب وفي العوامل المسببة للضغط بالنسبة لكل فئة .

وقد أكد سيفج كرنك " Seiffg Krenk " (1994) أنه مع تقدم المراهقين في السن يزيد ميل إلى أساليب المواجهة النطة من خلال البحث عن المعلومات وتحليل أبعاد المشكل ،

وذلك نظرا إلى النمو الاجتماعي والمعرفي الذي يساعدهم على تطوير قدراتهم وفهم أكبر لمختلف الوضعيات الجديدة التي يواجهونها (ساعد شفيق ، 2010، ص145).

وتشير بعض الدراسات التي قام بها كومبس وآخرون (1993) **Compas et al** ، هوفمان وآخرون (1992) **Hoffman et al** إلى وجود علاقة إيجابية بين استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال وبين العمر ،وإن هذه الإستراتيجية يزداد استخدامها مع الضواغط الأكاديمية والبيئشخصية ،وهكذا فإن العمر والمستوى أنمائي للفرد يؤثر في أساليب المواجهة للأحداث الضاغطة.

4-3-2) المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي:

إن أسلوب المواجهة يختلف بين الأفراد تبعا لاختلاف المستوى الاقتصادي والثقافي فالأفراد ذو الثقافات المختلفة يستجيبون للضغوط بشكل مختلف ويستخدمون استراتيجيات مختلفة في التعامل مع الأحداث ،كما أن المستوى الاقتصادي والاجتماعي يلعب دورا هاما في تحديد نوع استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة ،وعموما فإن الأفراد الذين ينحدرون من أسر ذات مستوى منخفض من التعليم الرسمي

أو النظامي يميلون إلى تعاطي المخدرات والعقاقير كأسلوب في المواجهة في حين أن الأفراد الذين ينحدرون من أسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي مرتفع يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة السلوكية والمعرفية الفعالة ويكونون أقل استخداما لاستراتيجيات المواجهة القائمة على التجنب أو الإحجام ،ويشير بلينجس وموس (1981) **Billings & Moos** إلى أن المستوى الاقتصادي والاجتماعي والتعليمي المنخفض يرتبط باستراتيجيات المواجهة التي تركز على التجنب . (طه عبد العظيم حسين ، 2006، ص 141، 140).

4-3-3) النوع (الفروق بين الجنسين في المواجهة):

يعتبر الجنس أحد أبرز المتغيرات التي حظيت بالدراسة فيما يتعلق بتأثيره في نوع المواجهة المستخدم وذلك للاختلافات بين الجنسين من حيث التنشئة الاجتماعية أو الدور الجنسي وما هو مطلوب من كل منهما ،فالإناث يلجأن إلى استعمال أكبر أساليب المتمركزة حول الانفعال في مواجهتهن للضغط وقد يستعملن بعض أساليب التقرب السلوكي .

حسب غروسمان وآخرون (1987) "Grossman et al" حول مجموعة من طلبة الطب حيث وجد أن الإناث يبحثن أقل من الذكور عن مواجهة المشكل وكانت الأساليب التي يلجأ إليها هي التفكير الخيالي والبحث عن السند والهروب ولوم الذات .

(ساعد شفيق، 14، 2010، ص148).

كما نجد أن المرأة تعاني من مستويات مرتفعة من الكدر والمشقة الانفعالية مقارنة بالرجل وهناك عدة تفسيرات لذلك هي:

أن المرأة يتم تنشئتها اجتماعيا على أن تكون أكثر تعبيرية، أي لديها القدرة على التعبير عما تعانيه من خلال الألفاظ ومن ثم تظهر عليها الأعراض الانفعالية بشكل واضح مقارنة بالرجل عند الاستجابة للضغوط النفسية التي تواجهها في البيئة.

أن المرأة تواجه ضواغط وأحداث أكثر من الرجل، حيث أنها تقوم بأدوار اجتماعية كثيرة مما يملئ عليها أنواع مختلفة من السلوك، وقد تكون غير راضية عن بعض الأدوار مما يجعلها أكثر عرضة للضغوط والاكئاب، ومن ثم يحدث لديها صراع الدور بمعنى أن مطالب أحد الأدوار التي تقوم بها يتعارض مع الأدوار الأخرى، ولهذا فإن الظروف التي تعيشها المرأة والأدوار المتعددة التي تقوم به تعد من العوامل الهامة المسببة للضغوط لديها.

إن المرأة لديها نقص في مصادر المواجهة واستراتيجيات المواجهة الملائمة في التعامل مع الضغوط التي تتعرض لها، وذلك نظرا لأن التنشئة الاجتماعية والثقافية للمرأة تصب جل اهتماماتها على أن تكون المرأة عاجزة وتابعة وأن يكون الرجل عقليا ومستقلا وقادرا على حل المشاكل، ومن ثم فإن الرجل يلجأ إلى استخدام إستراتيجية حل المشكلات في مواجهة المواقف، بينما تسعى المرأة إلى المساندة الاجتماعية كأسلوب في مواجهة المواقف والمشكلات التي تتعرض لها في الحياة.

ولقد كشفت نتائج الدراسة التي قام بها استون ونيل (1984) "Stone & Neale" والتي تستهدف التعرف على أساليب المواجهة التي يستخدمها كل من الجنسين في مواجهة المشاكل اليومية أن الرجل يقوم بأفعال مباشرة كأسلوب في مواجهة المشاكل في حين ان المرأة تستخدم استراتيجيات سلبية تتضمن التشتت والتفيس وإن المرأة تسعى للمساندة الاجتماعية من الآخرين.

ولقد كشفت الدراسة التي قام بها برلين وسكولر (1978) Pearlin & Schooler أن الرجل يستخدم استراتيجية حل المشكلة في مواجهة المواقف والأحداث ، وأن المرأة تسعى إلى المساندة الاجتماعية عندما تواجه بمشكلات زواجية أو مشكلات والدية .

(طه عبد العظيم حسين ، 2006، ص 142، 141).

ثالثا :سيكولوجية المرأة

1) طبيعة المرأة وسيكولوجيتها:

إن المرأة تختلف تماما عن الرجل في بنيتها الجسدية والنفسية وهذا ما اهتم به علماء إيطاليا في دراستهم لفحص هيكل جسد المرأة مقارنة مع الرجل ومن بين هؤلاء العلماء "Luigi castaldi" لويجي كاستلدي الذي توصل إلى أن وزن الكبد والطحال ... إلخ ووزن كريات الدم في نصيبها من المادة الملونة لكريات الحمراء أقل وزنا من الرجل وأطرافها (الأرجل والأيدي) تتميز عن الرجل بأنها أقل حجما وأقل إتساعا وأكثر رشاقة وعضلات جسمها أقل بروز عنه. أما من الناحية الفسيولوجية فقد فحص فيها دورتها الدموية وطريقة تنفيسها ، إذ أن المرأة تتنفس من النوع الصدري في حين الرجل يتنفس من النوع الباطني... إلخ (رمسيس بهنام ، 1996 ، ص 232-234).

كما أرجع أيضا معظم الفلاسفة والمفكرين شخصية المرأة ونفسيته إلى عوامل وأسباب بيولوجية، ونعتت المرأة على مر العصور بالسلبية العاطفية والرقة واللاعقلانية بسبب تكوينها البيولوجي وهذا ما عبر عنه "Belzek" "بلزك" في كتابه (فسيولوجية الزواج) موجها حديثه إلى الرجال قائلا: « لا تأبهوا تحت تصرف النساء وصرخاتهن والأمهن فإن الطبيعة نفسها هي التي وضعت المرأة تحت تصرف الرجل وشروء فلو تتبعنا كل حياة المرأة النفسية لوجدنا أن المازوشية تلعب دورا كبيرا في أغلب مراحل تطورها وهذا بحكم تكوينها البيولوجي ذلك لأن حياتها البيولوجية تفرض عليها الكثير من المتاعب والألام.»

(محمود السيد أبوالنبل، 1984، ص 321، 322)

ومما يضيفي على المرأة تلك الطبيعة الخاصة هو إختصاصها بعوارض تلازمها دور الرجل وسيكون أكبر التأثير على صحتها النفسية والجسدية:

*الحيض (الطمث):

إن الوصف الجامع للحيض كما قرره علماء النفس أنه يحتوي على آلام جسمية ونفسية
وَيَسْدُ قُلُوبَنَا عَلَى عَنَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى» (البقرة:222).

ويصحب مرحلة الطمث انخفاض في مستويات الهرمونات الأنثوية وانخفاض في كميات
الماء بالجسم والشعور بالتعب والصداع والتقلصات وآلام الظهر... إلخ

بمعنى أن المرأة في نوبة الحيض تشعر بالألم والوهن الجسدي وليس فقط هذا وإنما
تشير الدراسات أيضا إلى حدوث اضطرابات نفسية لدى غالبية النساء وتظهر مباشرة قبل
وأثناء فترة الطمث وتشمل الاكتئاب النفسي، القلق، الشعور بالتوتر وحدة الطباع.

(أحمد محمد عبد الخالق، ماسه أحمد النيال، 2010، ص 104).

وفي ذلك يقول عبد الهادي: إن الاضطرابات السلوكية لدى غالبية النساء خلال فترة
الدورة الشهرية ترجع إلى طبيعة التكوين والدور البيولوجي لهن ويترتب عليها تأثيرات سلوكية
في مجال العمل وذلك على النحو التالي:

- التأثير السلبي على قدرة بعض النساء فيما يتعلق بالقدرة على اتخاذ القرارات وذلك
لصعوبة التركيز في التفكير.
- صعوبة التعامل مع المرؤوسين أو الزميلات خلال هذه الفترة بسبب الشعور بالتوتر
وحدة الطباع لدى بعض النساء.
- انخفاض في إنتاجية غالبية النساء بسبب الشعور بالتعب والقلق والتوتر والاكتئاب
النفسي وهي أعراض تصاحب الدورة الشهرية.

(أماني حمدي شحادة كحلوت، 2011، ص 58).

*الحمل:

إن هذه الفترة أشدّ على النساء من فترة الحيض حيث يقول الطبيب "ريبريف":

« لا تستطيع قوة المرأة أن تتحمل مشقة الجهد البدني والعقلي ما تتحمله في عامة الأحوال
وإن عوارض الحمل إن عرضت لرجل أو امرأة غير حامل لحكم عليه أو عليها

بالمرض « بدون شك في هذه المدة يبقى مجموعها العصبي مختلا على أشهر متعددة ويضطرب فيها الاتزان الذهني وتصبح جميع عناصرها الروحية في حالة فوضى دائمة.

كما ويصاحب فترة الحمل بعض الأعراض الصحية أهمها الشعور بالضييق في التنفس والأرق والخمول والكسل، الميل إلى القيء، فقدان الشهية، الرغبة الزائدة في النوم وزيادة سرعة دقات القلب.

وفي تفسير لأسباب الاضطرابات السيكولوجية وتأثيرها على أداء المرأة العاملة يقول أحمد عبد الهادي أنه تشير إحدى الدراسات الى ترجع إلى التغيرات في الإفرازات الهرمونية الأنثوية بالإضافة إلى عمليات الهدم والبناء بالجسم ذلك أن الهرمونات الأنثوية لدى المرأة الحامل تتزايد بسرعة مئات المرات أكثر مما لدى المرأة غير الحامل.

مما يترتب عليه الاضطرابات السيكولوجية التي تصاحب غالبية النساء خلال فترة الحمل، وقد يترتب على هذه الاضطرابات السلوكية في مجال العمل على النحو التالي:

1. تزايد معدلات الغياب بين غالبية النساء العاملات في تلك الفترة.
 2. انخفاض دافعية غالبية النساء للعمل وانخفاض إنتاجيتهن في تلك الفترة.
 3. الإجازات التي قد تحصل عليها غالبية النساء العاملات لرعاية أطفالهن بعد الولادة التي قد تمتد إلى عدة سنوات يرجع انها تؤثر سلبيا في فرص التقدم الوظيفي لبعضهن.
- (أماني حمدي شحادة كحلوت، 2011، ص 59، 58).

*الولادة والنفاس:

يصاحب عملية الولادة أوجاع وآلام عديدة بدءاً بمرحلة المخاض وانتهاءً بوضع الطفل، ولقد ورد عن الطبيب ريبيريف: أنه عقب وضع الحمل تكون المرأة عرضة لأمراض متعددة إذ تكون جروح نفاسها مستعدة للتسمم وتصبح أعضاؤها الجنسية في حركة لتقلصها إلى حالتها الطبيعية قبل الحمل مما يختل به نظام جسمها كله ويستغرق بضعة أسابيع في عودته إلى نصابه وبذلك تبقى المرأة مريضة أو شبه مريضة مدة سنة كاملة بعد قرار الحمل وتعود قوة عملها نصف ما تكون في عامة الأحوال أو أقل منه.

*رعاية الأطفال:

إن صميم عمل المرأة هو تربية ورعاية الأطفال فهذه أعظم وظيفة لها حيث يشير الأطباء في هذه القضية نقلا عن نشرة مؤسسة الصحة العالمية التي تقول: لا ريب أن أجل أدوار المرأة في الحياة هو دور الأمومة وتربية النشء وهي في هذا الدور تمد المجتمع بكل عناصر البناء والتقدم ويقدر إخلاصها في هذه المهمة يكون المردود جيدا على الأمة بأسرها والاختلاف واضح في هذا المجال لأن الرجل ليس لصيقا بالأطفال بقدر المرأة، فالمرأة هي التي ترضع وتعتني بشؤونهم من لباس ومطعم ومشرب بينما الأب هو الذي يوفر الملابس والمطعم والمشرب وينذر أن يهتم الرجل بهذه المسؤوليات باعتبار أنها من صميم عمل الأم وهي في أداؤها تتحمل أعباء ومشقة الحضانة والتربية من إرضاع وسهر ورعاية .

*سن اليأس:

وهو يعني انقطاع الدورة الشهرية عن المرأة وبذلك تكون يئست من الحمل وحتى في هذا السن تتعرض المرأة لبعض التغيرات والاضطرابات: "حيث يبدأ عادة سن اليأس ما بين سن 45 - 50 سنة وذلك نتيجة توقف نشاط المبيضين ونقص إفرازات هرموني الأستروجين ويصاحب هذا التغير حدوث بعض الاضطرابات النفسية والعصبية مثال ذلك الإصابة بالأرق والاكتئاب النفسي وفقدان الاتزان العاطفي والإصابة بالتوتر وزيادة الحساسية.

نستنتج من كل ما سبق أن التركيب البيولوجي للمرأة يختلف عن التركيب البيولوجي للرجل وهذا الاختلاف ليس بالاختلاف اليسير لأنه من صميم الجسم نفسه ولأن التركيب البدني له أثر في نفسية المرأة فجعلها مختلفة عن نفسية الرجل اختلاف كبير ولذلك يجب لكل من تعرض لتلك الفروق بين المرأة والرجل أن يدرك الأساس الطبيعي أو البدني الذي يقوم عليه الرجل فلا مجال لإنكار هذه الفروق الطبيعية أو البدنية والتي لها تأثيرها على نفسياتها ولقد برهن العلم الحديث أن هذه الاختلافات ليست وليدة العادات الاجتماعية فحسب فاختلاف الطول والوزن والعضل والاختلاف في الشكل وضغط الدم وغير ذلك لم تكن اختلافات عارضة نشأت مع النوع الإنساني في تاريخه الطويل، بل هي اختلافات بيولوجية أصلية جاءت مع طبيعة الذكر والأنثى وقد كشف علماء النفس المحدثون أن بين الرجل والمرأة اختلافات نفسية قد تكون نتيجة لهذه الاختلافات البدنية.

نستطيع القول أنه لا بد من مراعاة المرأة الخاصة والمختلفة عن الرجل عند وضع الأنظمة المتعلقة بتشغيلها، مثل ما تم مراعاتها في أنظمة الإجازات باعتبار أن لها التزامات وظروف تختلف عن الرجل، وهي تحتاج إضافة إلى ماسبق من إجازات إلى إجازة رعاية الأطفال بنصف أجر أو بدون أجر والتي تمتد إلى سنتين، لذا فلا بد من مراعاتها في أوقات تشغيلها حيث إنها تعمل نفس عدد ساعات عمل الرجل وهي التي عليها مسؤوليات منزلها كاملة بعد عودتها، وفي ذلك يقول محمد الغزالي: « إن أعباء منصب ربة البيت داخل البيت تكافئ أعمال الرجل الشاقة خارجه »

فالرجل يعود من عمله ليرتاح في منزله فهو ليس مسؤولاً عن إطعام الأطفال أو العناية بهم أو غسل وكي الملابس أو تنظيف المنزل بعكس المرأة التي تعود لتجد كل تلك الأعمال بانتظارها رغم أنها تعود منهكة وتشعر بالتعب نتيجة لساعات العمل الطويلة التي قضتها فلا يستطيع إنسان أن يعمل سبع ساعات عمل ثم يعمل سبع ساعات أو أكثر في أعمال المنزل. (أماني حمدي شحادة كطلوت، 2011، ص 60، 61).

2) مكانة المرأة في المجتمع الجزائري:

2-1) مكانة المرأة الجزائرية في المجتمع التقليدي:

إن الإتجاه التقليدي المحافظ الذي يرى أن المرأة كائنًا ضعيفًا جسديًا وعقليًا وتتحصر وظيفتها في الزوجة بمفهومها الخضوعي، والأمومة لمفهومها الرعوي، ويعطلون مواقفهم بتعاليم الدين ويرون في اختلاطها وعملها خارج المنزل فساد الأخلاق، وهي لا تصبح امرأة إلا بإنجاب الأطفال.

أما من الناحية الاجتماعية إلا عندما تنتهي من تربية أبنائها وترى ولادة أحفادها وبالتالي يكون وضعها كامرأة وكأم جد محترمة داخل العائلة .

(مصطفى بوتفوشة، 1984، ص 70، 71).

ومن خلال هذا نجد أن وضعية المرأة أقصى حالات التجاذب الوجداني، وهي أكثر العناصر الاجتماعية تتعرض للاحتقار في هدر قيمتها على جميع الأصعدة الجنس، الجسد، الفكر، الإنتاج، المكانة، ويقابل هذا الاحتقار مثلثة مفرطة نادرة إن وجدنا لها

نظير عند الرجل، هذه المثمنة تبد وفي إغلاء شأن الأمومة ،وف إغداق الصفات الإيجابية عليها (الطيبة ، المحبة... إلخ)

وهكذا تتقارب مكانة المرأة في نظر الرجل والمجتمع عموما بين أقصى ارتفاع (كائن ثمين، رمز الصفاء الذي يبدو في الأمومة).

ويبين أقصى حالات التبخيس ، المرأة العورة، المرأة رمز العيب والضعف والعار، المرأة أداة يمتلكها الرجل مستخدما إياها لمنافعه المتعددة، فالمرأة تابع لا حرية لها ولا كيان، إنها ملكية الأسرة منذ أنها تولد وحتى تموت (الأب أولا ثم الأخ وبعد ذلك الزوج).

(مصطفى حجازي، 2001، ص 199، 200).

وهذا ينطبق على المرأة الجزائرية في المجتمع التقليدي فهي شخص يجب إخضاعه، إنها شيء خاص وسري للرجل، ويقدر المجتمع قيمة المرأة بحسب ما إذا كان زوجها أو عائلته لهم تلك القيم الإيجابية من أصل وشرف ونسب، وفيما يتعلق بتنظيم حياة العائلة وفي شيء من تقسيم العمل يصبح البيت ميدانا للمرأة وما حضور الرجال إلا للأكل والنوم.

(مصطفى بوتفنوشت، 1984، ص 77-79).

2-2) مكانة المرأة الجزائرية في المجتمع العصري:

بمقارنتها بالمرأة في العائلة التقليدية، فإن المرأة الحضرية تتميز بقبزة نوعية وكيفية في إطار تقدمها نحو العمل، هذا التطور يزداد انتشارا في أوساط الأجيال الحاضرة.

وعليه فإن المرأة المعاصرة هي في الحقيقة وقبل كل شيء ابنة عائلة لكنها كذلك مواطنة لها حقوق بدأت تتمتع بها فهي لم تعد تلك المرأة المنعزلة، بل ارتقت على الأقل إلى مستوى من الكفاءة يساوي كفاءة الرجل من حيث المساهمة في المحيط الخارجي للبيئة وبذلك نشأت وضعية جديدة للمرأة داخل العائلة فلم تعد تحت سلطة الأب أو الزوج، إذ أن وضعيتها الجديدة تسمح لها بأخذ الكلمة أو اتخاذ المبادرة أو تسيير حياتها الخاصة بشرط تجنب التناقض الحاد مع العائلة وتحمل المرأة الحديثة مسؤوليتها كام، فتأخذ على عاتقها مصير بيتها، فوضعية المرأة في العائلة المعاصرة جد مشرقة مقارنة بوضعية المرأة في العائلة التقليدية (مصطفى بوتفنوشت، 1984، ص 291-259).

3) المرأة والعمل

3-1) مفهوم المرأة العاملة

عرف "عبد الجواد 1974" مهنة الأم بأنها هي «المهنة التي تزاولها الأم وتقضي فيها المدة التي تكون بعيدة عن منزلها وأطفالها».

ويعرف "وحيد 1978" المرأة العاملة بأنها «المرأة التي تؤدي عملها خارج المنزل وتؤجر عليه وهي التي تقوم بدورين أساسيين في الحياة دور ربة البيت ودور الموظفة مع مراعاة خروج النساء اللاتي يعملن بأعمال تطوعية أو أعمال يدوية منزلية».

(أمانى حمدي شحادة كحلوت، 2011، ص54).

وتعرف أيضا المرأة العاملة: «هي التي تعمل خارج المنزل وتحصل على أجر مادي مقابل عملها وتقوم في نفس الوقت بأدوارها الأخرى كزوجة وأم إلى جانب دورها كعامله أو موظفة» (كامليا ابراهيم عبد القادر، 1983، ص110).

من خلال ما سبق أن المرأة العاملة تؤدي أكثر من دورها في حياتها اليومية فهي الزوجة والعاملة في ميدان العمل كما وربة المنزل والقائمة بأعماله، إضافة إلى دورها الأساسي والرئيسي في تربية وإنجاب الأطفال وهذا يتطلب منها بذل المزيد من الجهد العقلي والجسدي لتستطيع التوفيق بين هذه المهام المتعددة مع المحافظة على اتزانها والانفعالي.

3-2) أقسام عمل المرأة:

ينقسم عمل المرأة إلى نوعين هما:

- العمل داخل المنزل: أي أن عمل المرأة يكون ضمن أسرتها من حيث شؤون المنزل، ومتطلباته، وتربية الأبناء، والعناية بالزوج، وكل ما يتطلب ذلك من رعاية لشؤون الأسرة، ومن الجدير بالذكر أن عمل المرأة في هذه الحالة يتم من دون أجر مادي. (أمانى حمدي شحادة كحلوت، 2011، ص54، 55).

- العمل خارج المنزل: ويقصد به العمل الذي تقوم به المرأة خارج المنزل و يكون بمقابل أجر تتقاضاه نتيجة عملها خارج بيتها.

3-3) اشكالية عمل المرأة بين القبول و الرفض:

الاتجاه الأول : يؤيد خروج المرأة للعمل :

حيث يرى أن خروج المرأة للعمل يؤدي إلى اتساع مجال خبراتها سواء عن طريق ازدياد معرفتها و معلوماتها أو عن طريق اكتسابها لعدد كبير من مهارات التعامل مع الزملاء والمرؤوسين و مع الأفراد عامة على اختلاف نوعياتهم مما يشير إلى مزيد من النضج النفسي والاجتماعي كما أن العمل يشغل المرأة عن البطالة و يصونها عما لا يليق و يقربها من الفضيلة كما أن له دور فعال في تقدم المجتمعات لأن للمرأة حضارتها الفرعية الخاصة التي تعبر عنها مجموعة من القيم والاتجاهات والأراء وأنماط السلوك و إن عمل المرأة يتيح لها فرصة اختيار شريك حياتها بشكل حر دون ضغوط اجتماعية و يحقق ذاتها ويشعرها بمكانتها و يحسسها بالقيم الإنسانية.

ويرى أصحاب هذا الاتجاه في المرأة الإنسان القادر على العمل وتحمل المسؤولية دون أن يشكل أي تهديد على مصالح الرجل ويرى الباحثون من أصحاب هذا الاتجاه أن تخلف المجتمع العربي يعود لانعدام حرية المرأة وجهلها والتقاليد القائمة على نظام صارم.

كما أن حاجة المجتمع الماسة لمزاولة المرأة بعض الأعمال خاصة مثل التوليد، الطب البدني العام للنساء، التعليم، طبية الأمراض الخاصة بالنساء،... إلخ فرضت عليها وبشدة الخروج لميادين العمل. (أمانى حمدي شحادة كحلوت، 2011، ص 65، 64).

ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن التغيير التكنولوجي والإيدلوجي الذي حدث في المجتمعات الحديثة جعل من خروج المرأة للعمل ضرورة فالدافع الاقتصادي هو تأمين الحاجات اليومية والكسب المادي والدافع الاجتماعي والنفسي فيتلخص في احترام الذات التي غالباً ما تسعى إلى تحقيق الطموحات كضرورة الحصول على مكانة اجتماعية من خلال العمل المبدول والشعور بالمسؤولية والقدرة على الإنتاج وتقديم شيئاً مفيداً للآخرين والإحساس بالقيم

الاجتماعية حيث إن للعمل قيمة كبيرة في حياة الإنسان والسيكولوجية كما أن العمل خلق للمرأة وعيا اجتماعيا وعبر عن حياتها بصورة واضحة وذلك لأنها عملت من ضمن مجموعة لا وحدها وهو ما يلغي سيكولوجية الشخص كفرد معزول ويخلق سيكولوجية الفئات الاجتماعية بالإضافة إلى التعديل والتغير في القيم التي تعتقها أفراد الأسرة طالما أن المرأة تعمل فالزوج يساهم في العمل المنزلي وهذا خروج عن مفهوم دوره التقليدي يتحملون المسؤولية كل هذا حدث نتيجة تعدد أدوار المرأة واستحداث دور جديد تقوم به ألا وهو العمل خارج المنزل.

وأخيرا إن عمل المرأة يخفف من قلق الرجل ومؤثراته النفسية في تحقيق ذكورته وقدرته على حماية المرأة على أساس القيم التي تحمل الرجل كل المسؤولية بالنسبة للمرأة فاشتغالها يزيد من شعوره بالأمن بالنسبة للمستقبل في حال مواجهة الأسرة لمشقات الحياة أو في حال وفاته، كما وجعل من المرأة رفيقا وصديقا للزوج في كثير من جوانب النشاط الإنساني الرسمي وغير الرسمي مما يشجع الزوج على التعاون والبناء.

الإتجاه الثاني: معارض لخروج المرأة للعمل

ويذهب هذا الإتجاه إلى أن خروج المرأة إلى العمل وجمعها بين كل من مسؤوليات العمل خارج المنزل وأعبائه والأسرة إنما يترتب عليه مزيد من المسؤوليات والجهود بل المزيد من المشكلات التي ينبغي على المرأة أن تحسن مواجهتها سواء في المنزل أو في العمل مما ينعكس على شخصيتها ولا سيما التوتر النفسي كما أن خروج المرأة للعمل يؤدي إلى تداخل في تركيب الأسرة لأن عملها ناتج عن اتجاهات وقيم غريبة تتعارض بجملتها مع القيم والاتجاهات العربية والإسلامية وخروجها أيضا يضاعف من جهودها وبذلك قد تعمل مرتين مرة في العمل خارج المنزل ومرة في البيت لخدمة الأولاد والزوج وأفراد الأسرة مما له الأثر السيء على أداء المرأة العاملة كزوجة وأم، حيث إن خروج المرأة للعمل يعني إهمال النشأ وهذا يهدد الأجيال القادمة بفساد التربية وحرمان الأمة من المواطن الصالح.

ويقرر علم النفس وعلم التربية أن تفرغ الأم لوليدها ضرورة حيوية لكل من الولد والوالدة وليست قاصرة على أحدهما فالأم تشعر بحاجتها النفسية إلى وليدها كما يقرر الأطباء أن الحاجة النفسية والتربوية للطفل إلى أمه أعظم شأنًا من حاجته إلى لبنها.

كما أشاروا إلى أن المرأة العاملة لا تغيب عن أبنائها فقط خارج المنزل وإنما قد تكون غائبة عنه وهي معهم في المنزل وفي ذلك تؤكد مرفت أحمد: أن تأثير خروج الأم إلى العمل على طفلها لا يقتصر على فترة تغيبها عنه أثناء وجودها بالعمل فقط ولكن يكمن الأثر الأكبر لعملها بعد عودة الأم من هذا العمل حيث ستكون الأم مجهدة ذهنيا وجسميا هذا بالإضافة إلى أنه يكون عليها أن تباشر أعمالها المنزلية المتعددة وبعد أن تنتهي من هذه الأعمال تكون قد فقدت كل طاقة لديها ولا تملك الوقت أو القدرة على المكوث مع أطفالها لتشعرهم بحبها وحنانها أو لتشاركهم أعمالهم وبذلك نجد أن انشغال الأم بإدارة المنزل وكثرة الأعباء الملقاة على عاتقها من العوامل المعوقة لإشباع حاجات الطفل ورعايته الرعاية الكاملة ولا شك أن نقص الرعاية المقدمة للأطفال في هذه السن المبكرة له آثار سيئة على الصحة النفسية.

ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن العمل الخارجي من اختصاص الزوج ودخول المرأة بعض الأعمال التي تتناسب مع طبيعتها واستعدادها وقدراتها على العمل قد أثر على الكفاءة المنتظرة منها، كما أن طبيعة ومسؤوليات المرأة كزوجة وأم أثرت على كفاءتها وانتظامها في العمل وعلى درجة تفرغها ذهنيا لمتابعة عملها وأن العمل خارج المنزل يجعلها تهمل رعاية زوجها ولذلك يجب أن تقتصر وظيفة الأم على إنجاب الأطفال ورعاية شؤون الأسرة والمنزل كواجبات عملها دون أن يكون لها أي حقوق تتمتع بها وأن بقاء المرأة في البيت يحسن من تربية الأولاد. (أماني حمدي شحادة كحلوت، 2011، ص 66، 67).

4/ أدوار المرأة والضغط النفسي:

لقد تغير دور المرأة جذريا في مجتمعاتنا العربية، فقد أصبحت المرأة تشارك أسرتها في تحمل المسؤولية ويقع عليها أيضا عبء الحياة من خلال معاشتها مع أسرتها إن كانت غير متزوجة أو متزوجة فهي تتحمل أكثر بمشاركة الزوج طموحاته إضافة إلى زيادة:

مصادر الضغوط الناتجة عن الواجبات المنزلية وتربية الأولاد وتوفير الراحة للعائلة في الأوضاع الاعتيادية، أو في حالات الأزمات، وخاصة ونحن نعيش في مجتمعات عصفت بها الأزمات وابتعدت عن الاستقرار والتماسك نتيجة إشباع الطموحات فأصبح البحث عن مكان آمن وإيجاد متنفس للتعبير عن الرأي الشاغل الأهم لدى الرجل والمرأة.

إن عانت المرأة الكثير بقدر معاناة الرجل من حيث عدم الاستقرار والتهجير وعدم الشعور بالأمان والبحث الدائم عن المستقبل الأمين فإذا كانت ردود الأفعال لدى الرجال تتضح بحالات التجهم والكآبة الطارئة، والتحدث بصوت مسموع وهو يمشي في الشارع، فعند المرأة تظهر على شكل أعراض جسدية مثل انقطاع الحيض، وارتباك العادة الشهرية، والتوترات التي تعترى مرحلة ما قبل الحيض، والصداع وحالات الانهيار ما بعد الولادة، والاكتئاب وظهور أعراض سن اليأس المبكر ومن الأعراض الظاهرة المصاحبة للاضطرابات فقدان شهية الطعام، أو الشراهة،... إلخ.

فالنساء إذن معرضات لصنفين من الضغوط:

*ضغوط تتعلق بهويتهم البيولوجية

إن المرأة حينما تتعرض للضغوط الناتجة عن دورها البيولوجي، وما يرافقه من تشنجات وأعراض كسرعة التأثر والغضب، أو اختلال في ساعات النوم أو حالات الصداع المستمر، ما هي إلا نتائج لتلك الضغوط التي ما عادت تقوى على تحملها، وبالتالي تضعف لديها المقاومة الجسدية، ويمرور الزمن تتهار المقاومة وتكون عرضة للأمراض بأنواعها، وربما تؤدي إلى الموت.

*أما الضغوط الناتجة عن الدور الأسري: ومحاولة التشبث بما أمكن من تماسك الأسرة في مثل هذه الظروف التي تمر بها، والانتقالات المستمرة في السكن أو بين البلدان أو حتى الإحساس بعدم الاستقرار للعائلة، يشكل بحد ذاته ضغطا كبيرا على رب الأسرة، ووضياع أهداف، ووضابية المستقبل للعائلة.

إن المرأة عندما تأخذ هذا الدور داخل الأسرة، إنما تشارك بشكل فعال في الحفاظ على قوة الأسرة في مواجهة ضغوط الحياة بأشكالها الاقتصادية والمالية والضغوط الناتجة عن عدم وضوح الرؤية للمستقبل، والبحث الدائم عن الاستقرار.

*إن خروج الزوجة للعمل واكتسابها لدور العاملة، مع احتفاظها في ذات الوقت بأدوارها الطبيعية كأم وزوجة وربة بيت، وما لديها من مسؤوليات عديدة ومتنوعة، جعلها عرضة أكثر من غيرها لعمليات التضارب بين مختلف المتطلبات، وأكثر معاشة لسلسلة من الصراعات

بين أدوارها (قديمها و جديدها) ،وما قد ينعكس على مستوى شخصيتها،وعلى مختلف الأشخاص المتفاعلين معها في قطاع الدور كالزوج والأبناء (في ما يتعلق بالأسرة) والزملاء والرؤساء (داخل مجال العمل) أو العمل بشكل عام.(بوبكر عائشة،2007،ص 56،57).

يمثل صراع الأدوار مصدرا أساسيا للضغوط النفسية للمرأة،حيث أكدت الدراسات السيكولوجية أن المرأة العاملة تواجه جملة من الاضطرابات النفسية نتيجة خروجها إلى ميادين العمل ولعل من أبرز هذه الاضطرابات:

*الإحساس بالذنب:

تشعر المرأة العاملة بالإحساس بالذنب نتيجة ضغط بعض العوامل النفسية والاجتماعية على شخصيتها فهي متشتتة الفكر ما بين عملها وضرورة تأديته على أكمل وجه وما بين أسرتها وأطفالها ومنزلها وضرورة القيام بواجباتها كاملة اتجاههم،إن هذه الحالة تجعلها في توتر نفسي مستمر الذي يهدد بناء شخصيتها فينعكس على سلوكياتها وتصرفاتها.

القلق والخوف:

يتولد القلق والخوف عند المرأة العاملة نتيجة للعوامل التالية:

إن للمرأة العاملة صلات اجتماعية لعل أبرزها صلة الأسرية فهي مسؤولة عن أطفالها ورعايتهم وهذا ناتج من دفع الأمومة لديها وإن عدم قدرتها على إرضاء هذا الدافع بسبب طول الوقت الذي تقضيه في العمل على حساب الوقت المخصص لحياتها الاجتماعية فإنه سوف يولد لديها قلقا نفسيا دائما واضطرابا عاطفيا يتجلى في صورة مخاوف متعددة.

بالإضافة للقلق من ظروف العمل وهذا ما يؤدي بها إلى الشعور بالنقص في أداء عملها نتيجة لكثرة غيابها وشعورها بعدم القدرة على العطاء لانشغال تفكيرها بأبنائها شؤون منزلها الأمر الذي يجعلها قد تفكر بتترك العمل أو التوقف المؤقت عنه.

(أمانى حمدي شحادة كحلوت،2011،ص 73).

*الإنفعال:

إن المرأة العاملة غالباً ما تكون تحت ضغط حالة من التوتر والانفعال في كافة المجالات سواء في العمل أو البيت المسؤولية كاملة وخاصة إذا ما كانت أما. وتلعب الانفعالات دوراً ضاراً على الوظائف العقلية وعلى الجسم خاصة أمراض القلب، التهاب المفاصل الروماتزمي، تضخم الغدة الدرقية، حالات الصداع النصفي... إلخ.

*الصراع العاطفي والتأزم النفسي:

في جميع الحالات تكون المرأة العاملة المتزوجة عرضة للوساوس والمتاعب والإرهاق العصبي حيث أنها دائماً مشغولة التفكير تخاف على أطفالها أثناء غيابها عن المنزل لتواجدها في مقر عملها وتود التواجد في بيتها وبين أفراد أسرتها، وهكذا تقع المرأة العاملة في صراع عاطفي حيث تبدأ في الشعور بالكراهية لعملها الذي يمثل مصدر الإبعاد عن بيتها وأولادها. (أماني حمدي شحادة كحلوت، 2011، ص 74، 73).

العلماء والحقائق

أولاً: الإجراءات المنهجية للدراسة

1) الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة بالنسبة للباحث خاصة في مجال النفسي الاجتماعي وهذا من أجل تحديد الإطار العام التي تجرى فيه الدراسة وجمع المعلومات التي تخص الدراسة الأساسية.

ومن بين أهداف الدراسة الاستطلاعية مايلي:

- التأكد من إمكانية الدراسة الميدانية للموضوع.
 - اختيار وتحديد عينة الدراسة والتقرب منها .
 - تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي "لفنيستين" "LEVENSTEIN" وذلك من أجل تحديد العينة التي يوجد لديها الضغط وانضمامها لعينة الدراسة الأساسية.
- ومع العلم أن عينة الدراسة تشمل مجموعة من الزوجات العاملات وغير عاملات .

قامت الباحثة بتحديد هذه العينة من خلال دائرة المعارف بداية ومن ثم (عينة كرة الثلج) بالنسبة للمرأة غير عاملة ، وكذلك بعد أن تم اختيار ستة مؤسسات تعليمية في الطور الابتدائي بولاية بسكرة كميدان لإجراء الدراسة توجهت أو اختيرت الطالبة من كل مؤسسة المعلمات المتزوجات.

- وكانت أول خطوة في هذه الدراسة بعد تحديد العينة هو تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي "لفنيستين" على عينة تضمنت (65) امرأة متزوجة (33) امرأة عاملة ، 32 امرأة غير عاملة).

- ثم في الخطوة الثانية :تم تطبيق مقياس: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للآزاروس وفولكمان .

وفي الخطوة الثالثة : من خلال الدراسة الاستطلاعية تم التوصل إلى النتائج التالية:

➤ إمكانية التعامل مع موضوع الدراسة ميدانيا ،وسمحت بتحديد اختيار العينة والتقرب منها

➤ كذلك التمكن من تحديد العينة التي تعاني من ضغط تمثلت في ستين (60) امرأة متزوجة وذلك بعد حساب النتائج المتوصل إليها تم الاحتفاظ بها.

➤ اتضح أيضا أن بعض البنود مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط غير واضحة وتمثلت في البند (16،36،44،66،67) وبعد ذلك تم تعديل البنود وحذف البند 67 ثم تم توزيع المقياس على عينة التقنين تمثلت في (15 امرأة) لحساب الخصائص السيكومترية .

➤ وأخيرا تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الأساسية ومنه كانت الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة حقيقية أزلت الكثير من الغموض حول الموضوع وسمحت بالتقرب منه ،ومن التبني النهائي له.

(2) المنهج المستخدم للدراسة:

تستخدم الطالبة المنهج المناسب لموضوعها وذلك انطلاقا من طبيعته كون إختلاف المواضيع يستوجب اختلافا في المناهج ، ومن هذا المنطلق تتعدد وتختلف المناهج المستخدمة في البحوث النفسية ،ولما كان موضوع هذه الدراسة يهدف إلى التعرف على ما إذا كانت هناك فروق بين المرأة المتزوجة العاملة وغير عاملة في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ،فإنه يقتضي إتباع المنهج الوصفي المقارن فهو وصفي لأنه يجمع الحقائق والمعلومات عن موضوع الدراسة ويعرف: "محمد عبيدات >>" المنهج الوصفي باعتباره منهجا يعتمد عليه البحث قصد جمع الحقائق عن موضوع البحث وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دللتها ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية ومن ثمة الوصول إلى تعميم بشأن موضوع البحث ويعتمد الباحث في ذلك على مختلف طرق جمع البيانات كالمقابلات الشخصية،الملاحظة ، والاستبيان << (محمد عبيدات ،ابو نصار و اخرون ،1999 ،ص47)

ويعرف المنهج الوصفي المقارن :>> بأنه يعد الأسلوب الأمثل لوصف الظواهر ومقارنة المثيرات مع بعضها ببعض بهدف اكتشاف نقاط التشابه ونقاط الاختلاف وكذا العوامل المؤثرة وغير المؤثرة في ظاهرة ما، وكما يسمح أيضا بإيجاد العلاقات السببية بين مختلف الظواهر <<. (<http://www.acofps.com>)

(3) أدوات جمع البيانات:

يختار الباحث في دراسته أداة أو تقنية مناسبة لقياس المتغيرات المراد دراستها تساعده في استقصاء البيانات والمعلومات اللازمة في البحث أو الدراسة. وقد إعتمدت الطالبة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الذي أعده "لازاروس وفو ليمان" **lazarus et flkman**.

- تعريف بمقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط:

اهتم عدة باحثين بوضع قائم لأنماط إستراتيجيات المواجهة وقد تمثلت المنهجية في حصر مختلف الطرق التي يستجيب بها الأفراد في وضعيات مختلفة في الحياة ، وذلك من خلال المقابلات ل: paulhan واخرون عام (1998) ، وبالطبع تعد قائمة **flkma et lazarus** (1984) المتكونة من 67 بندا أكثر القوائم استعمالا.

-بناء القائمة:

إعتمد **lazarus et flkman -1984-** عند وضع قائمة طرق المواجهة على عدد من الدراسات كدراسة موس وسليد (1969) ، كما إعتمد الباحثان على إجابات عينة بحثهما وقد لاحظ الباحثين تنوعا في طرق المواجهة علي مستوي الفرد نفسه وبين الأفراد إلا أن التحليلات العاملة أظهرت وجود نمطين إثنين مهمين للمواجهة هما: **نمط المقاومة على المشكل** ، ونمط **المقاومة المركزة على الانفعال**.

المقاييس التحتية للقائمة:

تضم قائمة طرق المواجهة ، عدد واسعا من إستراتيجيات المواجهة التي يستعملها الناس لإدارة المتطلبات الداخلية و الخارجية في لقاء ضاغط وقد خلص التحليل العملي إلى ثمانية سلال كما يلي:

1. مقاومة المواجهة .
2. أخذ المسافة.
3. التحكم في الذات.
4. البحث عن السند الاجتماعي.

5. تقبل المسؤولية .
6. التهرب - التجنب.
7. التخطيط لحل المشكل.
8. إعادة التقييم الايجابي.

وتجدر الإشارة إلى أن المقياسان الفرعيان مقاومة المواجهة، التخطيط لحل المشكل يتدرجان ضمن إستراتيجيات المواجهة المركزة على حل المشكل أما المقياس الفرعية، فتتدرج ضمن إستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال

-التنقيط:

تنقط البنود بطريقة بسيطة ،حيث تعطى علامة لكل بند حسب إختيار المجيب ،فإن إختيار إجابة "إطلاقاً"تحصل على علامة(0)وإن إختار إجابة "إلى حد ما"تحصل على علامة(1)،وإن إختار إجابة "كثيراً"تحصل على علامة (2) وأخيراً إذا أجاب ب"كثيراً جداً" تحصل على علامة (3) ثم تجمع علامة البند الخاصة بكل مقياس تحتي فنحصل على علامة الفرد في كل مقياس تحتي بمفرده.(بوكنوس عائشة،2004،ص78،77).

-البنود:

- التخطيط لحل المشكل:(1-2-26-39-52-62-63).
- المواجهة:(5-6-7-17-28-34-46-48-49-61).
- أخذ المسافة:(4-12-13-24-32-41-44).
- إعادة التقييم الايجابي:(15-20-23-27-30-36-38-60).
- التحكم في الذات: (10-14-35-37-43-51-54-56-65).
- نوم او توبيخ الذات: (9-16-25-29-53).
- السند الاجتماعي: (8-18-22-31-42-45-64).
- الهروب او التجنب: (3-11-19-21-33-40-47-50-55-57-58-59-66).

الخصائص السيكومترية :

من أجل الثقة والدقة في النتائج المتحصل عليها من خلال دراسة ما على الباحث التأكد من صلاحية الأداة المستعملة في جميع البيانات من حيث صدقها وثباتها في بيئة ميدان الدراسة مع العلم أن مقياس لازاروس وفولكمان (1984) تميز بجميع الخصائص السيكومترية للمقياس الجيد إلا أن الطالبة قامت بإعادة حساب الخصائص السيكومترية لأنه تم تغير بعض البنود في المقياس، و من أجل التأكد من ثبات وصدق المقياس المعتمد في الدراسة تم تطبيق مقياس على عينة أولية (عينة التقنين) مكونة من (ن=30) فردا موزعين على المرأة المتزوجة عاملة وغير عاملة أختيروا بطريقة عشوائية

❖ الثبات:

تم حساب ثبات المقياس بالطريقة التجزئة النصفية باستعمال معامل "بيرسون Pearson" والذي يبين مدى التماسك و الارتباطي نصفي الأداة، أي الارتباط بين درجات الإجابات على البنود الفردية والبنود الزوجية وكان معامل ثبات المقياس (0.76) وهو دال عند مستوى الدلالة (0.01) .

ثم صحح بمعادلة الطول سيبرمان براون sperman brown، حيث وجد معامل ثباته قوي ويساوي (0.86) .

❖ الصدق:

- طريقة الصدق الذاتي: حيث تم حساب الجذر التربيعي لمعامل الارتباط (بيرسون) الذي

$$0.87 = \sqrt{r}$$

- طريقة الصدق التمييزي: حسب صدق الأداة باستخدام الصدق التمييزي بطريقة المقارنة

الطرفية على عينة التقنين (ن=30) بترتيب درجات أفراد العينة وتقسيمها

إلى قسمين، قسم يضم الدرجات العليا وقسم يضم الدرجات الدنيا وتحديد أعلى (27%) وأدنى (27%) أي مايساوي 8 أفراد، وبالتالي حساب النسبة الحرجة عن طريق SPSS و النتائج موضحة في الجدول .

الجدول (01) :يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق بين ذوي الدرجات العليا وذوي الدرجات الدنيا .

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	مجموع ذوي الدرجات الدنيا	مجموع ذوي الدرجات العليا	مجموعة الأداة
دال عند 0.01	8.17	المتوسط الانحراف المعياري	المتوسط الإنحراف المعياري	مقياس إستراتيجيات المواجهة
		11.10	68.38	

من خلال نتائج اختبار (ت) الذي يوضح الفروق بين ذوي الدرجات العليا وذوي الدرجات الدنيا ،تبين النتائج أن الفروق دالة بين المجموعتين (14) (0.01).حيث بلغت قيمة (ت=8.17)وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01) ،وتبين النتائج أن

الفروق لصالح ذوي الدرجات العليا بمتوسط (122.38) وانحراف المعياري(15.03) في حين بلغ متوسط المجموعة الدنيا (68.38) والانحراف المعياري(11.10) .

وهكذا يتضح من النتائج أن للأداة قدرة تمييز عالية بين المجموعتين العليا والدنيا وبالتالي فهي تتميز بصدق تمييزي عال وعليه فإن الأداة تتوفر على صدق وثبات لأغراض البحث .

4- الحدود الحالية للدراسة:

➤ الحدود المكانية:

أجريت هذه الدراسة في ولاية "بسكرة"علي عينة من النساء المتزوجات العاملات وغير العاملات.

➤ الحدود الزمنية:

تمت هذه الدراسة الحالية خلال الموسم الجامعي :2012-2013بصفة عامة وبصفة خاصة الدراسة الميدانية كانت ابتداءا من 03 فيفري إلى غاية ماي.

➤ الحدود البشرية:

تتمثل في أفراد عينة الدراسة (النساء) البالغ عددهن (60) موزعين على النحو التالي :

- 30 امرأة متزوجة غير عاملة.

- 30 امرأة متزوجة عاملة (معلمات) والتي حددت من المؤسسات التالية:

الجدول رقم(02):يوضح عدد المعلمات التي أختيرت من كل مؤسسة تعليمية.

عدد المعلمات	المؤسسات
07	إبتدائية مسعودي مصطفى
03	إبتدائية بن خرف الله موفق
03	إبتدائية تبينة علي
05	إبتدائية مرزوقي الهاشمي
06	إبتدائية سعدية دراجي
06	إبتدائية سلطاني عمر
30	المجموع

5 - وصف عينة الدراسة:

5-1- كيفية إختيار العينة :

تم إختيار عينة الدراسة بطريقة قصديه،ينتمي أفرادها إلى فئة النساء المتزوجات البالغ عددهن ستين (60) ، (30) امرأة متزوجة غير عاملة ،(30) امرأة متزوجة عاملة تتراوح أعمارهن ما بين (26سنة-53سنة)،واختيرت العينتين بطريقة عمدية :

الأولى: وهي المرأة المتزوجة غير العاملة اختيرت من خلال عينة كرة الثلج وتعرف: "بأنها تقوم على إختيار فرد معين وبناء على ما يقدمه هذا الفرد من معلومات تهم موضوع دراسة الباحث يقرر الباحث من هو الشخص الثاني الذي يقوم باختياره لاستكمال المعلومات والمشاهدات المطلوبة ". (بلقاسم سلاطنية ،حسان الجيلاني،2004،ص330).

والثانية : معلمات اختيرت من المؤسسات التعليمية بالطور الابتدائي وذلك حسب الشروط التالية:

* أن يكن متزوجات.

* أن يكون الحد الأدنى للمستوى التعليمي بالنسبة للمرأة غير العاملة الرابعة متوسط .

* وأختيرت عينة المعلمات المتزوجات على أساس أن الدراسة قصيرة المدى كذلك إختصار للوقت والجهد.

5-2- خصائص عينة الدراسة:

جدول (03): يوضح توزيع أفراد العينة حسب (التكرار-النسبة المئوية).

العينة	العدد	النسبة المئوية
المرأة المتزوجة العاملة	30	50%
المرأة المتزوجة غير العاملة	30	50%
المجموع	60	100%

جدول (04): يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة حسب (السن).

المرأة المتزوجة غير العاملة	المرأة المتزوجة العاملة	الفئات
التكرار	التكرار	التكرار
10	04	[32-26]
12	04	[39-33]
06	12	[46-40]
02	07	[53-47]
30	30	المجموع

جدول (05): يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة حسب،مدة الزواج ،عدد الأولاد،نوع الأسرة).

نوع الأسرة		عدد الأولاد		مدة الزواج		الخصائص الأفراد
ممتدة	نووية	4أولاد فأكثر	3أولاد فأقل	من 18سنة فأكثر	17سنة فأقل	
06	24	10	20	14	16	المرأة المتزوجة العاملة
09	21	11	19	08	22	المرأة المتزوجة غير العاملة

جدول(06):يوضح خصائص أفراد العينة حسب (المستوى الاقتصادي)

المستوى الاقتصادي			المستوى الأفراد
جيد	متوسط	ضعيف	
00	30	00	المرأة المتزوجة العاملة
02	26	02	المرأة المتزوجة غير العاملة

جدول(07):يوضح خصائص المرأة المتزوجة العاملة حسب (المستوى التعليمي، الخبرة المهنية، ساعات العمل) .

ساعات العمل		الخبرة المهنية		المستوى التعليمي			الخصائص الأفراد
13سا في الأسبوع	21سا في الأسبوع	18سنة فأكثر	17سنة فاقل	ليسانس	خارجي معهد التكوين التكنولوجي		
02	28	17	13	09	21	المرأة المتزوجة العاملة	

جدول(08):يوضح خصائص المرأة المتزوجة غير العاملة حسب (المستوى التعليمي)

التعليم الجامعي	التعليم الثانوي	التعليم المتوسط	المستوى الأفراد
05	15	10	المرأة المتزوجة غير العاملة

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة

بعد مرحلة تطبيق وتفريغ البيانات المجمعة بواسطة الأداة في الحساب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها إحصائياً عن طريق حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية:

Package for social science statistical

وهو مجموعة البرامج التي يطلق عليها برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية، يحتوي على مجموعة كبيرة من الاختبارات الإحصائية تتدرج من الإحصاء الوصفي إلى الإحصاء الاستدلالي ويتم ذلك بإدخال البيانات وتحليلها والهد من التحليل هو إعداد البيانات بشكل يساعد على فهمها كما يهدف إلى إجراء، اختبارات إحصائية تفيد من التحقق

من صحة النتائج المتوصل إليها. (موراد مرداسي وآخرون، ب س، ص 117
تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية: معامل بيرسون، اختبار (ت)، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الدراسة (على ضوء الفرضيات).

1- عرض نتائج ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى القائلة ب: "وجود فروق دالة إحصائية في استخدام الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة".

1-1- عرض النتائج:

الجدول (09): يوضح نتائج الفرضية الأولى لدلالة الفروق بين العينتين حول المحور

المستوى دلالة	قيمة (ت)	الإحرف المعياري	المتوسط	العدد	المراة المتزوجة غير العاملة إحصائي العينة
دال عند 0.01	2.98	4.90	22.83	30	المراة المتزوجة العاملة

الأول
المتمركز
زحل
المشكل
.

التعليق على نتائج الجدول (09):

يتضح من الجدول رقم(09) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة في استخدام الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل حيث بلغت قيمة (ت)=2.98

وهي كافية للدلالة على وجود فروق. ويجدر الإشارة بأن الفروق كانت لصالح المرأة المتزوجة غير العاملة حيث بلغ المتوسط الحسابي لها(27.17) والانحراف المعياري(6.27)،و المتوسط الحسابي للمرأة العاملة يساوي (22.83) و الانحراف المعياري(4.90).

-وتجدر الإشارة أن المحور الأول السابق عرضه(الإستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل)،تتضمن أسلوبين هما على التوالي(أسلوب التخطيط المشكل وأسلوب المواجهة) والجدول رقم(10) يوضح النتائج التفصيلية لهذا البعد.

الجدول(10):يوضح نتائج إختبار (ت) لدلالة الفروق بين العينتين لأسلوب (التخطيط

لحل المشكل والمواجهة) من المحور الأول من مقياس إستراتيجيات المواجهة.

الأسلوب	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التخطيط المشكل	العاملات	30	10.70	2.76	1.17	غير دال
	غير العاملات	30	11.70	3.74		
المواجهة	العاملات	30	12.13	3.56	3.24	دال عند 0.01
	غير العاملات	30	15.47	4.35		

وهي كافية للدلالة على وجود فروق. ويجدر الإشارة بأن الفروق كانت لصالح المرأة المتزوجة غير العاملة حيث بلغ المتوسط الحسابي لها(27.17) والانحراف

المعياري(6.27)هو المتوسط الحسابي للمرأة العاملة يساوي (22.83) و الانحراف المعياري(4.90).

-وتجدر الإشارة أن المحور الأول السابق عرضه(الإستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل)،تتضمن أسلوبين هما على التوالي(أسلوب التخطيط المشكل وأسلوب المواجهة) والجدول رقم(10) يوضح النتائج التفصيلية لهذا البعد.

الأسلوب	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التخطيط المشكل	العاملات	30	10.70	2.76	1.17	غير دال
	غير العاملات	30	11.70	3.74		
المواجهة	العاملات	30	12.13	3.56	3.24	دال عند 0.01
	غير العاملات	30	15.47	4.35		

التعليق: يتبين من خلال الجدول رقم(10) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين بالنسبة لأسلوب(المواجهة) لصالح المرأة غير العاملة حيث بلغت قيمة (ت)=(3.24) والمتوسط الحسابي للمرأة المتزوجة غير العاملة يساوي (15.47)،أما متوسط المرأة المتزوجة العاملة (12.13).أما بالنسبة لأسلوب حل المشكل لا توجد فروق دالة إحصائية حيث بلغت قيمة ت=(1.17) كما نجد أن المتوسط الحسابي

لدى العاملات(12.13) وغير العاملات(15.47)، بالرجوع إلى جدول (09) تم التحقق من الفرضية ،أين توجد فروق لصالح المرأة غير العاملة في الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل.

1-2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

أكدت نتائج الفرضية الجزئية الأولى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة حول الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل لصالح المرأة غير العاملة وهذا يعني نظرا لدخول المرأة لمجالات مهنية وتعرضها للعديد من التحديات في العمل تتطلب منها استغلال وإظهار خبراتها من خلال مهاراتها وإمكانياتها ووقتها أكثر من ذي قبل وهذا ما يؤدي بها إلى الضغط النفسي الواقع عليها داخل وخارج المنزل فهذا الصراع يؤدي بها إلى تشتت المجهود البدني والذهني لها، ويؤثر سلبا على طاقتها وإنتاجاتها في مواجهة الضغوط بعكس المرأة غير العاملة الملتزمة بدور واحد وهو دورها في المنزل مع مراعاة شؤون أسرتها فقط، حيث يكون لديها مركز ضبط قوي أي القدرة على التحكم في المواقف والمثيرات التي تتعرض لها وكذلك لها القدرة في اختيار نوع المواجهة لحل المشكل

بالإضافة إلى المستوى التعليمي الذي تحظى به المرأة غير العاملة في هذه الدراسة لأبأس به وهذا ما يوضحه الجدول رقم (08) وفي هذا الصدد يشير لازاروس وفو لكمان: "إلى أن الأفراد يميلون إلى الاعتماد على المواجهة المتمركزة على المشكل عندما تكون مطالب الموقف تبدو قابلة للتحكم فيها، وهذا راجع إلى أن الأفراد يتعرضون لنفس الضغط ولكن الطرق متعددة لمواجهتها، وأن إستراتيجية حل المشكل هي عبارة عن أسلوب أو خطة عمل تتطلب درجة عالية من الدقة والمرونة وهذا لا يحتاج إلى الخبرة وإنما لطبيعة الفرد وطبيعة المشكل الضاغط".

ورغم أن المرأة المتزوجة العاملة في هذه الدراسة لديها خبرة مهنية عالية تفوق تقريبا 18 سنة وهذا ما يوضحه الجدول رقم (05) وأيضا مدة الزواج تفوق تقريبا 18 سنة وتكرارها أكثر من المرأة المتزوجة غير العاملة وهذا ما يوضحه الجدول رقم (03)، إلا أن إستراتيجية حل المشكل لصالح المرأة غير عاملة وتنطبق هذه الدراسة مع دراسة "سيتينو" (2000): "التي تهدف إلى التعرف على شكل الإستراتيجية التي يستخدمها المعلم، حيث أظهرت نتائج عدم وجود فروق جوهرية في إستخدام الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل حسب متغير الخبرة".

وكما تتفق الدراسة الحالية أيضا مع دراسة لطفي عبد الباسط إبراهيم (1999): "حيث قامت هذه الدراسة على عينة قوامها 190 معلم ومعلمة تراوحت أعمارهم بين 15 و50 سنة

وأوضحت نتائج دراسته على وجود فروق بين الجنسين في استخدام إستراتيجية حول المشكل، لكن اختلاف أن دراستنا كانت لصالح المرأة المتزوجة غير عاملة بينما هذه الدراسة لصالح المعلم".

2- عرض نتائج ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية القائلة ب: "وجود فروق دالة إحصائية في استخدام الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة".

2-1- عرض النتائج:

الجدول (11) يوضح نتائج الفرضية الثانية لدلالة الفروق بين العينتين حول المحور الثاني المتمركز حول الانفعال.

مستوى دلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	بيان الإحصائي العينه
دال عند 0.01	3.19	13.66	63.57	30	المرأة المتزوجة العاملة
		15.67	75.90	30	المرأة المتزوجة غير العاملة

➤ التعليق على نتائج الجدول (11):

يتضح من الجدول رقم (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة في استخدام الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال حيث بلغت قيمة (ت)=3.19 وهي كافية للدلالة على وجود فروق. ويجدر التنويه بأن الفروق كانت لصالح المرأة المتزوجة غير العاملة حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (75.90) والانحراف المعياري (15.67)، و المتوسط الحسابي للمرأة العاملة يساوي (63.57) و الانحراف المعياري (13.66).

ومع العلم أن المحور الثاني السابق عرضه (الإستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال)، تتضمن ستة أساليب وهي على التوالي (أسلوب أخذ المسافة وأسلوب إعادة التقويم الايجابي، التحكم في الذات، لوم أو توبيخ الذات، البحث عن السند الاجتماعي الهروب أو التجنب) والجدول رقم (12) يوضح النتائج التفصيلية لهذه الأبعاد.

الجدول رقم (12): يوضح نتائج إختبار (ت) لدلالة الفروق بين العينتين لأبعاد المحور الثاني من مقياس إستراتيجيات المواجهة.

الأبعاد	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
أخذ المسافة	العاملات	30	8.47	3.31	1.48	غير دال
	غير العاملات	30	9.67	2.94		
إعادة التقويم الايجابي	العاملات	30	13.43	3.08	0.20	غير دال
	غير العاملات	30	13.63	4.30		
التحكم في الذات	العاملات	30	14.60	3.01	0.49	غير دال
	غير العاملات	30	15.03	3.78		
لوم أو التوبيخ	العاملات	30	4.57	2.77	2.29	غير دال
	غير العاملات	30	6.27	2.95		
البحث عن السند الاجتماعي	العاملات	30	7.80	3.39	2.46	دال عند 0.01
	غير العاملات	30	10.20	3.63		
الهروب أو التوبيخ	العاملات	30	14.90	5.27	4.50	دال عند 0.01
	غير العاملات		21.10	5.39		

يتبين من الجدول السابق رقم (12) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة في كل من أساليب (البحث عن السند الاجتماعي، الهروب

أو التجنب) لصالح المرأة غير العاملة ،حيث أن المتوسط الحسابي لكل من المرأة غير العاملة على التوالي:

في أسلوب البحث عن السند الاجتماعي فمتوسط العائلات (7.80) و غير العائلات (10.20)، كما نجد أيضا بالنسبة لأسلوب الهروب أو التجنب بأن متوسط العائلات (14.90) وغير العائلات (21.10) أما في الأساليب الآتية لا توجد دلالة في (أخذ المسافة، إعادة التقويم الايجابي، أسلوب التحكم في الذات، اللوم أو توبيخ الذات).

حيث بلغت قيمة في أسلوب أخذ المسافة (ت)=1.48، وإعادة التقويم الايجابي (ت)=0.20 وفي أسلوب التحكم في الذات نجد قيمة (ت)=(0.49)، أما بالنسبة للوم أو توبيخ الذات قدرت (ت) ب: (2.29)

2- 2 مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

أكدت نتائج الفرضية الثانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة في الإستراتيجية المستخدمة والمتمركزة حول الانفعال فكانت هذه الإستراتيجية لصالح المرأة غير العاملة ،فوجد أن المرأة المتزوجة غير العاملة تكون مصادر الضغوط لديها واضحة عموما ،وهذا ما يجعلها تكون قادرة نوعا ما على تحقيق التوازن وضبط إنفعالاتها حيث يشير لازاروس : "أن المواجهة المركزة على المشكلة تكون مصحوبة بالمواجهة المركزة حول الانفعال في معظم المواقف الضاغطة خاصة إذا كان لدى الفرد بعض المقدرة على ضبط إنفعالاته عند محاولة التعامل مع المواقف الضاغطة "

(طبي سهام ،2005،ص141). مقارنة بالمرأة العاملة التي تكون في دائرة صراع الأدوار كزوجة ،وربة منزل وعاملة وكأم مع صعوبة تحقيق التوازن بين هذه الأدوار أو إنحيازها لأحد الأدوار أو محاولتها الدائمة لبذل المزيد من الجهد للمحافظة على مكاسبها من العمل خارج المنزل وعدم التقصير في الواجبات الأسرية قد يسبب ذلك ضغوطا نفسية تقودها إلى الصراع وسوء التوافق أي تكون محاطة بشئ من الارتباك والتشتت الداخلي لدرجة عدم وضوحها لأدوارها وبهذا لا تكون قادرة على تحقيق التوازن النفسي مم ينتج عنها آثار سلبية كثيرة كالقلق الوسواس ،واخفاض مستوى التفاعل والمشاركة الاجتماعية والمشكلات الأسرية من بينها الصعوبة في التوافق الزوجي وهذا ما توضحه دراسة "باندي ومونيكا " Pandy&

Monika " (1996) بعنوان: "الفرق بين المرأة العاملة وغير العاملة في التوافق مع أحداث الحياة الضاغطة الناتجة من الزواج والمشكلات الاجتماعية في أن عمل المرأة أثر بشكل سلبي على قدرتها في التوافق مع المشكلات وأحداث الحياة الضاغطة التي تواجهها في حياتها الزوجية والاجتماعية ،وعلى عكس ذلك نجد أن المرأة غير العاملة كانت أكثر شعورا بالرضا عن حياتها الزوجية وأكثر وفاء بالتوقعات التي يتوقعها منها الآخرون".

(فاطمة علي علي أبو شامة، 2012، ص126).

وتشير نتائج الدراسة أيضا أنه توجد فروق بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة في استخدام أسلوب البحث عن السند الاجتماعي لصالح المرأة غير العاملة وهذا ما يوضحه الجدول رقم (13) لأن المرأة غير العاملة تحظى بفرص اجتماعية أحسن منها باعتبار العمل يؤثر على علاقاتها الاجتماعية مما يجعلها تنعزل نوعا ما عن المجتمع والأهل وهذا راجع للأدوار التي تقوم بها ،ولقد أشارت دراسة "بدرية شوقي عبد الوهاب" (1990): "بعنوان العلاقات الاجتماعية للمرأة العاملة وغير العاملة وقد تكونت عينة الدراسة بين مجموعتين متكافئتين (120) امرأة عاملة (120) مرة غير عاملة وقد أسفرت الدراسة على النتائج الآتية:

- أن عمل المرأة يؤثر في علاقاتها الاجتماعية مع الأهل.

- أن المرأة العاملة ليس لديها الوقت الكافي لتبادل الزيارات مقارنة بالمرأة غير العاملة

- أن المرأة العاملة ليست بطبيعتها منعزلة اجتماعيا ولكن ظروفها تضطر للجلوس في منزلها والقيام بشؤون الأسرة. " (فاطمة علي علي أبو شامة ، 2012، ص84). وهذا ما يتفق مع نتائج الدراسة الحالية.

وبشير فريدينبرج (1997) وكوهن (2004): "إلى أن المساندة الاجتماعية تمثل متغيرا هاما للصحة النفسية والجسمية للفرد وتعد مؤشرا جيدا عن التوافق النفسي ،فهي ذات أهمية كبيرة ومصدر هام من مصادر الشعور بالأمن والتمتع بالصحة النفسية ،وتسهم إلى حد كبير في التخفيف من الضغوط ويريان أن انخفاض المساندة الاجتماعية يعد مؤشرا على انخفاض الصحة النفسية " (طه عبد العظيم حسين، طه عبد السلام حسين، 2006، ص 136).

كما أظهرت المرأة غير العاملة ميل نحو استخدام أسلوب التجنب أو الهروب أكثر من المرأة العاملة وهذا قد يكون راجع إلى التبعية لزوجها الدائمة وكونها امرأة مأكثة بالبيت تشعر بأنها تصنف ضمن قائمة المرأة التقليدية غير العصرية ،فهي تعاني حياة ملؤها الروتين شبه محصورة في أعمال المنزلية فقط هذا ما قد يؤدي بها إلى تبني هذا الأسلوب (التجنب) مقارنة بما هي عليه المرأة العاملة كونها أقرب للاستقلال المادي وهذا ما يجعلها موضع قوة ولهذا ترى بأن العمل خارج المنزل ميزة بالنسبة لها ،بغض النظر عن مستواها التعليمي،ونتيجة لهذا النقص تلجأ إلى التجنب من الموقف الضاغط وخاصة إذا تعرضت لمشكل مادي مثلاً.

حيث يرى لازاروس وفولكمان(1984):أنه في حالة حدث غير متحكم فيه تصبح الاستراتيجيات غير النشطة كالتجنب مثلاً أكثر ملائمة ، لان التجنب يعد الإستراتيجية الأولى في الرد تتمثل في تحويل الانتباه بإبعاده عن مصدر الضغط ، ويمكن أن يتعلق الأمر بنشاطات بديلة ذات تعبير سلوكي معرفي كالنشاطات الرياضية تسمح بالقضاء على الضغط الانفعالي ولهذا فإن هذا النوع من الاستراتيجيات ،يمكن أن يكون فعالاً عندما يكون مرتبطاً بالمواجهة المباشرة مع الحدث الضاغط.

3- عرض النتائج ومناقشة الفرضية العامة القائلة ب:"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين المرأة العاملة وغيرالعاملة " .

3-1- عرض النتائج:

الجدول(13):يوضح نتائج الفرضية العامة

المستوى دلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	البيان الإحصائي العينة
دال عند 0.01	3.43	16.56	86.60	30	المرأة المتزوجة العاملة
		20.32	103.07	30	المرأة المتزوجة غيرالعاملة

➤ التعليق على نتائج الجدول(13):

يتضح من الجدول رقم (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة في استخدام إستراتيجيات المواجهة لصالح المرأة غير العاملة .حيث بلغت قيمة (ت) =3.43 وهي دالة على وجود فروق عند مستوى الدلالة 0.01 حيث بلغ المتوسط الحسابي للمرأة المتزوجة غير العاملة (103.07) والانحراف المعياري(20.32)،ومتوسط المرأة المتزوجة العاملة (86.60) والانحراف المعياري (16.56).

3-2- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

أظهرت نتائج الدراسة أن الفرضية الجزئية الأولى والفرضية الجزئية الثانية محقتين وما أوضحتها نتائج الجدول رقم(13) أيضا بأن: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة" .

و ما بينته نتائج الدراسة كانت لصالح المرأة غير العاملة و هذا قد يرجع إلى أن أدوارها واضحة نوعا ما ، فعند مواجهتها لأي مصدر ضاغط قد تستطيع المواجهة والتعامل معه وذلك بضبط نوع الإستراتيجية المناسبة حسب الموقف التي تتعرض له ، مقارنة بالمرأة

العاملة المتزوجة تكون مسؤولة عن العديد من الأدوار وهذا ما يؤدي بها إلى زيادة مصادر الضغوط لديها مما تزداد المتطلبات و الالتزامات التي يفرضها أداء كل دور منها مما يجعلها دائما ضمن دائرة الارتباك والشعور بالذنب إتجاه التقصير لأحد الأدوار ويصعب عليها بعد ذلك التحكم فيها.

بالإضافة إلى أن المرأة غير العاملة استعملت كلا الإستراتيجيتين وهذا ما أشار اليه "كاري"(1984):"أن الإستراتيجيتين: التركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال غير متعارضين وأن الأفراد عادة ما يلجئون إلى خليط منهما عند مواجهة الضغوط مع سيادة إستراتيجية على أخرى ". (وفاء مسعود ،2010،ص150). فنجد أن الإستراتيجية أكثر استخداما لدى المرأة غير العاملة هي المتمركزة حول الانفعال بصحة التعبير الميل أكثر إلى أسلوب نحو التجنب وهذا ما يوضحه جدول(12) فنظرا لرؤيتها إلى أن العمل ميزة فهو يصنف المرأة ضمن المرأة الحديثة أو العصرية ،كما ترى أيضا أن العمل يساعد المرأة العاملة في تحقيق الاستقلالية وذلك من خلال حذر زوجها في التعامل معها.أما بالنسبة لها فهي ترى بأنها تابعة لزوجها وأنها تعاني دائما من حياة مقيدة ملؤها إلا الروتين .

وأخيرا نلخص نتائج العامة للدراسة في الجدول التالي:

جدول (14): يوضح النتائج العامة للدراسة

المرأة المتزوجة غير العاملة	المرأة المتزوجة العاملة	استراتيجيات المواجهة
+		إستراتيجية متمركزة حول المشكل
+		إستراتيجية متمركزة حول الإنفعال

ملاحظة: + تدل على وجود فروق بين العينتين

الخاتمة

تتدرج هذه الدراسة ضمن الدراسات النفسية حيث عالجت موضوع إستراتيجيات المواجهة ، وهذه الأخيرة لها أهمية لضرورتها القصوى في عالمنا اليوم بالنسبة للأفراد الذين يواجهون بشكل متزايد لمواقف الضاغطة حيث صارت الضغوط أمرا حتميا في حياة الفرد وبالأخص المرأة سواء كانت عاملة أو غير عاملة حيث نجد في تعرضها للضغوط تختلف درجة تأثرها والاستجابة لها من امرأة لأخرى تبعا لنمط شخصيتها وتكوينها ونوع البيئة والوسط الاجتماعي الذي تنتمي إليه وهذا ما يؤثر في تحديد نوعية الإستراتيجية التي تتبناها.

فقد تم المتوصل في هذه الدراسة إلي:وجود فروق في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين المرأة المتزوجة العاملة وغير العاملة في كل من الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل، وإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال لصالح المرأة غير العاملة. ومن خلال ما أسفرت عنه هذه الدراسة من نتائج دفعني فضولي إلى اقتراح بعض الدراسات حول موضوع إستراتيجيات مواجهة الضغوط في مجال علم النفس المرأة حيث تعتبر هذه الأخيرة هي شريحة أساسية في المجتمع. فمثلا دراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة وغير المطلقة .

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات العاملات وغير المتزوجات العاملات.

وأخيرا نذكر باعتبارنا في المجال النفسي الاجتماعي تبقى النتائج محصورة في الدراسة الحالية.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر و المراجع:

المصادر:

1-القرآن الكريم ،سورة البقرة،الاية222

المعاجم:

2-لطفي الشربيني (ب ت): معجم مصطلحات الطب النفسي ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي،ب ط .

الكتب:

3-أحمد عبد المطيع الشخانة (2010): التكيف مع الضغوط النفسية (دراسة ميدانية)، دار حامد ،الأردن.

4- أحمد ماهر (2008): سلسلة ابن مهارتك وتدريب على كيفية التعامل مع إدارة ضغوط العمل ، الدار الجامعة ، ب ط ،الإسكندرية(مصر).

5-أحمد محمد عبد الخالق ،مايسة أحمد النيال(2010): سيكولوجية المرأة ،دار النهضة العربية ،لبنان .

6- أحمد نايل عبد العزيز ،أحمد عبد اللطيف أبو سعد(2009): التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق، عمان (الأردن) .

7- ابتسام محمود محمد سلطان (2009): المساندة الإجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة، دار الصفاء ،عمان(الأردن) .

8-بلقاسم سلاطنية ،حسان الجيلان(2004): منهجية العلوم الاجتماعية ،دار الهدى للطباعة،الجزائر .

9- جمال أبو دلو (2009): الصحة النفسية ،دار أسامة ،الأردن ، .

10- جمعة سيد يوسف (2001): النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية ،دار العربي ، ب ط، مصر .

- 11- حسين علي قايد ،محمد السيد أبو النيل(2001):دراسات في الصحة النفسية ،
المكتب الجامعي الحديث، ب ط، الاسكندرية .
- 12-حسين محمد عبد المعطي (2006):ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ،مكتبة زهراء
الشرق ،مصر.
- 13-رمسيس بهنام (1996):الحرمة والمجرم في الواقع الكوني ، منشأة المعارف ،مصر.
- 14-زينب محمود شقير (1998)،الشخصية السوية والمضطربة ،مكتبة النهضة العربية
للنشر و التوزيع ، ط3،مصر.
- 15-صالح حسين الداھري(2008) :أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية
والانفعالية، دار الصفاء، عمان .
- 16- طه عبد العظيم حسين ،سلامة عبد العظيم حسين(2006):إستراتيجيات إدارة الضغوط
التربوية و النفسية ، دار الفكر،الأردن .
- 17-عبد الحميد عبد الفتاح المغربي(1999):الإدارة الإستراتيجية لمواجهة القرن الحادي و
العشرين،مجموعة النيل،مصر .
- 18- عمر مصطفى النعاس(2008):الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية ،دار
الفكر العربي للطباعة للنشر والتوزيع ،لبنان .
- 19- كامليا ابراهيم عبد القادر (1983):سيكولوجية المرأة العاملة، دار النهضة العربية
للطباعة والنشر،ب ط ،لبنان.
- 20-ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008):الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة
النفسية،دار الصفاء ،الأردن.
- 21-محمد الصبر وافي(2005) :الضغط والقلق الإداري ،مؤسسة الخورس الدولية للنشر
والتوزيع ،مصر.

22- محمد عبيدات وآخرون (1999): منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، ط2، دار وائل للطباعة والنشر، الأردن .

23- محمود السيد أبو النيل، انشراح محمد الدسوقي 1986، علم النفس الفارقي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، لبنان .

24- مصطفى بوتفوشة (1984): العائلة الجزائرية التطور وخصائص الحديثة، دارالحدائث، الجزائر .

25- مصطفى حجازي (2001): التخلف الاجتماعي (مدخل الى سيكولوجية الانسان المقهور)، المركز الثقافي العربي، المغرب.

26- مفتاح محمد عبد العزيز (2010): مقدمة في علم النفس الصحة، دار وائل، الأردن.

27- موراد مرداسي وآخرون (ب س) : تعليمية البحث العلمي (مناهج علم النفس وعلوم التربية)، دار المناهج، الجزائر.

28- وليد السيد أحمد خليفة، مراد علي عيسى سعد (2008): الضغوط النفسية والاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار الصفاء، الأردن.

الرسائل الجامعية:

29- أماني حمدي شحادة الكحلوت (2010-2011): دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى العاملات وغيرا لعاملات، رسالة مكملة لنيل شهادة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة غزة.

30- بوكروش عائشة، الاكتئاب واستراتيجيات المواجهة عند الأبناء ذوي الوالدين (2004-2005): رسالة مكملة لنيل شهادة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة الجزائر.

31- ساعد شقيق (2009-2010): مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين، رسالة مكملة لنيل شهادة ماجستير غير منشورة، جامعة بسكرة- الجزائر.

32- عبد العزيز حدار ، (2005-2006): الاكتئاب و علاقته باختلال التفكير و التحكم المدرك من منظور الاتجاه المعرفي ، رسالة مكملة لنيل شهادة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس ، جامعة الجزائر.

33- فاطمة علي علي أبو شامة (2012): قوة الأنا وعلاقتها بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة وغير العاملة ، رسالة مكملة لنيل شهادة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس ، جامعة بنها .

34- مسعود وفاء (2009-2010): مصادر الضغط المهني واستراتيجيات المواجهة لدى الأستاذ الجامعي ، رسالة مكملة لنيل شهادة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس ، بسكرة- الجزائر.

35- منى محمود (2002): أساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة المرحلتين الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر ، رسالة مكملة لنيل شهادة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس ، جامعة بسكرة- الجزائر.

36- نادر فهمي الزيودا (2003): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات ، أطروحة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة قطر ، قطر.

37- نورة إبراهيم سليمان (2001): أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية ، رسالة مكملة لنيل شهادة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس ، جامعة قطر .

المواقع الالكترونية:

03-مجلة النبأ أساليب التعامل مع الضغوط <http://annabaa ,org/rba55/asaleh .htm> 38-01-2013/12 :05

39- <http://www.psychomotricite.com/ffp/evo-pdfdallana39/pdf>

23-12-2012 /21 :30

40- (<http://ken.anaohline.com /users.Nagy.daoud/post>).

15:30/ 21-13-2013

41- <http://www.acofps.com/vb/archive/index.php/t-20280.html>

30 : 22-03-2013/19-03-2013:22 كاديمية علم النفس مناهج البحث العلمي الدكتورة مزوز بركو

الملاحق

قائمة الملاحق:

- الملحق(01): البيانات الخاصة بالمرأة العاملة
- الملحق(02) : البيانات الخاصة بالمرأة غيرا لعاملة
- الملحق(03): مقياس إدراك الضغط النفسي "لفنستاين"
- الملحق(04): تصحيح مقياس إدراك الضغط النفسي ليفنستاين
- الملحق (05): يوضح درجات إدراك مؤشر الضغط النفسي لعينة الدراسة
- الملحق(06): يوضح تعليمة مقياس إستراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية
- الملحق(07): مقياس الأصلي لإستراتيجيات المواجهة "للازاروس وفولكمان" (1984)
- الملحق (08): مقياس المعدل لإستراتيجيات المواجهة "للازاروس وفولكمان"

الملحق (01): البيانات الخاصة بالمرأة العاملة

الاسم:

السن:

المستوى التعليمي:

المستوى الاقتصادي:

مدة مهنة :

عدد ساعات العمل:

مدة الزواج:

عدد الأولاد: عدد ذكور : عدد الإناث:

تتنمي لأسرة : ممتدة : نواة:

التعليمة:

لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (x) في الخانة التي تصف أكثر ما ينطبق عليك عموماً وذلك خلال السنة أو السنتين الماضيتين .

أجيب بسرعة دون أن تزعجني نفسك بمراجعة إجابتك وأحرص على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة .

الملحق(02): البيانات الخاصة بالمرأة غير العاملة

الاسم:

السن:

المستوى التعليمي:

المستوى الاقتصادي:

هواية / أو مهنة معينة:

مدة الزواج:

عدد الأولاد: عدد ذكور : عدد الإناث

تتبع لأسرة : ممتدة : نواة:

التعليمة:

لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (x) في الخانة التي تصف أكثر ما ينطبق عليك عموماً وذلك خلال السنة أو السنتين الماضيتين .

أجيب بسرعة دون أن تزعجين نفسك بمراجعة إجابتك وأحرص على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة .

الملحق (03): مقياس إدراك الضغط النفسي " لفنستين "

الرقم	البنود	تقريبا جدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1	تشعر بالراحة				
2	تشعر بوجود متطلبات لديك				
3	أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق				
4	لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
5	تشعر بالوحدة أو العزلة				
6	تجد نفسك في مواقف صراعية				
7	تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				
8	تشعر بالتعب				
9	تخاف من عدم استطاعتك ادارة الأمور لبلوغ أهدافك				
10	تشعر بالهدوء				
11	ديك عدة قرارات لاتخاذها				
12	تشعر بالإحباط				
13	أنت ملئ الحيوية				
14	تشعر بالتوتر				
15	تبدو مشاكلك أنها ستتراكم				
16	تشعر بأنك في عجلة من أمرك				
17	شعر بالأمن والحماية				
18	لديك عدة مخاوف				
19	أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين				
20	تشعر بفقدان العزيمة				
21	تمتع نفسك				
22	أنت خائف من المستقبل				

				تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها	23
				تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم	24
				أنت شخص خال من الهموم	25
				تشعر بالإرهاك أو تعب فكري	26
				لديك صعوبة للاسترخاء	27
				تشعر بعبء المسؤولية	28
				لديك وقت الكافي لنفسك	29
				تشعر أنك تحت ضغط مميت	30

ملحق (04): تصحيح مقياس إدراك مؤشر الضغط النفسي " ليفنستاين " " levenstein "

يحتوي المقياس على البنود :

- المباشرة تتمثل في العبارات التالية: (30-28-27-26-24-23-22-20-19-18-16-15-14-12-11-9-8-6-5-4-3-2).

- غير المباشرة وتتمثل في العبارات: (29-25-21-17-13-10-7-1).

و تنقط هذه العبارات من 1 إلى 4 من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادة)

أما في البنود غير المباشرة تنقط بصفة معكوسة من 4 إلى 1 من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادة)

➤ تنقط بنود الاختبار وفقاً لـ: أربعة درجات من 1 إلى 4 كمايلي :

- تقريباً أبداً - نقطة (1)
- أحياناً - نقطتين (2)
- كثيراً - ثلاث نقاط (3)
- عادة - أربع نقاط (4)

ويتغير التقيط حسب نوع البنود المباشرة أو غير المباشرة ،وتحسب قيمة مؤشر الضغط بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار ،وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشرات إدراك الضغط من (30 إلى 60 ومن 60 إلى 120)

وتدل الدرجة من 60 إلى 30 :أدنى مستوى ممكن للضغط .

وتدل الدرجة من 60 إلى 120 :أعلى مستوى ممكن للضغط .

الملحق(05): يوضح درجات إدراك مؤشر الضغط النفسي لعينة الدراسة

الافراد	درجة المرأة المتزوجة العاملة	درجة المرأة المتزوجة غير العاملة
1	87	75
2	66	93
3	83	67
4	84	68
5	78	61
6	69	73
7	68	72
8	87	74
9	69	66
10	77	82
11	71	74
12	70	77
13	71	81
14	75	68
15	83	67
16	74	79
17	72	79
18	66	77
19	85	85
20	80	91
21	82	78
22	79	72
23	87	73
24	75	82

82	79	25
82	82	26
77	86	27
64	62	28
80	85	29
78	68	30

الملحق (06): يوضح تعليمة مقياس إستراتيجيات المواجهة لضغوط النفسية

التعليمة:

لديك مجموعة من العبارات يتضح فيها تصرفات الناس عندما يتعرضون لمشكلات ويشعرون إزاءها بضغوط مؤلمة .

-فما مدى انطباق العبارات التالية عليك عند مواجهتك لموقف ضاغط ؟

-اقرئي العبارة جيدا ثم أجب عنها بوضع العلامة (x) تحت واحدة من الاختيارات التالية:

تنطبق تماما ،تنطبق أحيانا ،لا تنطبق تماما.

مثال :

الرقم	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق تماما
1	أشعر دوما بالتفاؤل		×	

الملحق (07): مقياس الأصلي للازاروس وفو ليمان (1984)

كثيرا جدا	كثيرا	إلى حد ما	إطلاقا	درجة استعمالها
				طرق المستعملة في مواجهة المشاكل
				1- ركزت فقط على ما سأفعله لاحقا في الخطوة التالية
				2- حاولت تحليل المشكلة لفهمها أكثر.
				3- شغلت نفسي بعمل أو نشاط بديل حتى لا أفكر كثيرا
				4- شعرت بأن الوقت كفيلا بتغيير الأمور و عليه فما علي الانتظار
				5- ناقشت أو بحثت عن حل وسط للاستفادة من الوضعية.
				6- قمت بشيء لم أكن أعتقد أنه يصلح ، و لكنني قمت بشيء على الأقل
				7- حاولت إقناع الشخص المسؤول بغية تغيير رأيه.
				8- كلمت شخصا لأتعرف أكثر على الوضعية
				9- انتقدت نفسي أو وبختها.
				10- حاولت أن أستعجل الأمور و لكنني تركتها نوعا ما موضع بحث
				11- تمنيت أن تحدث معجزة
				12- سايرت القدر ، في بعض الأحيان كان حظي سيئا
				13- تصرفت و كأن شيئا لم يحدث
				14- حاولت أن أحتفظ بمشاعري لنفسني
				15- نظرت إلى الجانب المستقطب (ملفت للنظر) للمشكلة و حاولت أن أرى الجانب الإيجابي للأشياء.
				16- تمنيت أزيد من العادة
				17- أظهرت غضبي لشخص (للأشخاص) المتسبب في المشكلة
				18- قبلت عطف و تفهم شخص ما
				19- كلمت نفسي عن أشياء ساعدتني في الشعور بالراحة.

				20-ألهمت القيام بشيء إبداعي
				21-حاولت نسيان كل شيء
				22-تحصلت على مساعدة مختص
				23- تغيرت أو تطورت بشكل إيجابي
				24-انتظرت لأرى ما قد يحدث قبل أن يقوم بأي شيء
				25-اعتذرت أو قمت بشيء ما لاستدراك نفسي
				26- وضعت مخطط عملي و اتبعته
				27-قبلت بشيء إيجابي آخر غير الشيء الذي كنت أريده
				28-أظهرت مشاعري بطريقة أو بأخرى
				29-أدركت أنني المتسبب في المشكل
				30-خرجت من المشكلة بشكل أحسن مما دخلت دخلت به فيها
				31-كلمت شخصا بإمكانه فعل شيء ملموس اتجاه المشكلة
				32-ابتعدت المشكلة لبرهة ، و حاولت أن أرتاح أو أن آخذ عطلة
				33- حاولت أن أشعر بتحسن عن طريق الأكل ، الشرب ، التدخين تعاطي المخدرات ، الأدوية...الخ.
				34- قمت بمجازفة كبيرة أو شيء خطير جدا
				35-حاولت ألا أتصرف بتهور أو أتبع اندفاعي السابق
				36-وجدت إيمانا جديدا
				37-أبقيت على اعتزازي و احتفظت بصلابتي
				38-اكتشفت من جديد ما هو مهم في الحياة
				39-غيرت أمر بغرض أن تتقلب الأمور إلى الأفضل
				40- تجنبت التواجد مع الناس عموما
				41- لم أترك المشكلة تطغى علي رفضت التفكير فيها كثيرا
				42- طلبت النصح من شخص قريب أو صديق أحترمه
				43- لم أترك الآخرين يعلمون أن الأمور كانت سيئة
				44-سلطت الأضواء على الوضعية ، و رفضت أن أكون جديا

				بخصوصها
				45-كلمت شخصا عن طبيعة أحاسيسي
				46-ثبتت في مكاني من أجل ما كنت أريده.
				47-لمت غيري من الناس حول المشكلة
				48-استفدت من تجاربي السابقة إذا كنت في وضعية مماثلة
				49-عرفت ما يجب عمله ، فضاغت جهدي لتحريك الأمور
				50-رفضت الاعتقاد أن ذلك وقع.
				51-تعهدت نفسي أن الأمور سوف تتحسن
				52-خرجت بمجموعة حلول للمشكلة
				53-طالما لم أتمكن من فعل أي شيء فقد قبلت المشكلة
				54-حاولت أن أبعد مشاعري حتى لا تتداخل كثيرا مع أمور أخرى
				55-تمنيت لو باستطاعتي تغيير ما حدث أو ما شعرت به
				56-غيرت أشياء في نفسي
				57-حلمت أو تخيلت وقتا أو وضعا أحسن من الذي كنت فيه.
				58- تمنيت لو أن الوضعية تنتهي.
				59- لجأت للخيال و التمنيات حول إمكانية انقلاب الأمور
				60-تضرعت إلى الله
				61-حضرت نفسي للأسوأ
				62-شرد تفكيري إلى ما يمكنني أن أقول أو أقوم به.
				63-فكرت كيف يمكن لشخص أقدره أن يتعامل بهذه الوضعية ، ثم اتخذت ذلك نموذجا.
				64-حاولت أن أرى الأشياء من وجهة نظر شخص آخر
				65-ذكرت نفسي إلى أي حد يمكن للأشياء أن تسوء
				66-عدوت أو تمرنت
				67-جربت شيئا مختلفا تماما عن جميع ما سبق ذكر(لو سمحت أوصف)