

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر – بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

**إستراتيجيات مواجهة الإجهاد لدى القابلة
المتزوجة العاملة في المستشفى بتطبيق اختبار
الوضعيات المرهقة ciss**

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ المحترم:

من إعداد الطالبة:

- عبد الحميد عقاقبة

- لطيفة رواحنة

السنة الجامعية: 2013/2012

شكر و عرفان:

إن الشكر لله شكرا عظيما، والحمد لله حمدا كثيرا، الذي أعانني لإتمام عملي المتواضع ووقفني حتى وصلت إلى ما وصلت إليه.

وأخص بجزيل الشكر والامتنان إلى من كانا شمعة أنارت دربي وعلماني العطاء، والدي المرحوم الذي أبى إلا أن يعيش في ذاكرتنا والذي حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم، وأمي الغالية حفظها الله لنا والتي كان دعاؤها سر نجاحي.

إضافة إلى الشكر الجزيل إلى إخواني وأخواتي وخالي وبنات عمتي الذين ساعدوني ووقفوا بجانبني لإتمام هذا العمل المتواضع.

وأقدم بجميل الشكر والعرفان إلى من أثار طريقنا ووجه مسارنا في إعداد هذا العمل الأستاذ المشرف: "عبد الحميد عقاقبة" فجزاه الله عنا كل خير فله منا فائق التقدير والإحترام.

كما أتقدم بأسمى آيات الشكر إلى الذين حملوا أقدم رسالة في الحياة ومهدوا لنا طريق العلم والمعرفة إلى جميع أساتذتنا الأفاضل.

كما لا أنسى إلى من أنحني احتراما و وفاء لهم صديقاتي وأصدقائي الكرام ورفقاء دربي الذين قدموا لي يد العون.

فهرس المحتويات

مقدمة

الإطار النظري:

الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية الدراسة

- 1- طرح إشكالية الدراسة..... 3
- 2- أهداف موضوع الدراسة..... 5
- 3- أهمية موضوع الدراسة..... 5
- 4- الضبط الإجرائي لمصطلحات الدراسة..... 6

الفصل الثاني: الإجهاد واستراتيجيات المواجهة

- تمهيد..... 7
- I- الإجهاد..... 8
- 1- تعريف الإجهاد..... 8
- 2- تطور مفهوم الإجهاد..... 10
- 3- المفاهيم المتداخلة مع الإجهاد..... 11
- 4- أعراض الإجهاد..... 13
- 5- أنواع الإجهاد..... 15

18	6- مصادر الإجهاد
25	7- النظريات المفسرة للإجهاد.....
31	8- آثار ونتائج الإجهاد.....
34	9- استراتيجيات التعامل مع الإجهاد.....
39	II- استراتيجيات المواجهة
39	1- تعريف المواجهة.....
40	2- تعريف الإستراتيجية.....
41	3- تعريف استراتيجيات المواجهة.....
42	4- أنواع استراتيجيات المواجهة.....
44	5- استراتيجيات المواجهة وآليات الدفاع.....
48	خلاصة.....

الفصل الثالث: المرأة والعمل

49	تمهيد.....
50	1- الصفات النفسية للمرأة.....
53	2- المرأة العاملة.....
54	3- دوافع خروج المرأة للعمل.....
56	4- سمات المرأة العاملة السيكولوجية على ضوء دوافع العمل.....
58	5- موقف النظريات الاجتماعية من خروج المرأة للعمل.....
59	6- تأثير عمل المرأة على الأسرة.....
60	7- عمل المرأة المتزوجة.....
62	8- أدوار المرأة العاملة.....
63	9- الضغوط التي تتعرض لها المرأة العاملة.....
64	10- مشاكل المرأة العاملة.....
67	11- مكانة المرأة العاملة في المجتمع الجزائري
69	خلاصة.....

الإطار التطبيقي:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

- 1- منهج الدراسة..... 70
- 2- عينة الدراسة وخصائصها..... 70
- 3- مجالات وحدود الدراسة..... 70
- 4- أدوات الدراسة..... 71
- 5- إجراءات التطبيق الميداني..... 78

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 1- عرض النتائج..... 80
- 2- تحليل النتائج..... 82
- 3- مناقشة النتائج..... 84

خاتمة

الاقتراحات

قائمة المراجع

الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	الرقم	عنوان الجدول
76	01	جدول التنقيط
80	02	نتائج أفراد العينة على اختبار Ciss
82	03	متوسطات أفراد العينة على محاور اختبار Ciss مرتبة تنازليا

مقدمة:

تزداد وتيرة الحياة تسارعا يوما بعد يوم وتتضاعف معها الضغوط التي يتعرض لها الإنسان، إلى درجة تجعل الأفراد أكثر عرضة لقائمة طويلة من الاضطرابات التي تتنوع شدة واتساعا في مختلف مجالات الحياة.

ويعد الإجهاد ذو أهمية كبيرة في تأثيره على حياة الأفراد والجماعات، وهذا الإجهاد والتوتر يمنعان التكيف والتوافق مع الذات والبيئة المحيطة بالنسبة للإنسان العادي فكيف الأمر بالنسبة للمرأة المتزوجة العاملة التي تحتل دورين في المجتمع، دور ربة البيت ودور العاملة خارج البيت، فهذين الدورين المتكاملين وزيادة مهامها وكثرة مسؤولياتها تسبب لها الإجهاد الذي يعد من سمات العصر الراهن والذي يشهد تغيرات وتطورات سريعة في جميع مجالات الحياة، لكن وعلى الرغم من المعاشية العامة لهذه المجهودات المتزايدة على المرأة المتزوجة العاملة تختلف كل واحدة منهن في استجابتها لها وتعاملها مع هذه الظروف المجعدة والضاغطة، فهناك من تحاول التعامل معها من خلال إتباع أساليب عديدة تبعد عنها الخطر وتجعلها في حالة من التوازن وتجعلها قادرة على التكيف مع ما تحمله الحياة من ضغوط وتحافظ على صحتها، إلا أن بعضهن قد يفشلن في ذلك، وقد يرجع ذلك إلى وجود اختلاف بينهن وتنوع الأحداث ذاتها، فهناك من تتعامل مع الأحداث بمرونة وتروي، وهناك من تتعامل معها بقوة واندفاعية حيال الحدث ذاته، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة حدة الشعور بالضغط والإجهاد.

لذلك جاءت دراستنا هذه والتي سنتناول موضوع استراتيجيات مواجهة الإجهاد لدى القابلة المتزوجة العاملة في المستشفى، وقد تناولنا هذا الموضوع في جانبين: جانب نظري، وجانب تطبيقي، حيث تناولنا الجانب النظري في 03 فصول:

الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية الدراسة، وما تحتويه من أهمية وأهداف وكذلك التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة.

الفصل الثاني: يتضمن الإجهاد واستراتيجيات المواجهة، من حيث تعريف الإجهاد وتطور مفهومه، والنماذج المقسرة له، ومصادره وآثاره، واستراتيجيات التعامل معه، كما تطرقنا إلى تعريف المواجهة وتعريف الاستراتيجية.

الفصل الثالث: المرأة والعمل وما يحتويه من تعريف المرأة العاملة وموقف النظريات الاجتماعية من خروج المرأة للعمل، ودوافع خروج المرأة للعمل، والصفات النفسية للمرأة، إضافة الضغوط التي تتعرض لها المرأة، ومشاكل المرأة العاملة.

أما الجانب التطبيقي فقد تناولناه في فصلين.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة، وفيها تناولنا المنهج والعينة، أدوات الدراسة ، ومجالات وحدود الدراسة، وإجراءات التطبيق الميداني.

الفصل الخامس: يتضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

وفي الأخير أنهينا الدراسة بخاتمة وقائمة للمراجع والملاحق.

الفصل الأول:

الإطار العام لإشكالية الدراسة

الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية الدراسة

- 1- طرح إشكالية الدراسة
- 2- أهداف موضوع الدراسة
- 3- أهمية موضوع الدراسة
- 4- الضبط الإجرائي لمصطلحات الدراسة

الفصل الأول: _____ الإطار العام لإشكالية الدراسة

1- إشكالية الدراسة:

الحياة من حولنا مليئة بالأحداث التي تعمل على إلقاء العديد من الأعباء على عاتقنا، وقد تتعكس آثارها على جوانب شخصية الفرد وتسبب له اضطرابات جسمية ونفسية.

ويعد الإجهاد من أهم سمات العصر الراهن الذي يشهد التطورات والتغيرات السريعة في جميع المجالات، وأصبح يشكل جزءا من حياة الإنسان المعاصر.

وظاهرة الإجهاد تواجه العاملين في القطاعات المهنية بمستوياتها المتباينة، مما استدعى اهتمام الباحثين في المجالات المختلفة لهذه الظاهرة ومعرفة مصادرها والآثار المترتبة عنها، وكيفية قياسها، ومن الشرائح العاملة المتعرضة للإجهاد المرأة المتزوجة والتي تقوم بدورين أساسيين في الحياة، دور ربة البيت ودور الموظفة العاملة.

ويعد العمل في المؤسسات الصحية مصدرا من مصادر الإجهاد، لما يتميز به العمل من صفة الاستعجال وعدم احتمال التأجيل أو الخطأ لأن ذلك ينعكس على حياة الأفراد المصابين أو المرضى، وتتعدد المهام والأدوار في المستشفيات كل حسب تخصصه، وتعد مهنة القابلة من بين المهام التي تقوم بها المرأة، فهذه المهنة تعنى بالاهتمام بالنساء المقبلات على الولادة، ومنحهن القدر الكافي من الرعاية والاهتمام، فهذه المهمة تعتمد بشكل أساسي على القابلة، وقد يمثل الإجهاد عاملا يحد من نشاطها، ومن هنا يتبين أهمية العمل على الحد من الإجهاد والتغلب عليه بالاعتماد على الطرق الكفيلة بذلك وهذا ما يجنبها الكثير من الآثار السلبية التي قد تصيبها وتؤثر على أدائها ودورها في القطاع الصحي.

ومن هنا فإن ما سبق يقودنا إلى طرح التساؤل التالي: هل تعاني القابلة المتزوجة العاملة في المستشفى من الإجهاد؟ وما هي الاستراتيجيات التي تتبناها القابلة المتزوجة العاملة في المستشفى لمواجهة الإجهاد؟.

2- أهداف الدراسة:

يسعى أي بحث علمي أو أي دراسة الوصول إلى أهداف محددة، والهدف من هذه الدراسة هو التعرف على الاستراتيجيات التي تتبناها القابلة المتزوجة العاملة في المستشفى لمواجهة الإجهاد.

- لفت الانتباه للإجهاد الذي قد تعاني منه القابلة المتزوجة العاملة نتيجة التغير في أدوارها.
- التعرف على الاستراتيجيات الأكثر استعمالاً من طرف أفراد العينة.

3- أهمية الدراسة:

نظراً لتعاضد أهمية المرأة في المجتمع، والمكانة الاجتماعية التي تحتلها فيه، فنحن في دراستنا هذه نسعى للكشف عن مدى معاناتها لكونها تحتل دورين اجتماعيين متكاملين هما دور ربة البيت ودور العاملة خارج البيت، ومن ثم اكتشاف آفاق جديدة قيمة في هذه الدراسة.

- الوقوف على أساليب مواجهة الإجهاد لدى الزوجة العاملة.
- الرغبة الشخصية في دراسة موضوع يتناول المرأة العاملة، ومدى تأثير الإجهاد على أدائها لواجباتها الزوجية.
- معرفة هل تعاني المرأة القابلة المتزوجة العاملة من الإجهاد.
- التعرف على مصادر الإجهاد في مهنة القابلة.

4- الضبط الإجرائي لمصطلحات الدراسة:

4-1- إستراتيجيات المواجهة: هي مجموعة من الطرق و الوسائل التي تساعد القابلة المتزوجة في التعامل مع الإجهاد الذي تعاني منه.

4-2- الإجهاد: هو حالة تعب بدني و إرهاق و الشعور بالتوتر و الضيق لدى القابلة المتزوجة لحجم الأدوار الاجتماعية المسندة إليها، و التي تحدث لها تأثيرات جسمية ونفسية.

و في هذه الدراسة هو الدرجة التي تحصلت عليها القابلة المتزوجة العاملة في المستشفى على مقياس الوضعيات المرهقة.

4-3- المرأة العاملة: هي المرأة التي تزاوّل مهنة أو وظيفة معينة خارج البيت بحيث تستغرق ساعات من وقتها مقابل أجر.

الفصل الثاني: الإجهاد واستراتيجيات المواجهة

تمهيد.

I - الإجهاد.

- 1- تعريف الإجهاد.
- 2- تطور مفهوم الإجهاد.
- 3- المفاهيم المتداخلة مع الإجهاد.
- 4- أعراض الإجهاد.
- 5- أنواع الإجهاد.
- 6- مصادر الإجهاد.
- 7- النظريات المفسرة للإجهاد.
- 8- آثار ونتائج الإجهاد.
- 9- استراتيجيات التعامل مع الإجهاد.

II - استراتيجيات المواجهة.

- 1- تعريف المواجهة.
- 2- تعريف الاستراتيجية.
- 3- تعريف استراتيجيات المواجهة.
- 4- أنواع استراتيجيات المواجهة.
- 5- استراتيجيات المواجهة وآليات الدفاع.

خلاصة.

الفصل الثاني: الإجهاد واستراتيجيات المواجهة

تمهيد:

اهتم الباحثون والمختصين بمفهوم الإجهاد في العلوم الإنسانية والطبية، نتيجة آثارها على الصحة النفسية والجسمية، و كذا تأثيره على الحياة المهنية والأسرية للفرد.

إلا أنه لا يوجد اتفاق بين الباحثين حول مفهوم موحد للإجهاد، حيث يعرفه : أنه من الصعب تقديم تعريف مناسب ومستقل للضغط النفسي لذلك نجد تعريفات العلماء مختلفة تبعاً لمقاربتهم المعرفية، وفي هذا الصدد يقول ريفولي Rivolie : أن الضغط أو المفاهيم التي تشير إليه كالإجهاد، التوتر النفسي، الاحتراق النفسي، وهي مصطلحات صعبة التحديد لأنها تحوي على مجموعة من المتغيرات أو المسببات التي تعيق نمط الجهاز النفسي العقلي، وحتى الفيزيولوجي.

فالضغط النفسي أو التوتر النفسي أو الإجهاد كلها مصطلحات تحد من سعادة الفرد وراحة باله، وتؤدي إلى إصابته بكثير من الاضطرابات النفسية وحتى الجسمية.

I- الإجهاد:

1- تعريف الإجهاد:

1-1- لغة: هو كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني stringer الذي يعني: ضيق، شد، أو ثق، ومن الفعل الفرنسي étreindre بمعنى طوق بذراعيه، وبجسمه مؤدياً إلى الاختناق الذي يسبب القلق.

(بن زروال فتيحة، 2004، ص458)

أي بمعنى أنه ذلك الاحتضان الشديد بالجسم، والأطراف الذي يرافقه إحساس بالقلق. وفي اللغة العربية دلت هذه الكلمة على معاني كثيرة كالضغط، الكرب، الإرهاق، الإنعصاب ولم تعرف هذه الكلمة كمصطلح في علم النفس إلا بعد ما ظهرت كمصطلح فيزيائي، الذي يقصد به ذلك الضغط المفرط الذي تتحمله مادة معينة، نتيجة للعوامل الفيزيائية كالحرارة الشديدة والبرودة القاسية. (رولان دورون وفرانسوا يادو، 1997، ص102)

1-2- اصطلاحاً:

1-2-1- يعرفه سيزلاقي ووالاس szilagy , wallace 1991 : بأنه تجربة ذاتية تحدث اختلالاً نفسياً أو عضوياً لدى الفرد، وينتج عن عوامل البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه، ويحددان ثلاثة عناصر للإجهاد المهني:

1-المثير stimulus: ويشمل القوى المسببة للإجهاد أو المثيرات التي تسبب شعوراً بالإجهاد، والتي قد يكون مصدرها عوامل بيئية أو تنظيمية أو فردية.

2-الاستجابة Réponse: وتمثل ردود الفعل النفسية أو الجسمية أو السلوكية مثل القلق و الإحباط.

3- التفاعل: ويعني التفاعل بين العوامل المثيرة للإجهاد والاستجابة ويمثل الإدراك الوسيط وهذا في إطار الخصائص الشخصية للفرد.

(أندرودي سيزلاقي ومارك جي والاس، 1991، ص180).

1-2-2- ويعرفه هانز سيلاي Hanz selye: بأنه مجموعة الأعراض التي تتزامن مع تعرض الفرد لعوامل مجهدة، فقد اهتم بالاستجابات النفسية والفيزيولوجية للإجهاد، وأطلق عليها "أعراض التكيف" ويرى سيلاي أن استجابة الفرد للإجهاد تمر بثلاث مراحل:

1- مرحلة الإنذار alarm stage: وفيها يقوم الجسم بإصدار تنبيه استعدادا لمواجهة الإجهاد، ويقوم بإفرازات هرمونية، وتسارع النبض والتنفس.

2- مرحلة المقاومة Résistance stage: وهي مرحلة يعمل فيها الجسم على مقاومة التهديد.

3-مرحلة الإنهاك أو الاستنزاف Extantion stage: وهي مرحلة يفشل فيها الجسم في المقاومة والتغلب على التهديد، واستمرار الإجهاد لفترة طويلة يستنفذ الجسم طاقاته مما يؤدي إلى الانهيار الجسمي والانفعالي.

(لوكيا الهاشمي، 2000، ص ص 8، 9)

1-2-3- وقد عرف جيبسون Gibson (1994): الإجهاد بأنه استجابة متكيفة تعدلها الفروق الفردية والعمليات التنفسية، والتي تنشأ (الاستجابة) نتيجة عمل أو موقف أو حدث يفرض على الفرد مطالب نفسية أو جسمية عالية.

(حسين مريم، 2004، ص284)

1-2-4- يعرفه لازوراس: بأنه ظرف خارجي يضع على الفرد أعباء ومتطلبات فائقة ويهدده أو يعرضه للخطر بشكل آخر.

(رمضان محمد القذافي، 1998، ص115)

2- تطور مفهوم الإجهاد:

ترجع كلمة إجهاد Stress إلى الكلمة اللاتينية Stringer والتي تعني يسحب بشدة To draw tight وقد استخدمت في القرن الثامن عشر لتعني إكراه أو جهد قوي وإجهاد وتوتر لدى الفرد أو لأعضاء الجسم أو قواه العقلية.

(حسين مريم، 2004، ص283)

أما بالنسبة لظهور كلمة الإجهاد، فإنها لم تظهر في اللغة الفرنسية، إلا قبل القرن العشرين، في المقابل استعملت في اللغة الإنجليزية على مدى قرون للدلالة على العذاب والحرمان، المحن، الضجر، المصائب وعن العداوة، أي تعبير عن قساوة الحياة بكلمة واحدة غير أن هذا المدلول تطور منذ القرن الثامن عشر صارت الكلمة تحمل النتيجة الانفعالية للإجهاد.

(بن زروال فتيحة، 2004، ص458)

وقد شاع استخدام هذا المفهوم في الفيزياء، ويدل على الضغط المفرط الذي تتحمله مادة معينة، وقد تمت استعارته في بداية القرن العشرين وفي البيولوجيا يدل هذا المفهوم على العدوان الذي يمارس على الجسم (العوامل الضاغطة)، ورد فعل الجسم على العدوان.

(رولان دورون، و فرانسوا يادو، 1997، ص102)

وقد اهتم الفيزيولوجيون خاصة بالأنظمة الهرمونية المتواطنة في رد فعل Wbcansm الإجهاد و قد كانت البداية مع كانون عام 1935 الذي كان أول من تناول تأثير الإجهاد في الأنظمة البيولوجية واستجابتها لإعادة التوازن الداخلي ثم جاء بعده هانز سيلاي H.Selye عام 1950 الذي يعتبر رائد هذا المفهوم في العصر الحديث الذي اهتم بدراسة مختلف إفرازات الأنظمة الهرمونية، وقد نشر أول مقال له: (Asymdrome produced bydiverese nocus agents) في مجلة Nature عام 1936 وقد كان اكتشافه لمفهوم الإجهاد عن طريق الصدفة فقد كان يهتم في أبحاثه بإفرازات الهرمونات الجنسية فتوصل إلى أن زيادة أو نقص إفرازاتها تكون كاستجابة للمرافق المجهدة التي يتعرض لها الفرد، ويرى أن الإجهاد يعبر عن أعراض التكيف.

(رولان دورون وفرانسوا يادو، 1997، ص102)

3- المفاهيم المتداخلة مع الإجهاد:

3-1- الضغط النفسي: يعرف كل من عبد الحميد و كفاي 1995 الضغط النفسي بأنه حالة من الإجهاد الجسمي و النفسي ،و المشقة التي تلقي على الفرد بمطالب و أعباء، عليه أن يتوافق معها.

(ثائر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة، 2010، ص 127)

3-2- الاحتراق النفسي: يعرفه عسكر 2000 بأنه :حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدني و الانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية ،و يتمثل الاحتراق النفسي في مجموعة من الظواهر السلبية منها التعب، و الإرهاق، و العجز، و فقدان الاهتمام بالعمل، والسخرية من الآخرين، والكآبة و الشك في قيمة الحياة، و العلاقات الاجتماعية و السلبية في مفهوم الذات.

(ثائر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة، 2010، ص186)

3-3- الإرهاق: يعرفه هانز سيلبي أنه: عبارة عن حالة بيولوجية تظهر بمجرد أن يحاول الفرد التلاؤم مع تلك التحديات والتغيرات في الحياة اليومية و وفقا لهذا التعريف بمعناه الواسع يمكن اعتبار الإرهاق نسبة الاستهلاك الحاصل للعضوية من خلال الحياة اليومية- استهلاك يسهم فيه شوط التنس مثل السيارة التي تتعطل محركها في اللحظة الحرجة أو موت شخص عزيز و لكن لا يعتبر كل إرهاق سلبي بهذا الشكل أو مزعج، فقد ميز سيلبي شكلين من الإرهاق الأول "الإرهاق الإيجابي Eu stress " والثاني "الإرهاق السلبي Désstress"، ويتوافق الإرهاق الإيجابي مع مشاعر الرضا والسرور والتركيز القوي، ومشاعر احترام الذات، في حين يكون الإرهاق السلبي مزعجا ومقبضا، ويرتبط بانخفاض في مشاعر القيمة الذاتية.

(سامر جميل رضوان، 2002، صص 144، 145)

3-4- الإعياء النفسي: تطلق على الحالات التي تبدو فيها على الفرد أعراض تشبه الإجهاد العقلي والجسماني، فيكون المريض في حالة من الخمول والكسل والتعب المستمر، مع عدم القدرة على الاسترخاء واستحالة النوم، وإذا نام لا يشعر بعمق النوم

ويستيقظ في الصباح مجهدا، ويكون المريض دائما شاحب اللون مجهدا، وإذا أُجبر على العمل تصبب العرق وتخاذلت قواه العضلية، كما يكون غير قادر على التركيز، وفاقدا القدرة على النشاط.

(مجدي أحمد محمد عبد الله، 2000، ص 180)

4- أعراض الإجهاد:

أ- الأعراض الجسدية:

- تغيرات في أنماط النوم.
 - التعب، الإغماء، التعرق والارتعاش.
 - تغيرات في الهضم، الغثيان، القيء، الإسهال.
 - فقدان الدافع الجنسي.
 - آلام الرأس.
 - آلام وأوجاع في أماكن مختلفة.
 - عسر الهضم.
 - تتململة القدمين واليدين.
- ##### ب- الأعراض العقلية:
- فقدان التركيز.

- انحطاط في قوة الذاكرة.
- صعوبة في اتخاذ القرارات.
- التشوش، الفوضى و الارتباك.
- الانحراف عن الوضع السوي.

ج- الأعراض السلوكية:

- تغيرات في الشهية.
- اضطرابات في الأكل (فقدان الشهية للطعام، و الشره المرضي).
- زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير.
- الإفراط في التدخين.
- القلق المتميز بحركات عصبية.
- الوسواس المرضية.

د- الأعراض العاطفية:

- نوبات اكتئاب.
- نفاذ الصبر أو حدة الطبع.

الفصل الثاني: ————— الإجهاد واستراتيجيات المواجهة

- نوبات غضب شديدة.

- فساد في العادات و الأحوال.

(سمير شيخا ني، 2003، ص ص 18،19).

هـ - الأعراض النفسية:

- شعور الفرد بالإرهاك الجسمي و النفسي، مما يؤدي إلى شعور الفرد بفقدان الطاقة النفسية،أو المعنوية و ضعف الحيوية والنشاط،و بالتالي فقدان الشعور بتقدير الذات.

- اتجاه السلبي نحو العمل و الفئة التي يقدم له الخدمة (طلاب، مسترشدین، مرضی) وفقدان الدافعية للعمل.

(بن زروال فتيحة، 2003، ص ص 463،464)

5- أنواع الإجهاد:

الإجهاد ظاهرة طبيعية لا يمكن للإنسان أن يتجنبها، فوجود مستوى معين منه لا يضر بالفرد بل يفيد على بيئته بالخير والفائدة، وهذا ما يسمى بالإجهاد الضروري، ولكن ارتفاع مستواه قد ترافقه آثار سلبية على صحة الفرد وبيئته، ومن آثاره الإيجابية يميز وليام تلوكر من الإجهاد:

5-1 - الإجهاد المفيد: le bon stress: ويعبر عنه بمناخ الحياة نظرا للدور الهام الذي يلعبه هذا الإجهاد في تنشيط الجهاز الفيزيولوجي للعضوية التي تستجيب لطريقة المواقف المهددة التي تعترضها.

الفصل الثاني: _____ الإجهاد واستراتيجيات المواجهة

5-2 - الإجهاد المضر: stress le mauvais: الذي إذا بلغ مستوى معين قد يسبب أضرار معتبرة جسمية أو نفسية.

(راوية حسين، 2003، ص302).

أما بايكو فوجد ثلاثة أنواع من الإجهاد تتداخل فيما بينها ولكنها مختلفة من حيث الشدة وهي:

أ- **الإجهاد ناتج عن الصراعات الداخلية:** كالعصاب، وهذا النوع مرتبط بشكل وثيق بالمفهوم الذي يعطيه الطب العقلي للقلق.

ب- **الإجهاد ذو أصل خارجي:** أي صادر عن بيئة الفرد كمواجهة للعراقيل خلال سعيه لتحقيق أهداف معينة فيريد اجتيازها وتخطيطه ليحس بالراحة والرضى.

ج- **إجهاد مرتبط بالحاجة إلى الإبداع:** فالمبدع في حاجة لأن يعيش في بيئة تحفزه على استغلال طاقته الإبداعية بتطوير وظائفه الطبيعية، ومن هنا يمكننا أن نستنتج وجود نموذجين للإجهاد، الأول صحي والثاني مرضي.

(بن زروال فتحة، 2003، ص ص461، 462)

5-3- **الإجهاد الصحي:** يعتبر الإجهاد ظاهرة أساسية في الحياة اليومية كما انه ضروري لنمو الفرد وتحقيق ذاته بشرط أن يكون الاستجابة التكيفية للفرد مناسبة لما يتطلبه الموقف ويساعد الإجهاد على نمو شخصية الإنسان وارتباطه بعمليات التعلم والسعي لحل المشكلات فهو يثير حماس الأفراد وخيالهم وبحثهم على تحسين أو زيادة مردوديتهم أما على الصعيد العلائقي فهو تجديد للقدرة على التكيف مع المستجدات وتجدر الإشارة إلى أنه بفضل

الفصل الثاني: ————— الإجهاد واستراتيجيات المواجهة

النموذج الصحي للإجهاد حققت منظمات عديدة على مستوى طموحها لأنها تمكنت من تطوير "أناها التنظيمي" والهيكلية أثناء عملية التغيير كما تظهر أهمية الإجهاد الصحي بالنسبة للأفراد خلال المراحل الانتقالية بين المناصب كالترقية وشكل خاص المسؤولين

ومهما يكن فإن أجسامنا في حاجة دائمة إلى كمية من الطاقة الحرارية الضرورية للحياة الأمر الذي لا يحدث إلا إذا واجه الفرد مواقف مجهدة شرط أن تكون في حدود التكيف.

5-4- الإجهاد المرضي: يرى كل من أجرباردت ودلماس أنه لا يوجد إجهاد بهذا المفهوم المرضي إلا إذا كانت الاستجابة مفرطة أو سيئة التكيف أو مؤلمة في حين يمكن أن يسبب التعرض للمجهدات البسيطة ولكن بشكل متكرر للإجهاد المرضي، كما أنه وعند الحديث عن ظاهرة الإجهاد لابد أن تراعي شدة العوامل المجهدة وتكرارها وما تحدثه من استجابات لدى الفرد وعلى بيئته فيصبح بذلك مصدر خطر ويكون ممر للتوازن الطبيعي للفرد، فالفرد يشعر بحالة من الإنذار المبكر حين يدرك خطورة الموقف الذي يعيشه، فيزيد الجسم من إفراز هرمون الأدرينالين في الدم وبعدها يدخل مرحلة التغيرات الفيزيولوجية لزيادة ضربات القلب أو وتيرة التنفس بشكل ملحوظ وأن استمرار تعرض الفرد لهذا الموقف بالنسبة له يصل إلى حالة انهيار النفسي الكامل.

ويشير "إيلي" إلى أن الفرد من سلوكاته كمحاولة التكيف مع حالة الإجهاد ولهذا يغير عتبة سلوكه يسميها (عتبة التكيف الجديد) أي حد القدرة على التكيف بواسطة تغيير السلوك، فإذا تعدى الحد ولم يتمكن من تقليص حالة الإجهاد فإنه يصل إلى عتبة الإحباط التي إن نجحت بدورها تفتح المجال لظهور الأعراض السيكوسوماتية حيث عتبة الفرق النفسي.

(بن زروال فتيحة، 2003، صص 416 - 463)

الفصل الثاني: _____ الإجهاد واستراتيجيات المواجهة

ويذكر "ميخائيل أسعد" أن هناك نوعين من الإجهاد أحدهما آلي مؤقت مرتبط بمواقف طارئة محددة يزول بزوال الموقف، والثاني مزمن له طبيعة تراكمية ولا يزول بزوال الموقف المسببة له ويحتاج الفرد الذي يعاني من هذا النوع إلى مساعدة وعلاج ويجب الإشارة إلى أن الطبيعة التراكمية لظاهرة الإجهاد تجعله عملية متصاعدة يزيد كل مصدر من مصادره

في ارتفاع مستواه العام لدى الفرد ولكن وجود الفروق الفردية يجعل الإجهاد خاصية شخصية تختلف باختلاف شخصيات الأفراد، فما يسببه الإجهاد عند فرد لا يسببه عند الفرد الآخر بالضرورة في إدراك الإجهاد وتقييمه وبالتالي التفاعل معه على أساس ذلك.

(بدره معتصم ميمون، 2003، ص116)

6- مصادر الإجهاد:

يمكن تقسيم مصادر الإجهاد المهني إلى مجموعتين:

- مجموعة العوامل المتعلقة بالتنظيم أو العمل.

- مجموعة العوامل المتعلقة بحياة الفرد.

6-1- مصادر تنظيمية:

يتعرض الأفراد في محيطهم العملي لمستويات إجهاد متفاوتة، ويمكن إرجاعها لما يلي:

الفصل الثاني: ————— الإجهاد واستراتيجيات المواجهة

6-1-1- خصائص الدور الذي يقوم به الفرد:

أ- غموض الدور: Role ambiguity

ويعني عدم تأكد الفرد من مسؤوليات واختصاصات عملية، وعدم توفر المعلومات الكافية التي يحتاجها لأداء عمله، وعدم تأكده من توقعات الآخرين، مما يؤدي إلى شعور الفرد بعدم سيطرته على عمله، ويزيد من التوتر والشعور بالإجهاد.

(أحمد ماهر، 2003، ص385)

ب- صراع الدور (صراع الدور عمل - عائلة): **Rôle conflit**:

ويحدث هذا الصراع بين متطلبات دور الفرد في العمل ودوره خارج العمل، والنساء العاملات يشعرن دائماً بهذا الصراع أو التصادم حول الترابط هذه الأدوار حيث أن للنساء ضغوطات شخصية، اجتماعية للنقيد بالأدوار التي تركز على العائلة والواجبات المنزلية، فالنساء العاملات أكثر عرضة من الرجال العاملين للإجهاد والتوتر بسبب الصراع بين العمل ومتطلبات العائلة، وهناك ثلاثة أنواع مختلفة من الصراع تتعلق بدور العمل، العائلة ومشاكله:

الأول: الصراع على أساس الزمن والوقت:

والذي يستلزم توزيع وتنظيم الوقت بين أدوار العائلة والعمل، فالوقت الذي يتم قضاؤه في أداء دور واحد (العمل أو العائلة) يمكن أن ينقص من الوقت الذي يكرس للدور الثاني.

الفصل الثاني: ————— الإجهاد واستراتيجيات المواجهة

الثاني: الصراع على أساس السلوك:

ويشير إلى مجموعة السلوكيات أو التوقعات الغير ملائمة،أو متوافقة مع العمل و العائلة،و النساء العاملات يجدن صعوبة في الانتقال من دور لآخر،فهناك من النساء من تعطي الأولوية للعمل،وهناك أخريات يعطينا الأولوية للأسرة.

ج- عبئ الدور: role load:

1-عبئ الدور الزائد: role over load:

و يعني تحميل الفرد أعباء فوق طاقته،أي أن مهام وظيفته ومتطلبات العمل تكون فوق طاقته،ويؤدي ذلك إلى الإرهاق النفسي و الجسمي،مما ينتج عنه عدم الرضا والتوتر،انخفاض التقدير الذاتي،الإصابة بمختلف الأمراض الجسمية.

(صلاح الدين محمد عبد الباقي،2004،ص339)

ويشير عبئ الدور إلى كمية العمل الزائدة أو الكثيرة مقارنة بقدرات الفرد و الوقت المتاح ويسمى بالعبء الكمي،وهناك شكل آخر لزيادة عبء الدور وهو صعوبة العمل أي عدم توفر المهارات اللازمة لإنجاز مستوى أداء معين و يسمى بالعبء النوعي.

(محمد اسماعيل بلال،2005،ص ص 59،60)

2-عبئ الدور الأقل: role under load:

ويمثل تحمل عبئ أقل من اللازم،و يحدث في حالة الأعمال التي ليس بها قدر كافي من التحدي و الإثارة،أو عندما يكون حجم العمل ليس غير كافي لاستيعاب قدرات الفرد و وقته.

(راوية حسين،2003،ص 403)

إن طبيعة العمل الذي يقوم به الفرد من حيث مدى تنوع الواجبات المطلوبة،مدى أهمية العمل وكميته،ونوعية المعلومات المرتدة من تقييم الأداء كلها من العوامل التي يحتمل أن تكون مصدرا أساسيا للإحساس بالإجهاد.

(محمود سلمان العميان،2004،ص163)

6-1-3- نقص الدعم الاجتماعي:

الفرد يشعر بالأمان حينما يجد بجواره صديق أو قريب يستطيع اللجوء إليه حينما يواجه مشكلة أو يحتاج إلى مشورة،ومن هنا تأتي أهمية العلاقة الإنسانية بين المدير و مرؤوسيه،و جو الصداقة بين الزملاء في العمل لأن ذلك من شأنه أن يخفف من مقدار الإجهاد الذي قد يواجهه الفرد.

6-1-4- التحرش الجنسي:

يعتبر التحرش الجنسي أحد مصادر الإجهاد المهني،و قد تبين من إحدى الدراسات الحديثة أن 31/ من النساء العاملات يواجهن نوع من أنواع التحرش الجنسي،في حين يواجه 07/ من الرجال في نفس الشركة هذه المشاكل،و قد أكدت المحاكم الأمريكية على أن السلوك يمكن اعتباره تحرش إذا تضمن الربط بين صالح الفرد في العمل و أية تصرفات مرفوضة مبنية على اختلاف النوع،و يدل الواقع العملي على أن الشكاوي الخاصة بالتحرش الجنسي في تزايد مستمر منذ الثمانينات وحتى الآن.

(جير الدجير نرغ و روبرت بارون،ب س،ص ص260،261)

لكل عمل ظروف مختلفة وهذه الظروف تؤثر على اتجاهات الفرد نحو العمل، وتؤثر على سلوكه عموماً، فالفرد يرغب من أن يؤدي عمله في مكان مريح وملائم وخال من العقبات التي تحول دون أن يتم عمله بسهولة ويسر.

(محمد إسماعيل بلال، 2005، ص 63)

ومن أهم ظروف بيئة العمل المادية رطوبة، إضاءة، حرارة، تهوية، ضوضاء، التعامل مع مواد كيميائية، وأي خلل في هذه الظروف يؤدي إلى الشعور بعدم مناسبة العمل وظروفه، ونظراً للارتباط بين هذه الأمور وصحة الفرد الجسمية فإنها يمكن أن تكون مصدراً أساسياً من مصادر الإجهاد المهني.

(محمود سلمان العميان، 2004، ص 165)

6-1-6 - ساعات العمل:

تعتبر ساعات العمل من مصادر الإجهاد المهني وذلك يرجع إلى أن عدم تنظيم ساعات العمل يؤدي إلى إصابة الفرد بالإجهاد والتوتر، وبالإضافة إلى أن طول ساعات العمل اليومي يؤدي في كثير من الحالات إلى إرهاق وملل، ويرى البعض على أنه نوع من أنواع الاستنزاف التدريجي لصحة الفرد.

كذلك ترتبط زيادة ساعات العمل بزيادة معدلات الحوادث والأخطاء، بالإضافة إلى ارتفاع معدلات الغياب بسبب الإرهاق والإجهاد الذي يصاحب تلك الزيادة.

كذلك طول ساعات العمل يؤثر على علاقة الفرد بأسرته، لأنه يضطر إلى قضاء قدر كبير من الوقت في العمل بالانتهااء من متطلبات الوظيفة، ولا يعود إلى البيت إلا متأخرا.

(حمدي ياسين وآخرون، 1999، ص 173)

6-2- المصادر الشخصية:

6-2-1- الأحداث الضاغطة في حياة الفرد:

أحداث الحياة المختلفة التي يمر بها الفرد بإيجابياتها وسلبياتها مثل: الزواج، الطلاق، تغيير مكان الإقامة، حالات الوفاة وغيرها تحمل درجة متفاوتة من الإجهاد، وهذه الأحداث لا تتكرر كثيرا، فحدثها غالبا ما يكون في فترات متباعدة مثل المشاحنات، عكس أحداث اليوم أو المشاحنات اليومية في المنزل بسبب إعداد الطعام مثلا أو بسبب ضغوط الوقت كالقيام بأعمال كثيرة في فترة محدودة أو بسبب الأحداث المالية للأسرة، أو بسبب نقص الدعم من الشريك في المنزل فيما يتعلق بالنساء العاملات، فالأزواج لا يهتمون بأداء الواجبات المنزلية، فالمرأة تتحمل مسؤولية العمل المنزلي حتى وهي تقوم بدور مزدوج طيلة اليوم، فالزوجة هي التي تقوم بأغلب الأعباء في الاهتمام بالأطفال والعمل المنزلي إضافة إلى أوقات العمل خارجا مما يعرضهن لإجهاد كبير نتيجة لطبيعتهم وكونهن المنفرد، والذي له تأثير على صحتها النفسية والجسمية.

(جير الدجير نبرغ و روبرت بارون، ب س، ص ص 263، 264)

6-2-2- نمط الشخصية:

يصنف الأفراد إلى نمطين أحدهما أكثر قابلية للإجهاد بسبب رغبته الشديدة في انجاز أكبر عدد من المهام في أقصر وقت ممكن، والمبالغة في طموحاته وكأنه يسابق الزمن، وهذا النمط يعرف ب: نمط "أ" Type A.

(حمدي ياسين و آخرون، 1999، ص173)

وتشير بحوث "Fried Man", "Roseen Man" 1974، أن هذا النمط من الشخصية يتميز بدافعية عالية ورغبة شديدة في المنافسة، وهو أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب بما فيها السكتات القلبية القاتلة، حيث أشارت الدراسات إلى أن الرجال من أصحاب هذا النمط هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب من النساء، ومن ناحية أخرى النساء العاملات هن أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب من النساء الغير عاملات من هذا النمط.

(صلاح الدين محمد عبد الباقي، 2004، ص344)

على عكس نمط "ب" "Type B" الذي يتميز بالثقة والهدوء ويأخذ الأمور ببساطة، ويأخذ وقته في التعامل مع الأمور التي تواجهه.

(حمدي ياسين وآخرون، 1999، ص173)

إن كبت الحالات الانفعالية ككظمها المستمر تحول آثارها إلى داخل العضوية وتبقى في الداخل بشكل دينامي أيضا، وإن هذه التراكمات الانفعالية المكبوتة سوف تحدث اضطرابا في أي عضو ضعيف عند الشخص، أو ذوي الاستعدادات للإصابة بالمرض.

(محمد قاسم عبد الله، 2001، ص 120)

6-2-3 - عدم القدرة على الاسترخاء:

إن الإلحاح على الانجاز وأداء عمل ما ثم التحدي لعمل آخر من غير أن يترك لنفسه فرصة للراحة وتهدئة الذهن واسترخاء الجسم معناه إطالة الإجهاد و زيادة التوتر ينهك الشخص.

(راوية حسين، 2003، ص 302)

07- النظريات المفسرة للإجهاد:

لقد حاول العديد من العلماء كل حسب اختصاصه إعطاء نظرة متكاملة لفهم ظاهرة الإجهاد من خلال نماذج قدموها لنا، والتي هي أصلا كانت كخلاصة لخبرة عملية من البحوث والدراسات بهدف تعريفنا لكيفية حدوث هذه الظاهرة وتحديد أهم المتغيرات المتعلقة بها والعلاقات التفاعلية الحادثة داخلها، وفيما يلي سوف نتطرق لبعض هذه النماذج وهي:

الفصل الثاني: _____ الإجهاد واستراتيجيات المواجهة

7-1 - النموذج الحيوي الكيميائي: الذي يحتوي كل من:

7-1-1- نظرية سيللي: الذي هو واحد من أشهر العلماء الذين ارتبطت أسماؤهم بموضوع الإجهاد (في المجال الطبي)، حيث قام بتحليل هذه الظاهرة على أساس مستويات حيوية وكيميائية وفيزيولوجية، و جاء اكتشافه لظاهرة الإجهاد صدفة من خلال بحوثه على الهرمونات الجنسية للفئران في بداية العشرينات، فقد لاحظ هذا العالم أن الفئران التي حقنها في أنسجة مباشرة قد استجابة عضويا باستجابات غامضة، كتضخم في الغدة الكظرية، ظهور القرحة المعدية.... إلخ، وكذلك لاحظ من خلال تجربة لاحقة نفس هذه الأعراض نتيجة لمصادر أخرى غير الحقن كالحرارة، الأشعة... إلخ، وعلى هذه الأساس توصل سيللي إلى استنتاج وضع على أساسه تفسيره العلمي للإجهاد ومحتواه أن الإجهاد حالة ناتجة من مصادر مجهدة عديدة يحدد وجودها مجموعة من الاستنتاجات أو الأعراض الفيزيولوجية النمطية والتي أطلق عليها سيللي أعراض التكيف العام.

(علي عسكري، 2000، ص34)

تظهر هذه الأخيرة في ثلاثة مراحل هي:

1- مرحلة الإنذار أو الصدمة: يبدأ الجسم في هذه المرحلة بالتغير أول اكتشافه للعوامل الضاغطة وهذا التغير يكون نتيجة لإنارة منطقة هيبوتلامسي التي تثير بدورها الجهاز العصبي المستقل وبهذا يصبح الجسم مثارا بيو كيميائيا، وكنتيجة لما سبق تظهر مجموعة من المظاهر التالية:

- سرعة خفقان القلب.

ترخي العضلات.

- زيادة تركيز وتخثر الدم بالمقابل النقص الكمي في الكريات البيضاء.

- قلة الحموضة في المعدة (فقدان الشهية).

الفصل الثاني: ————— الإجهاد واستراتيجيات المواجهة

- ارتفاع عابر في نسبة السكر في الدم ينتهي بانخفاضه نتيجة إفراز هرمون الأدرينالين.

2- مرحلة المقاومة: التي تظهر كرد فعل للمرحلة الأولى و الهدف منها الدفاع عن الجسم من عوامل الخطر، ومنه يقوم الجسم بتعبئة كافة قدراته الدفاعية حيث يزداد حجم القشرة الكظرية فيحدث انعكاس لأغلب المعالم المميزة للمرحلة السابقة، بالإضافة إلى ما يلي:

- زيادة في ظهور عوامل الإجهاد مع الاستمرارية.

- الإفراز المفرط لهرمون الأدرينالين.

- وجود مقاومة كبيرة للوصول إلى التكيف الداخلي.

3- مرحلة الاستنفاد (الإجهاد): وهي مرحلة تعقب مرحلة المقاومة، والتي يكون فيها الجسم عاجزاً على التفاعل أو حتى إعطاء جواب للمثيرات وهذا نتيجة للاستجابات الدفاعية الشديدة والمستمرة، وعليه تستنفذ جميع طاقات الجسم وينهك ويجهد، حيث تقل مقاومته وقد تنعدم.

7-1-2- نظرية كانون: من أوائل العلماء الذين استخدموا كلمة إجهاد في دراستهم حيث ارتئى بأنه عبارة عن استجابة تكون في حالة طوارئ، وعبر عن هذه الفكرة من خلال مصطلح الضغط الانفعالي الذي دل من خلاله عن رد فعل نفسي وفيزيولوجي ناتج عن مصادر هذا الإجهاد كالألم، الخوف، الغضب، ومن بين هذه الردود زيادة في إفراز هرمون الأدرينالين، حيث تعمل هذه التغيرات والردود الفيزيولوجية كأداة دفاع عن الجسم، وعليه تجعله مهيباً للتهديد لمختلف المواقف الضاغطة التي تخل بتوازنه الداخلي، كما يؤدي رجوع الجسم إلى حالته

الفصل الثاني: ————— الإجهاد واستراتيجيات المواجهة

الطبيعية بعد انتهاء الخطر وتحقيق التوازن الداخلي ثانية، وقد أولى كانون عكس سيلبي الدور الأكبر للجهاز السمبثاوي في القيام بدور الدفاع ضد المواقف المجهدة وتحقيق التوازن الداخلي وذلك لأنه يرى أن حدوث خلل في التوازن الداخلي يكون ناتج عن فشل الجسم الجهاز العصبي السمبثاوي في التعامل مع الموقف الطارئ، وهذا الإخلال العالي والكبير

بالتوازن الطبيعي للجسم من جهة وشدة المصدر المجهد من جهة أخرى قد ينتج عليه مشكلات عضوية مختلفة.

(علي عسكري، 2000، ص ص 34، 35)

7-2- النموذج النفسي: ويشمل ما يلي:

7-2-1- نظرية لازاروس: أطلق عليها النظرية النفسية المعرفية للإجهاد، حيث اهتم بالجانب المعرفي متمثل في كيفية إدراك الفرد للأحداث والمواقف المجهدة عن طريق تقديره المعرفي الخاص لها، وهنا أطلق مصطلح التقدير المعرفي سنة 1970، الذي يقصد به من خلاله التقييم الشخصي لفرد معين، لعناصر الموقف المهدد أو الخطير فهو يرى أن هذا التقييم الخاص بالفرد لطارئ معين يرجع إلى العوامل الشخصية المتمثلة في مختلف خصائصه النفسية ذكاء، انفعال... الخ، والجسدية، قدرات جسمية، بالإضافة إلى عوامل أخرى كالعوامل الخارجية البيئية، الاجتماعية وتشمل مدى التفهم والدعم الاجتماعي والعادات والتقاليد، العوامل المتصلة بالموقف من حيث خطورة هذا الموقف أو سهولته، ضخامته أو بساطته، الخبرات السابقة بالعوامل المجهدة المشابهة، حدوث إجهاد عند لازاروس هو مقترن بالتقييم الخاص للفرد لمعطيات الوضعية المجهدة بأنها مرهقة، وبالتالي لا يمكنه حلها بمعنى أن الإجهاد عنده مقترن بالفروق الفردية المعرفية، كما هو موقف مجهد للفرد ليس بالضرورة

الفصل الثاني: الإجهاد واستراتيجيات المواجهة

هو كذلك لفرد آخر وهذا نظرا للتقديم المعرفي الفردي للعوامل السابقة، أن عملية التقييم هي الأخرى ليست عملية ارتباطية أو تلقائية، بل تخضع من جهة إلى مرحلتين تقييميتين هما:

1- مرحلة التقييم الأولي: وخلالها يقيم الفرد طبيعة ومميزات الموقف المتنقلة في نوع المنبه، شدته، خطورته، مدى تهديده وعلاقته بالمتغيرات الأخرى.

2-مرحلة التقييم الثانوي: هنا يحدد الفرد أهم استراتيجيات وأطراف التعامل التي يقترحها لمعالجة المشاكل أو المواقف المهددة والقيام بها.

7-2-2- نظرية ميكانيكية: نظرية التكيف أنشأها في 1962 يرى ميكانيك أنه بغض النظر إن كان الموقف مجهدا أولا فإن الاستجابات تتوقف على ثلاث عوامل وهي:

1- طاقة الفرد النفسية والجسمية والقدرة العضلية.

2- المهارات والمحددات الناتجة عن التطبيقات الجماعية و التقليدية أي الخبرات التقليدية والاجتماعية المكتسبة، الوسائل الاجتماعية التي يستخدمها الفرد للاستفادة من المهارات السابقة.

3- المعايير التي تحدد الطريقة المستعملة من الفرد من وسائل ومهارات سابقة لكل مجتمع له عاداته وتقاليده ممنوعات ومسموحات. . الخ.

ويرى ميكانيك أن عدم الراحة المفرطة التي يشعر بها الفرد عادة أثناء موقف وهي راجعة لفقدان أو نقص المعلومات والمهارات من جهة وإلى خصائص معينة شخصية كانهفاض الثقة بالنفس من جهة أخرى وعليه فالأفراد الذين لديهم القدرة على العمل بثقة هم أكثر تكيف لأن لديهم سلوك تعامل مع موقف أكثر من غيرهم والمشاعر التي تثار أثناء

29

الفصل الثاني: _____ الإجهاد واستراتيجيات المواجهة

المواجهة تسمى بقابلية الانعكاس التي تتوقف هي الأخرى على وسائل تكيفه وأفكار مناسبة للموقف.

7-2-3-نظرية ماك قرات: عمليات الإجهاد نشأت سنة 1976، يعتبر ماك قرات أول من صاغ هذا النموذج النظري وهذا على أساس تعريف الإجهاد بأنه نتاج التفاعل الفرد مع

الموقف البيئية التي يواجهها وتم إدراكها مهدد لقدراته وتعريفه لهذا الإجهاد قاده لتسليط الضوء على أربع عمليات عقلية تكون أثناء مواجهة الفرد للمواقف المجهدة وهي تظهر في أربع مراحل عند الموقف المجهد الواحد.

1-المرحلة الأولى: عملية تقويم معرفي يقوم الفرد فيها عناصر موقف المواجهة.

2-المرحلة الثانية:تشمل عملية اتخاذ القرارات بخصوص البدائل المتوفرة للاختيار لاستجابة ملائمة للتعامل مع الموقف المجهد.

3-المرحلة الثالثة: عملية أداء السلوك الذي يكون في اختيار الاستجابة.

4-المرحلة الرابعة: عملية الحصيلة للنتائج التي يربط بها السلوك والموقف.

7-2-4-نظرية كوبر: يوضح فيها أسباب وتأثير لضغوط على الفرد حيث يرجع سبب أو مصدر الضغط للبيئة، مما يؤدي إلى وجود تهديد مباشر لحاجة من حاجات الفرد ويشكل خطر عليه أو على أهدافه في الحياة، فيشعر بالضغط وبالتالي يستخدم استراتيجيات لمقاومة هذا الأخير فإذا لم ينجح استمرت هذه الضغوط لفترة طويلة فإنها قد تؤدي إلى بعض الأمراض كأمراض القلب، الأمراض العقلية، القلق، تقدير الذات. . الخ.

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص97)

الفصل الثاني: _____ الإجهاد واستراتيجيات المواجهة

حوصلة:

لقد أعطى كل عالم تفسير الظاهرة الإجهاد حسب تخصصه، فهناك من فسر ظاهرة الإجهاد على أساس مستويات حيوية وكيميائية وفيزيولوجية أمثال سيللي، كما فسره كانون وعبر عنه من خلال مصطلح الضغط الانفعالي الذي دلّ من خلاله عن رد فعل نفسي و فيزيولوجي، وهما ينتميان إلى النموذج الكيميائي، وهناك من فسر ظاهرة الإجهاد من الجانب

النفسي المعرفي أمثال لازوراس حيث اهتم بالجانب المعرفي المتمثل في كيفية إدراك الفرد للأحداث والمواقف المجهدة عن طريق تقديره المعرفي الخاص، ومن ثم العالم ماك قرأت وهو أول من صاغ هذا النموذج النظري هذا على أساس تعريف الإجهاد بأنه نتاج التفاعل الفرد مع البيئة.

8-آثار ونتائج الإجهاد:

8-1-النتائج الجسمية: تتمثل في مجموعة من الأعراض التي تظهر على الفرد:

1-توتر عضلات الرقبة والأكتاف والظهر.

2-آلام البطن تؤدي إلى الإمساك أو الإسهال.

3-الاضطرابات الجنسية.

(قاسم محمد قاسم، 2001، ص 118)

4-ضيق التنفس.

الفصل الثاني: ————— الإجهاد واستراتيجيات المواجهة

5-اضطرابات النوم(الأرق والاستيقاظ المبكر،الكوابيس).

6-اضطرابات الهضم(نقص في حموضة المعدة).

7-الصداع النصفي.

(بن زروال فتيحة، 2004، ص 267)

8-2- النتائج السيكوسوماتية: هي أمراض جسمية ذات جذور وأسباب نفسية تظهر على شكل رد فعل لأي عضو مصاب كالاستجابات المعدية، فأسباب المرض يحدث نتيجة ضغط انفعالي مستمر أو أعباء الحياة اليومية، والأمراض السيكوسوماتية متعددة تشمل كل أعضاء الجسم.

(لوكيا الهاشمي، 2000، ص ص 97،98)

8-3- النتائج النفسية: من أهم المؤشرات الدالة على الاضطرابات النفسية للإجهاد في الحالة النفسية للشخص حيث أن الفروق الفردية بين الأشخاص تتجلى في النواحي الجسمية والنفسية، فإحساس الفرد بهذه الاضطرابات يختلف من شخص لآخر، فإذا زادت الضغوطات التي يتعرض لها الشخص بدأت التوترات والمنبهات تبرز لديه بعض المشاكل الفيزيولوجية، النفسية التي تصحبها حالة من القلق والتعب. والقلق في نظر حامد عبد السلام زهران (1998) عبارة عن اضطراب وظيفي في الشخص يجعل حياة الشخص أقل سعادة، والقلق يعتبر نذير بالخطر يهدد أمن الفرد وسلامته النفسية وتقديره لذاته.

(عبد الستار إبراهيم، 1994، ص 24)

الفصل الثاني: ————— الإجهاد واستراتيجيات المواجهة

أما التعب فهو عبارة عن فقدان الكفاءة وعدم الرغبة في القيام بأي مجهود سواء كان مجهودا عقليا أو جسميا، ينشأ نتيجة للمجهود المستمر والمكثف وينتهي أثره بحصول الفرد على الراحة والنوم.

وفي نفس المعنى عرفت الموسوعة العالمية التعب "la fatigue" بأنه: استجابة تنشأ عن طريق العمل المكثف، وينتهي الإحساس به عن طريق الراحة".

8-4- النتائج السلوكية: تعد أكثر وضوحا وبروزا من النتائج الفيزيولوجية والنفسية كما يمثل شكلا آخر من الاستجابات التي يلجأ إليها الفرد الذي يعاني من ضغط الإجهاد المهني وتتجلى في الإفراط في الطعام أو فقدان الشهية، الأرق أو الإفراط في النوم، الإفراط في التدخين وتناول العقاقير المهدئة والمخدرات وارتكاب الحوادث، الغياب عن العمل، ترك العمل، شرود الذهن، اضطرابات الكلام، الاعتداء، على الأشخاص والانتحار في أقصى حالات الإجهاد النفسي .

- اضطرابات الأكل: تبين أن الإجهاد بصفة عامة يترك آثاره على الفرد من حيث رغبته في الأكل سواء كان ذلك فقدان الشهية أو زيادتها، ومن شأنه أن يزيد من هذه الضغوط أو من خلال إسهام في خلق حالة من التعب

(ناصر محمد العبيدي، 1995، ص 256)

الفصل الثاني: ————— الإجهاد واستراتيجيات المواجهة

- اضطرابات النوم: تتجلى أبرزها في المظاهر التالية: الأرق، انقطاع النوم، التقلب الزائد أثناء النوم، مراودة الكواليس وصعوبة الدخول في النوم، ولا شك أن اضطرابات النوم لها تأثير على المزاج والأداء في العمل في العمل.

- التدخين وتعاطي المخدرات: تعتبر من المؤشرات السلوكية الجلية التي تدل في الغالبية على وقوع الفرد في شبكة الضغوطات العائلية والمهنية فحسب تقارير وزارة الصحة والسكان

لسنة 2000 تؤكد أن أهم لإضرابات التي يعاني منها الشاب الجزائري تتمثل في التدخين وتعاطي المخدرات والكحول وكذا الهروب المدرسي.

(ناصر محمد العبيدي، 1995، ص 256)

حوصلة:

يخلف الإجهاد لدى الفرد آثار عديدة تؤثر عليه وعلى الحياة المهنية والأسرية، منها الآثار السيكوسوماتية والتي هي أمراض جسمية ذات جذور وأسباب نفسية، والآثار السلوكية كفقدان الشهية، وارتكاب الحوادث والغياب عن العمل، إضافة إلى ذلك الآثار النفسية مثل القلق والتعب.

9- استراتيجيات التعامل مع الإجهاد:

إن مصادر الإجهاد متعددة ومن ثم فمن الصعب القضاء عليها نهائيا، ولكن يمكن التحكم فيها وتقليصها إلى أدنى درجة ممكنة، وسنحاول تناول أساليب واستراتيجيات التعامل معه وهي تصنف إلى:

34

الفصل الثاني: الإجهاد واستراتيجيات المواجهة

1- استراتيجيات شخصية.

2- استراتيجيات وأساليب تنظيمية.

9-1- الإستراتيجيات الشخصية **Personnel Stratégie**: هناك عدة استراتيجيات

شخصية يستخدمها الفرد للتقليل من الإجهاد من أهمها:

- الاسترخاء التهديمي(التدريجى): يرتبط هذا الأسلوب باد مون جاكسون الذي يلقب باب الاسترخاء، في هذا الأسلوب يتعلم الفرد كيفية استرخاء عضلات جسمه بشكل منظم يبدأ أو يتجه إلى أعلى نحو الرأس أو العكس، ويتم ذلك باتخاذ وضع مريح وإقفال العينين وهذا في مكان هادئ.

- التأمل: حيث يتم فيها تصفية الذهن من التفكير في أي شيء، ويقوم بتكرار كلمة معينة لفترة طويلة باتخاذ الفرد وضعية استرخاء ومغمض العينين ومرتاح العضلات وتكرار هذه العملية مرة أو مرتين في اليوم مدة عشرة أو عشرون دقيقة، وتعتبر طريقة فعالة في التقليل في الإجهاد وتنشيط الطاقة للعمل.

(حمدي يا سين وآخرون، 1999، ص187)

- التمرينات الرياضية: الكفاءة البدنية للفرد دور في مواجهة آثار الإجهاد وتؤدي حماسة التمرينات الرياضية إلى رفع فعاليات أعضاء الجسم من أجل مقاومة الإجهاد.

الفصل الثاني: ————— الإجهاد واستراتيجيات المواجهة

فالشخص الذي يمارس التمرينات لا يرهق بسرعة مثل الشخص الذي لا يمارس أي تمرينات، فمن المعروف أن الشخص المرهق لا يستطيع تحمل أي أعباء جسمانية أو نفسية للعمل، إضافة إلى أن التمرينات الرياضية تعتبر وسيلة للتركيز والاسترخاء وصرف الذهن عن أي توتر.

(محمود سلمان العميان، 2004، ص169)

- إدارة الوقت: ويقصد به تنظيم الأعمال بتخصيص الوقت المناسب لكل عمل فمن خلال تحديد أولويات العمل.

- معرفة الذات (الوعي الذاتي): حيث يتوقف الإنسان ليتفحص ويراجع نفسه وحياته وعمله لمعرفة قدراته على تحمل الإجهاد والاستجابة له، أما في الحالات المزمنة فيمكن التعامل مع الإجهاد بترك العمل في المنظمة والبحث عن فرص عمل بديلة، حيث يمكن أن تكون الطريقة الوحيدة للتخلص من الإجهاد وفي كثير من الأحيان يغير الموقف ككل.

(جبر الدجير نبرغ وروبرت بار ون، ب س، ص 270)

- الصلاة والتفرغ لله بالذكر: يلجأ الإنسان بالتضرع لله والصلاة والذكر والدعاء لإعادة التوازن النفسي، والتخلص من التوتر كما يزعزع كيانه واستقراره وطمأنينته، فبذكر الله تجد القلوب أنسها وانشراحها وسرورها وطمأننتها لقوله تعالى: "وَالَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ". الآية 28 سورة الرعد.

ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "ذكر الله شفاء القلوب". وفي هذا تأتي الحكمة الإلهية بفرض خمس صلوات في اليوم، لأن الصلاة تعطي حالة من الاسترخاء وتريح العقل من التوتر، وهذا الاسترخاء لا يشعر به إلا من أعطى الصلاة حقها من الخشوع والطمأنينة،

الفصل الثاني: _____ الإجهاد واستراتيجيات المواجهة

وكان الرسول صلى الله عليه وسلم عندما يحين موعد الصلاة ينادي على بلال حتى يؤذن للصلاة ويقول له: "أرحنا بها يا بلال".

(عبد المجيد سيد أحمد منصوري وآخرون، 2002، ص ص 381، 390)

9-2- الإستراتيجيات التنظيمية: من أجل التحكم في مستوى الإجهاد داخل المنظمة أو تخفيضه، تعتمد المنظمة على مجموعة من النشاطات بإزالة حسيات الإجهاد ومن بين هذه الاستراتيجيات:

9-2-1- تطوير برامج الاختيار والتعيين: وذلك بالتركيز على تحقيق التوافق بين الأفراد والوظيفة على أساس المستوى التعليمي، الخبرة، المهارات، التدريب.

9-2-2- الاهتمام بالبرامج التدريبية: وذلك من أجل الارتقاء بمهارات الأفراد، وزيادة فعاليتهم في التعامل مع مواقف العمل وقدرتهم على مواجهتها.

9-2-3- إعادة تصميم الوظائف: حيث يتم إثراء الوظائف كما يعطي الأفراد حرية واستقلالية في أداء مهامهم، والتقليل في درجة الروتينية في الأعمال وخلق نوع من التحدي في الوظيفة، أو تخفيض أعبائها أو تناوب في أدائها من قبل العاملين، أو إعادة تصميمها بشكل كلي مع التركيز على النشاط الجماعي والمشاركة.

الفصل الثاني: _____ الإجهاد واستراتيجيات المواجهة

9-2-4- برامج تدعيم الأسرة: دخول المرأة مجال العمل أوجد نوعاً من التعارض في الأدوار خاصة في العمل والمنزل، وتحاول المنظمات التقليل من حدة الإجهاد، الناتج عن صراع الدور من خلال بعض الممارسات أو برامج مثل: المرونة في جدول العمل اليومي، حيث تساعد الأزواج على إعادة ترتيب حياتهم بالشكل الذي يقلل من التعارض.

(أندرودي سيزيلاقي ومارك جي والاس، 1991، ص 191)

9-3- الإستراتيجيات المرتكزة على المشكلة: وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الشخص والبيئة، ولهذا فإن الشخص الذي يستخدم أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة، نجده في المواقف الضاغطة يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته، فهو يحاول تغيير سلوكه الشخصي من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف.

9-4- الإستراتيجيات المرتكزة على الانفعال: تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات، وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي سببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد، عوضاً عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة، وتتضمن أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال الابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط والإنكار.

9-5- المساندة الاجتماعية: وتشير إلى سعي الفرد نحو الآخرين لطلب العون والنصيحة والمعلومات والحصول على المساعدة منه.

(طه عبد العظيم حسين، 2006، ص ص 91، 96).

الفصل الثاني: ————— الإجهاد واستراتيجيات المواجهة

II- استراتيجيات المواجهة:

1-تعريف المواجهة:

تشير المواجهة إلى المجهودات المعرفية والسلوكية التي نحاول من خلالها التغلب أو خفض أو تحمل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي يثيرها الموقف وتهدف إلى خفض أو تجنب المترتبات النفسية المؤلمة كالقلق والاكتئاب ومن ثم فهي تتوسط الأحداث الضاغطة واستجابة الفرد لها.

(جمعة سيد يوسف، 2000، ص 69)

تعريف "ستون STON" و"نيل NEAL" للمواجهة: هي مصطلح يتضمن كل الجهود السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الأفراد شعوريا للتخفيف أو خفض تأثيرات المواقف الضاغطة.

(رؤيفة رجب عوض، 2001، ص 69)

تعريف "ليفين LEVINE" و"ويرسن URSIN" 1980 للمواجهة: هي الاستجابات السلوكية التي ترتبط بالتجنب أو الهروب في الاستجابة للبيئة.

تعريف "لازاروس" و"فولكمان" 1984 للمواجهة: هي الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف والتي تم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته.

تعريف "كالن CALLAN" 1993 للمواجهة في بيئة العمل: بأنها جهود يبذلها الفرد للحصول على معلومات تزيد من قدرته على التنبؤ بالموقف وتساعد على إدراك الضبط في التعامل مع المشكلات التي تحدث في المستقبل.

(طه عبد العظيم حسين، 2006، ص ص83،87)

نستنتج من هذه التعاريف أن المواجهة تشير إلى المجهودات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد شعوريا، والتي تعتمد على أفكاره لتحديد أنماط استجاباته وبذلك التغلب على المواقف الضاغطة.

2- تعريف الاستراتيجية:

يرجع أصل كلمة استراتيجية إلى الكلمة اليونانية "استراتيجيوس" STRATEGOS التي تعني فنون الحرب وإدارة المعارك.

ويعرف قاموس "ويبستر WEBSTER" الاستراتيجية على أنها علم تخطيط وتوجيه العمليات العسكرية.

(عبد الحميد عبد الفتاح المغربي، 1999، ص17)

ويعرف مصطلح الاستراتيجية لغويا فن استخدام الامكانات والوسائل المتاحة بطريقة مثلى لتحقيق الأهداف المرجوة على أفضل وجه ممكن بمعنى أنها طرق معينة لمعالجة المشكلة أو مباشرة مهمة ما أو أساليب عملية لتحقيق هدف معين.

(مسعود وفاء، 2010، ص157)

وتشير الاستراتيجية إلى نمط من السلوكيات والأفعال والتصرفات التي تستخدم لتحقيق أهداف معينة بمعنى أنها عبارة عن مجموعة من الأفعال والإجراءات التي يستخدمها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة والتعامل معها بطريقة فعالة وناجحة.

(طه عبد العظيم حسين، 2006، ص74)

3- تعريف استراتيجيات المواجهة:

يعرفها "موس MOOS" 1988 بأنها مجموعة من أنماط السلوك التكيفية المتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد وتحدها الحاجة وتستهدف حل المشكلة كما يمكن السيطرة عليها وكفها أو قمعها وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغطة.

يعرفها "ويبر WIBER" 1995 على أنها تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها الفرد لكي يسيطر على أو يحد من أو يدير أو يتحمل مسببات الضغط التي تفوق طاقاته الشخصية.

يعرفها "بيلبنجر" وزملاؤه 1983 بأنها مجموعة المعارف والسلوك التي يستخدمها الفرد بهدف تقدير مصادر المشقة وتخفيض أثر الإنعصاب الناتج عنها وتعديل التنبيه الانفعالي المصاحب لخبرة المشقة.

(مسعود وفاء، 2010، ص157،158)

4- أنواع استراتيجيات المواجهة:

4- 1 - تصنيف "لازاروس" و "فولكمان" 1984:

- استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة:

تتضمن جهود التعريف وتحديد المشكلة والبحث عن معلومات وخلق حلول بديلة للمشكلة وحساب التكاليف والفوائد لهذه البدائل والاختيار من بين هذه البدائل البديل المناسب وتنفيذه وقد يكون بعض من استراتيجيات المواجهة التي تتركز حول المشكلة موجهة نحو الذات مثل تنمية واكتساب سلوكيات جديدة أو تعديل مستوى الطموح لدى الفرد أو تعلم مهارة جديدة والبعض الآخر من استراتيجيات المواجهة التي تتركز حول المشكلة يكون موجهة نحو البيئة مثل البحث عن معلومات ومحاولة الحصول على المساندة من الآخرين المحيطين بالفرد في البيئة.

- استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال:

تساعد الفرد على خفض الضغط الانفعالي وبعض هذه الاستراتيجيات يتضمن عمليات معرفية مثل التجنب والتقليل من شأن المشكلة ولوم الآخرين والإسقاط وبعضها يتضمن استراتيجيات سلوكية مثل التأمل وتعاطي العقاقير فاستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعالات منها ما هو إيجابي مثل التنفيس والدعابة والمرح والمساندة الاجتماعية ومنها ما هو سلبي مثل تعاطي المخدرات والعقاقير والتدخين وزيادة الأكل وغيرها.

4-2- تصنيف "بيلنجس" و "موس" 1981:

- استراتيجيات المواجهة الإقدامية: تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة ومحاولات سلوكية وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر.
- استراتيجيات المواجهة الاحجامية: تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة واستراتيجيات المواجهة الإحجامية تتكون من استراتيجيات فرعية مثل الإنكار والتشتت والكبت والقمع والتقبل أو الاستسلام.

4-3- تصنيف "سيشير" وآخرون 1986:

- الإنكار: ويشير ذلك إلى رفض الفرد الاعتقاد بحدوث الموقف الضاغط أو محاولة تجاهل الموقف كلية من جانب الفرد.
- التعامل الموجه نحو المشكلة: وهو أن يقوم الفرد بوضع خطة معينة وأن يقوم باستجابة سريعة للسيطرة على الحدث أو الموقف الضاغط.
- لوم الذات: حيث يرى الفرد أنه هو المسؤول عن تعرضه للموقف الضاغط.
- التقبل والاستسلام: ويشير ذلك إلى تقبل الفرد للموقف وذلك نظر العجزة وانعدام الحيلة لديه أو نتيجة لرفضه القيام بأي شيء اتجاه الموقف.
- إعادة التفسير الإيجابي للموقف: كأن يحاول الفرد إيجاد معنى وتفسير جديد للموقف مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس.
- الهروب من خلال التخيل: ويبدو ذلك جليا في الركون إلى أحلام اليقظة.

- **المساندة الاجتماعية:** وتشير إلى سعي الفرد نحو الآخرين لطلب العون والنصيحة والمعلومات والمساعدة والحصول على المساعدة منه.

(طه عبد العظيم حسين، 2006، ص 92-96)

5- استراتيجيات المواجهة وميكانيزمات الدفاع:

إن التصور العام عن استراتيجيات مواجهة الضغوط شامل ويحتاج على تفصيل خاصة إذا ما استخدم مع مفهوم آليات الدفاع اللاشعورية حيث يرى بعض علماء النفس بأن استراتيجيات التعامل مع الضغط تعتمد على أنها:

- وسيلة التحكم الإدراكي واستدعاء الخبرات لتحديد المشكلة.
- وسيلة تحكم في النتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل.
- وذلك يمكن القول بأن التعامل مع الضغوط يختلف باختلاف الأفراد أنفسهم.

ويمكن بيان ذلك بشكل مفصل فيما يلي:

5-1- المدخل السيكودينامي "الجيل الأول":

لقد تناول "فرويد" FREUD 1933 مفهوم ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية التي يستخدمها الفرد لمواجهة التهديدات والقلق ورأى "فرويد" أن هذه الميكانيزمات الدفاعية هي عبارة عن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد ليحمي بها نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة وأن هذه الميكانيزمات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في خفض الضغوط والتوترات وتعمل على مستوى اللاشعور كما أنها تحرف وتشوه إدراك الفرد للواقع كوسيلة لخفض ما يهدده من قلق وضغوط وأن الفرد لا يلجأ إلى استخدام حيلة دفاعية واحدة لحماية نفسه من الضغوط والقلق بل قد يستخدم

أكثر من أسلوب دفاعي واحد وفي ضوء ذلك يرى "فرويد" أن الميكانيزمات الدفاعية هي بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لاشعوريا للتخفيف من التوترات والقلق والصراعات الداخلية ومن أمثلة هذه الميكانيزمات الكبت والإنكار والتبرير والتجنب والإسقاط والنكوص وغيرها وأن هذه الميكانيزمات الدفاعية تعدل من إدراك الفرد للأحداث وذلك لكي تقلل من حدة الشعور بالضيق أو المشقة لدى الفرد ومن ذلك ترى نظرية التحليل النفسي المواجهة كعملية نفسية داخلية INTRA PSYCHIC تتبع من داخل الفرد وتتضمن ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية التي يستخدمها الفرد لخفض القلق والصراعات النفسية وأن الأساليب العصابية والوساوس القهرية والبارانويا والتجنب والكبت هي بمثابة أساليب ثابتة من المواجهة يستخدمها الفرد في مواجهة الخبرات الضاغطة.

5-2- المدخل التفاعلي "الجيل الثاني":

وظهر هذا المدخل السيكودينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي ليحل محله حيث إن هذا المدخل ينظر إلى المواجهة على أنها عملية صحية وطبيعية وأنها تمكن الفرد من حل مشاكله وأن ميكانيزمات التكيف مع البيئة تزداد لدى الفرد كلما كانت عقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لا شعورية ولا إرادية ولذلك حل هذا المدخل الجديد عن المواجهة محل المدخل السيكودينامي وارتبط هذا المدخل بأعمال ودراسات كل من "لازاروس" و"فولكمان" 1984 و "موس" 1977 و "ميتشنبوم" 1977 والتي أكدت 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 المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب وللمصادر الشخصية لديه وتمثل عملية التقييم المعرفي للموقف يستخدم الشخص نوعين من التقييم وهما التقييم الأولي والتقييم الثانوي

وفي عملية التقييم الأولي يقيم الفرد الموقف من حيث هو ضاغط أو لا فإذا تم تقييم الموقف

على أنه ضاغط عندئذ يستخدم الفرد التقييم الثانوي ليحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف وهكذا فإن الشخص يترك الحدث كضاغط اعتمادا على المعنى الذي يكونه عن الموقف ويؤكد هذا المدخل على المدخل على أهمية العلاقة المتبادلة بين الشخص والبيئة أن عملية التقييم الأولي والثانوي تؤثر بشكل فعال في تحديد استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد حيال المواقف الضاغطة .

وفي نفس الاتجاه يشير "كالن CALAN" 1993 إلى أن قدرة الفرد على التحكم في الموقف الضاغط ترجع إلى إعادة التقييم الإيجابي لقدراته وإمكاناته وأن الأفراد الذين يفشلون 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.

وفي عام 1999 أشار "لازاروس" إلى أنه لا يوجد إجماع عالمي على أن هناك استراتيجيات مواجهة فعالة وأخرى غير فعالة وعلى هذا فإن نجاح المواجهة يعتمد على درجة التناغم بين استراتيجية المواجهة المفضلة لدى الفرد وبين الظروف والعوامل الموقفية.

لقد أدت البحوث التي أجراها "لازاروس" و "فولكمان" إلى ظهور مدخل جديد يركز على التقارب بين عوامل الشخصية والسياق الموقفى وبين المواجهة فلقد كانت المداخل السابقة تغفل دور العوامل الموقفية في تحديد سلوك المواجهة للضغوط بين الأفراد ومن ثم جاء هذا المدخل ليؤكد من خلال البحوث التي قام بها كل من "أوبرين" و "ديلونجس" وغيرهم على أهمية كل من العوامل 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 SOCIAL ECOLOGICAL والذي يؤكد على أهمية تفاعل الفرد مع الظروف المادية والثقافية والاجتماعية للبيئة ومفهوم مصادر المواجهة البيئية ينشأ من هذا كما أن هناك جانبا آخر هام في هذا المنظور وهو شبكة العلاقات الاجتماعية التي تساعد الفرد على مقاومة الضغوط وفي هذا يشير "موس" و "بيلنج" 1982 "MOOS –BILLINGS" إلى أن المصادر البيئية تؤثر بشكل فعال على تقييم الفرد للتهديد الذي ينطوي عليه الموقف الذي يتعرض له الفرد وأيضا على اختبار فاعلية استجابات المواجهة فمن المعروف أن عملية المواجهة تعتمد على العوامل الموقفية وعلى المصادر الداخلية والخارجية للفرد.

(طه عبد العظيم حسين، 2006، ص ص 86، 61)

يعتبر الإجهاد عنصر مهدد لحياة الفرد سواء النفسية أو الجسمية، ويخلف آثارا سلبية تؤثر على حياته اليومية، وفي هذا الفصل حاولنا توضيح تعريف الإجهاد و أعراضه، كما حاولنا تحديد أنواعه و مصادره إضافة إلى ذلك النظريات المفسرة للإجهاد لفهم هذه الظاهرة إضافة إلى ذلك النظريات المفسرة للإجهاد لفهم هذه الظاهرة، و حاولنا إبراز آثاره ونتائجه على الفرد، كما حاولنا التعرف على أهم استراتيجيات التعامل مع الإجهاد، كما تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف المواجهة و تعريف الإستراتيجية، ثم تعريف إستراتيجية المواجهة وأنواعها، كما أضفنا إلى ذلك إستراتيجية المواجهة و ميكانيزمات الدفاع.

الفصل الثالث:

المرأة والعمل

الفصل الثالث: المرأة والعمل

تمهيد .

1- الصفات النفسية للمرأة.

2- المرأة العاملة.

3- دوافع خروج المرأة للعمل.

4- سمات المرأة العاملة السيكولوجية على ضوء دوافع العمل.

5- موقف النظريات الاجتماعية من خروج المرأة للعمل.

6- تأثير عمل المرأة على الأسرة.

7- عمل المرأة المتزوجة.

8- أدوار المرأة العاملة.

9- الضغوط التي تتعرض لها المرأة العاملة.

10- مشاكل المرأة العاملة.

11- مكانة المرأة العاملة في المجتمع الجزائري.

خلاصة.

تمهيد:

في القديم كان العمل خارج البيت حكرا على الرجل، وانفردت المرأة بعملها المقتصر على واجباتها المنزلية فقط، إلا أن ذلك سرعان ما تغير، وأصبحت تشارك الرجل في معظم الأعمال مما جر وراءه تزايد المسؤوليات وتراكم الواجبات، وفي هذا الفصل سوف نتعرف على مبررات عمل المرأة والمشاكل التي تعاني منها بصفقتها تحتل دورين في المجتمع دور ربة البيت ودور العاملة خارج البيت.

1- الصفات النفسية للمرأة:

1-1- الجانب البيولوجي والنفسي للمرأة: لا يمكن فهم المرأة نفسيا إلا من خلال فهمها بيولوجيا، فعلى الرغم من غموض المرأة نفسيا فهي شديدة الوضوح بيولوجيا، بمعنى أن التكوين البيولوجي فاضح لها مهما حاولت إخفاؤه فهي أضعف عضليا من الرجل على وجه العموم، فهي في حالة بلوغها يسيل دم الدورة الشهرية معلنا بدء الحدث في وضوح ويتكرر ذلك الإعلان مرة كل شهر مسبق ومصحوب ومتبوع بتغيرات جسدية ونفسية لا يمكن إخفاؤها وحين تصل المرأة إلى سن الشيخوخة أو قريب منها تظهر الترهلات والتجاعيد بشكل أكثر وضوحا مما يظهر في الرجل.

وكرد فعل طبيعي لهذا الفضح البيولوجي تميل المرأة السوية إلى التخفي والتستر، وما الخجل الفطري لدى المرأة إلا رغبة حقيقية في الابتعاد عن عيون الفاحصة والمتأملة لتلك المظاهر البيولوجية الكاشفة ومن هنا يبدو حجاب المرأة ملبيا لهذا الاحتجاج الفطري النفسي للتستر، أما محاولة المرأة التعري فإنها غالبا بإيعاز من الرجل ورغبة في إرضائه أو جذب انتباهه أي أن التعري ليس صفة أخرى مناقضة لها لكنها في الحقيقة مكملة لها وهذه الصفة هي التظاهر فهي تريد أن تزيّف ظاهرها وتجمله ليتلهى به كل ناظر إليها فلا يستطيع النظر بداخلها بسهولة ومن هذا نفهم ولع المرأة الفطري بأدوات الزينة والتجميل واستعمال الروائح العطرية.

(http://www.elzayem.com/new_page_95)

1-2-السلبية والمازوشية: لو تتبعنا حياة المرأة النفسية لوجدنا أن المازوشية تلعب دورا كبيرا في أغلب مراحل تطورها، وهذا بحكم تكوينها البيولوجي، وذلك لأن حياتها البيولوجية تفرض عليها الكثير من المتاعب والآلام.

ولما كان على المرأة أن تحمل وتلد وتربي الأولاد، وكلها مهام شاقة كان لابد لها أن تزود بقدر من المازوشية بحكم وظيفتها التناسلية حتى تستطيع أن تتكيف مع الواقع.

وتوضح لنا ماري بونابرت كيف لعبت العوامل البيولوجية الدور الأساسي في إكساب المرأة هذه الخاصية، مبنية وجهة نظر العالم "مارتون" في هذا الصدد فتراه يقول: "إن الخلية الأنثوية سلبية على طول سلسلة الكائنات الحية الحيوانية والنباتية، حيث تنحصر رسالتها في انتظار الخلية الذكرية الحيوان المنوي الإيجابي النشط ليخترقها، ولكن هذا الاختراق يتضمن ثقب النسيج، كما أن ثقب النسيج يمكن أن يتضمن تحطمه واحتمال موته كحياته وهكذا يفتح إخصاب الخلية بنوع من الجرح، فالخلية الأنثوية هي بصورة جوهرية مازوشية على طريقته".

أما فرويد فيرى أن المرأة فاعلة في علاقتها، بطفلها كما أنه في وسع النساء أن يقمن بأدوار وأنشطة إيجابية في مجالات عديدة، أما العوامل السيكلوجية حسب فرويد فتركز في عقدة الخشاء الذي يشعرها بالنقص والقصور، وهكذا تقع فريسة ما يسمى بخسارة القضيب، وهي حسادة تترك في تكوين خلقها وشخصيتها، وفي نموها آثارا تمحي هذا يجعلها سلبية وتابعة للرجل.

(محمود السيد، 1986، ص 322، 325)

1-3-التقلب: وهو صفة بيولوجية ونفسية أصلية في المرأة، فالمرأة منذ بلوغها لا تستقر على حال، فأحداث الدورة الشهرية وما يسبقها ويصاحبها من تغيرات تجعلها في حالات انفعالية متباينة، والحمل وما يواكبه من تغيرات جسدية وهرمونية ونفسية يجعلها بين الشوق والرفض، وبين الرجاء والخوف طيلة شهور الحمل، ثم يتبع ذلك زلزال الولادة، ومع قدوم الطفل تصبح أم مسؤولة عن كائن كثير الإحتجاجات شديد التقلب ولا بد أن تكون لديها قابلية لمواكبة كل هذا وتغير الكثير في حياتها.

إن المرأة تجمع بين النقيضين ولا يفهمها من لا يفهم هذه الصفة الفطرية فيها، فهي تجمع بين اللذة والألم بحيث لا تستطيع التفرقة بينهما في لحظة بعينها ويتجسد ذلك في حالة الحمل والولادة والرضاعة وتربية الأطفال، فعلى الرغم من التربية إلا أنها ذات الوقت تشعر بلذة عارمة أثناء هذه المراحل، ويمتزج الحب بالكره لدى المرأة، فهي تكره شقاوة الأبناء وتحبهم في ذات الوقت وتحقد على الزوج ولا تطيق ابتعاده عنها وتضيق من الأب حوله بطول العمر، فهي تجمع بين الضحك والبكاء ويساعدها التكوين البيولوجي أيضا.

1-4-الوفاء لطبيعتها: هذه أحد الصفات المجبرة جدا للرجل فهو يريد المرأة وفيه له دائما، والمرأة السوية تفعل ذلك غالبا خاصة إذا كان وفاؤها للطبيعة، أما إذا تعارض الاثنان فإنها تختار (شعوريا أولا شعوريا) الوفاء للطبيعة، وهذه فطرية أصلية في المرأة للمحافظة على القوة والجمال في النوع البشري فالمرأة أكثر ميلا نحوى الأقوى بكل معاني الجمال ولو كانت غير ذلك لتدهورت السلالات البشرية، وهذه الصفة رغم انتهازيتها الظاهرية على الأقل في

الفصل الثالث: المرأة والعمل

نظر الرجل إلا أنها تدفعه لاكتساب مصادر الجمال والأخلاق والسلوك، وهناك استثناءات لا تنفي القاعدة العامة تعلم المرأة في قرارة نفسها أنها الوعاء الذي يحافظ على بقاء النوع، فهي

منتجة للحياة ووعاء اللذة الجنسية التي أعطاها المحللون النفسانيون مكانة محورية في توجيه وتحريك السلوك إذ تعد الوعاء العاطفي الذي يشعر الرجل معها بالسكينة والراحة، بحيث تقوي روح التنافس بين الرجال طلبا للقوة التي توصل إلى قلبها، إذن فالمرأة وعاء الحياة والبقاء واللذة والعاطفة والسكينة والقوة، أي أن المرأة تضرب بجذورها في أعماق نوازع الحياة.

(<http://www.maganin.com.articles/defants> Asp ?cnd :reset)

فهذه طبيعة المرأة لأنها تلد الأولاد وتحضنهم وتربهم، وهي وظيفة تستقل بها المرأة وتعتز بها ولقد بقي للمرأة طبعاً وغريزة وحساً ومعنى، مما يلائم ذلك من الرقة ورفاهية الحس وفيض العاطفة وتدفق الوجدان وليونة القلب إلى غير ذلك من صفات، لأنها أم حامل أو مرضعة أو حاضنة أو أخت.

(عبد الكريم الكبير العلوي المدغري، 1999، ص 33)

2- المرأة العاملة:

هي المرأة التي تمارس نشاطاً مكافئاً وتتقاضى مقابلها مالياً بخلاف العمل المنزلي الغير مأجور.

(هيلين قان قليد، 1983، ص 26)

الفصل الثالث: المرأة والعمل

أو: هي المرأة التي تعمل خارج المنزل وتحصل على أجر مادي مقابل عملها، وهي تقوم بدورين أساسيين في الحياة، دور ربة البيت ودور الموظفة.

(كامليا إبراهيم عبد القادر، 1983، ص 110)

3- دوافع خروج المرأة للعمل:

3-1- أسباب إقتصادية: أكدت العديد من البحوث أن دوافع عمل المرأة خارج أسرتها هو الحاجة الاقتصادية، إلى ضمان مستوى معيشي أفضل للأسرة وهذا ما أكدته "تايلور" الذي يرى أن دافع العمل مرتبط بالمال، لأنه مدخل السعادة في اعتقاد الناس، ولما يحسون بنقص في حياتهم يطالبون بمال أكثر.

أما البحث الذي أجري في الدول العربية يؤكد على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين عمل المرأة وثلاث عوامل مادية هي: الحاجة المادية، تأمين المستقبل، الرغبة في تحقيق مزيد من الرفاهية، بينما لا تظهر أية علاقة بين عمل المرأة وجملة الحاجات المعنوية. إذن فالمرأة العربية تنتظر لدورها كما هو محدد من قبل المجتمع، وتسعى لتحقيق ذاتها من خلاله وخروجها للعمل استجابة للحاجة المادية، وهذا ما أكدته مصطفى العوفي بأن الضغط الاقتصادي أدى بالكثير من الأمهات إلى الخروج من المنزل سعياً وراء الرزق لسد حاجيات الأسرة المتزايدة.

(سعاد بن قفة، 2003، ص ص 27، 28)

الفصل الثالث: المرأة والعمل

3-2- أسباب اجتماعية: للثورة الصناعية دوراً بارزاً في خروج معظم النساء للعمل خارج بيوتهن، فالمرأة تعمل في مختلف المجتمعات ولكن السبب الجوهري وراء خروج المرأة للعمل هو التصنيع لأنه أتاح لها الكثير من فرص العمل.

(مصطفى عوفي، 2003، ص 143)

إضافة أنه من أهم عوامل خروج المرأة للعمل تطوير النظم التعليمية، بحيث تكفل المساواة في الفرص بين الذكور والإناث وتوفير المرافق والخدمات الأساسية في مجال الصحة والتعليم والثقافة.

(مريم سليم، 1983، ص ص 13، 14)

كما ساعد دخول الأدوات الكهرومنزلية إلى المنزل على توفير وقت الفراغ لدى الزوجة وهي من ضمن الأسباب الرئيسية والضرورية التي جعلت المرأة تخرج لميدان العمل، وتشارك في قطاع الإنتاج، وبالإضافة إلى سهولة الحصول على المنتجات والإمكانيات التجارية كالأطعمة المحفوظة.

(مصطفى عوفي، 2003، ص ص 143، 144)

و على مستوى المواصلات كان لتطور هذه الشبكة دور كبير في تشجيع المرأة للعمل، فقد ساعد في تنقلها من مسكنها إلى مقر عملها بسهولة، نظرا لتوفر وسائل النقل بسهولة لا يمكن غض النظر عن الازدحام الذي قد يعيق وصولها المبكر للعمل.

(عمار مانع، 2001، ص 133)

الفصل الثالث: _____ المرأة والعمل

3-3 - أسباب نفسية: (الحاجة لتأكيد الذات وإشباع الحاجة الاجتماعية)، وتتمثل الحاجة لتأكيد الذات في أن النساء العاملات يعملن كي تحققن ذواتهن وتستخدمن مهارات خاصة من أجل ذلك.

دافع الرغبة في صحبة الآخرين وإشباع الحاجة الاجتماعية، ويشمل هذا الدافع في أن العاملات تعملن لأنهن يشعرن بالملل والضجر أثناء وجودهن بالمنزل، وأن خدمة الأطفال والقيام بالأعمال المنزلية أصبحت متعبة وروتينية، إذن فالمرأة اليوم تقضي العمل خارج البيت لإبراز مهارتها وكفاءتها وملئ فراغها.

(زينب غيروج، 1983، ص 97)

4- سمات المرأة العاملة السيكولوجية على ضوء دوافع العمل:

مع الاعتراف بحقيقة مفادها أن المرأة دخلت ميدان العمل نتيجة التغير التكنولوجي والأيدولوجي الذي طرأ على المجتمعات، إلا أن هناك دوافع أخرى داخلية وخارجية لعملها، فالمرأة دخلت هذا الميدان بدوافع اقتصادية واجتماعية ونفسية بآن معاً، ولا يمكننا تقديم دافع على آخر بسبب تركيبة المجتمع الذي تعيش فيه المرأة وظروفه، لذا يمكن تلخيص دوافع العمل عندها بما يلي:

1- احترام الذات التي غالباً ما تسعى لتحقيق طموحات المرأة العاملة.

2- ضرورة الحصول على مكانة اجتماعية من خلال العمل المبدول.

3- الشعور بالمسؤولية والفخر بالمهنة وتقديم شيء مفيد.

الفصل الثالث: ————— المرأة والعمل

4- الإحساس بالقيمة الاجتماعية التي تتحقق من خلال كون المرأة العاملة عنصراً فاعلاً في المجتمع.

ويرى علماء النفس بأن أهم العناصر المرتبطة بالحاجات النفسية الاجتماعية داخل المؤسسة الإنتاجية هي: (زملاء العمل، الروح المعنوية التي تخلقها حالة العمل بشكل عام). من هنا نقول بوجود علاقة تناسبية بين الروح تزيد مدة البقاء في العمل ومستوياته المختلفة، وأن أهم العوامل من حيث شدة تأثيرها في الروح المعنوية هو الشعور بالأمن في العمل، التعويض، فرص الترقى، الفوائد المالية كالتأمين، كما تبين أن هناك علاقة بين مستوى الإنتاج والروح المعنوية، فكلما ارتفعت الروح المعنوية ارتفع مستوى الإنتاج والعكس صحيح، وهذا ما يؤثر على الالتزام الفعلي بالتواجد الدائم وعدم التغيب عن العمل إلا لظروف قاهرة.

كما أن الروح المعنوية لا ترتبط عند العاملات دائماً بنوعية ومكان العمل والظروف المادية في هذا المكان (إضاءة، تهوية، تدفئة)، وإنما ترتبط إلى حد ما بالعلاقة الطيبة والإيجابية مع الرؤساء والزملاء والثقة المتبادلة بينهم.

من هنا نجد أن الظروف الجيدة لمكان العمل، قد تدعم الروح المعنوية والتي ستؤدي لزيادة الإنتاج، ولكنها في حد ذاتها لا تخلق هذه الروح وإنما تلك العلاقات الإيجابية بين العاملة ورئيسها وزملائها والدافع الداخلي الإيجابي للقيام بهذا العمل.

الفصل الثالث: _____ المرأة والعمل

وفيما يتعلق بدوافع المرأة العاملة على الصعيد الاجتماعي وارتباطه في تحسين مستوى الإنتاج أكثر من ارتباطه بالشروط المادية، فإن هذا الموقف الاجتماعي وهذا المنظور له علاقة طيبة الأثر في نفس العاملة وارتفاع مستوى أدائها لعملها من حيث الثقة المتبادلة

والحرية في العمل، من هنا نرى أن الدوافع الحقيقية للعمل هي دوافع اجتماعية أكثر منها مادية.

(<http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid:96242>)

5- موقف النظريات الاجتماعية من خروج المرأة للعمل:

لقد تباين تفسير وتحليل موضوع خروج المرأة للعمل من نظرية لأخرى، ومن بين النظريات والاتجاهات نذكر: موقف النظرية الوظيفية التقليدية، وموقف النظرية المادية الماركسية، وموقف الإسلام.

5-1- النظرية الوظيفية التقليدية: يرى أنصار هذه النظرية من علماء الاجتماع أن عمل المرأة خارج المنزل ما هو إلا عمل هامشي، وعليه فهم يرون أن المنزل هو المكان الوحيد الذي يجب أن يحوي نشاط المرأة وذلك نتيجة تبعيتها للرجل ومكانتها الأدنى منه.

5-2- النظرية المادية الماركسية: رؤية هذه النظرية لعمل المرأة تنعكس تماما مع النظرية السابقة، حيث يرى أنصارها أن المرأة لا يجب أن يكون مكانها المنزل، وأنها يجب أن تثور ضد هذا الوضع وتخرج وتعمل خارج المنزل لكي تتساوى مع الرجل في الحقوق، كما يجب أن تتساوى معه في الواجبات، كما يرون أيضا أنه يجب بناء المؤسسات الاجتماعية لمساعدة المرأة، وذلك في بعض المسؤوليات الأسرية مثل رعاية الأطفال وما شابه ذلك من الخدمات الاجتماعية.

الفصل الثالث: ————— المرأة والعمل

5-3- موقف الإسلام: ساوى الإسلام بين المرأة والرجل في الحقوق والواجبات، قال الله تعالى: "ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف"، وفسح للمرأة المجال لطلب العلم والدراسة في سائر العلوم الدينية الدنيوية، كما فسح لها المجال للعمل خارج بينها إذا اضطرتها الظروف شرط

أن تحافظ على شرفها، والمرأة العاقلة هي التي تعرف كيف تستخدم هذا الحق ولا تغالي فيه أو تخرج عن نطاقه الشرعي، وبهذا الصدد يمكن إبراز بعض آراء علماء ومفكرين إسلاميين، حيث يرى محمد عوض إبراهيم أحد علماء الأزهر أن حق الأنثى في العمل مقرر في الإسلام، وهو لا يمنعها من العمل إذا دعت الضرورة من حاجة الحياة إليها، شرط أن يكون عملاً يحفظ أنوثتها وأن تنزن فيه بلباس التقوى.

(إسماعيل صحراوي، 2001، ص24)

6- تأثير عمل المرأة على الأسرة:

إن لعمل المرأة آثاراً على العلاقات الأسرية الداخلية، حيث يمس هذا التأثير القيم والعلاقات السائدة في الأسرة، وقد أثر عملها أيضاً على حجم الأسرة وأساليب التربية كما تعدى هذا التأثير إلى العلاقات الزوجية، وقد أجريت عدة دراسات لتوضيح أثر عمل المرأة في العلاقات داخل الأسرة ومن بينها دراسة "بلودهاملن" أن أزواج المشتغلات يقومون بنسبة كبيرة وبدرجة ملحوظة من العمل المنزلي أكثر من أزواج الغير المشتغلات، كما ظهر أن أبناء العاملات يساعدون في الأعمال المنزلية.

الفصل الثالث: المرأة والعمل

وقد تحدثت بعض الدراسات عن القلق والذنب اللذان يميزان الأمهات العاملات، فقد لاحظت "كليجر" أن المفحوصات من الأمهات المشتغلات أظهرن قلقاً وإحساساً بالذنب بالنسبة لأطفالهن، كما قررت أنهن يملن للتعويض عن غيابهن بالمحاولة الشديدة لكي يكن

أمهات صالحات، وقد تبين لكل من "لويل" و"بورشينال" أن البيوت التي فيها الأم تعمل تميل إلى تفضيل طرق حاسمة ونظامية في التربية وتشجيع أطفالها على الإستقلال، وقد بينت دراسات أخرى أن الأم العاملة تتجه نحو إتباع أنظمة معينة لأسرتها وتستخدم سلطة وسيطرة مع أطفالها أقل من الأم غير العاملة، وهناك بعض التأثيرات على العلاقة الزوجية حيث أن هناك عدد من السيدات المتزوجات المستغلات قد كان لعملهن أثر سلبي على علاقتهن بأزواجهن.

(عباس محمود عوض، 1980، ص 217)

7- عمل المرأة المتزوجة:

إن الزوجة كامرأة أتيح لها أن تتعلم وأن تعمل وأن تنتقل اقتصاديا وأن تتمسك بعملها، وأن تشارك في مسؤولية رعاية الأسرة داخليا وخارجيا، وما أتاحته الأدوات التكنولوجية من إمكانيات استطاعت المرأة عن طريقها أن تجد من الوقت ما تستغله، أما في نشاط إنتاجي داخل الأسرة أو عمل له طابع اقتصادي خارجها، حيث أن التحاق المرأة بالعمل وحصولها على الفرص المساوية للرجل في التعليم والوظيفة كان من أهم آثار التكنولوجيا المباشرة على الأسرة، ومن أجل التوفيق بين العمل في الخارج وأعباء الأسرة ورعاية الزوج والأطفال تلجأ الزوجات العاملات إلى وسائل متعددة، ويلجأن إلى تنظيم الوقت بدقة

الفصل الثالث: المرأة والعمل

واستخدام الأدوات المنزلية الحديثة وإرسال الأولاد إلى دور الحضانة والمدارس، وقد ظهرت أهمية وضرورة الأدوات المنزلية الحديثة بشكل واضح كوسيلة رئيسية تساعد الزوجة في التوفيق بين الالتحاق بالعمل ورعاية شؤون الأسرة.

(سناء الخولي، 1999، ص304)

حيث أصبحت المرأة وزيرة ورئيسة و في هذه الحالات يجب أن تعدل من أمورها بحيث تتلاءم مع الوضع الجديد، وقد أظهرت دراسة أجريت في إنجلترا أن غالبية عدد النساء العاملات يفضلن ترك العمل و العودة إلى البيت، وقد سبب ذلك في حيرة الجميع، إذ أن المرأة هي التي حاربت وناضلت طويلا لكي يكون لها الحق في العمل خارج المنزل، ونتيجة لذلك وصلت المرأة إلى كل الوظائف تقريبا، إذن فما الذي حدث؟، ربما يكون السبب المباشرة لذلك هو إحباطات المرأة في محاولة التساوي بالرجال أمام القانون، وأيضا يمكن أن يكون هناك أسباب خاصة بنوعية العمل، إذ أن المرأة في معظم المجتمعات المتقدمة تعمل مثل الرجال تماما دون تقدير الضغط الزائد على المرأة.

(طارق كمال، 2005، ص ص 215، 216)

وقضاء المرأة ساعات في العمل خارج البيت تعرض الأطفال إلى الإهمال وضعف التربية، ناهيك عن قلق الأم خارج البيت عن أولادها.

(إحسان محمد الحسن، 2008، ص197)

8-1- دور المرأة في البيت: للمرأة مهمتها الأولى والأساسية في البيت وإعداد النشاء والتربية، فالبيت عالم المرأة ومملكتها الخاصة وهي بما امتازت به من خصائص الأقر على القيام بهذه المهمة العظيمة.

(عبد الحميد إسماعيل الأنصاري، 2000، ص ص 77، 78)

كما تلعب دور الزوجة وهو الدور التقليدي للمرأة المتزوجة ويشكل الامتيازات التالية: الأمن، الحق في الدعم، والنفقة في حالة الطلاق، الاحترام كزوجة وأم، قدر معين من السلطة المنزلية وولاء الزوج لذلك، وقدر من التقدير العاطفي من جانب الزوج والأبناء، أما عن الالتزامات المترتبة عن ذلك الدور فهي حمل وتربية الأطفال عمل المنزل وآداء الخدمات المنزلية، الخضوع للدعم الاقتصادي الذي يقدمه الزوج وقبول مكانة التابع الاقتصادي والاجتماعي وقبول حدود معينة من المصالح والنشاط.

(محمد بيومي، 2003، ص 292)

8-2- دور المرأة في المجتمع: وللمجتمع ككل حق على المرأة إذ أن لها دورها الهام في المجتمع، فهو يهيئ للمرأة فرص التزود من العلوم واكتساب المعارف والثقافات المتنوعة فعليها آداء مسؤولياتها اتجاه المجتمع متمثلة في إسهامات المجالات الاجتماعية والثقافية والتعليمية الإصلاحية والسياسية وفي شؤون التنمية الاقتصادية، وفي مجال التهذيب الأخلاقي والإعلام في نشر الوعي الديني، وهذه الإسهامات ضرورية ليست للمجتمع فحسب بل وللمرأة نفسها، إذ في ذلك تنمية لمداركها وصقل لمواهبها وزيادة معرفتها بالحياة

الفصل الثالث: _____ المرأة والعمل

والمجتمع، وفيها تنمية شخصيتها ودعم لكيانها وتقوية روح التعاون والانتماء عندها وروح الاعتماد على النفس وإحسان التصرف في المواقف المختلفة.

9-الضغوط التي تتعرض لها المرأة:

لقد تغير دور المرأة جذريا خلال الربع الأخير من القرن العشرين في مجتمعاتنا العربية، فقد أصبحت المرأة تشارك أسرتها في تحمل المسؤولية ويقع عليها عبء الحياة من خلال معاشتها مع أسرتها إن كانت غير 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 حالة الأزمات، وخاصة ونحن نعيش في مجتمعات عصفت بها الأزمات وابتعدت عن الاستقرار والتماسك نتيجة اتساع الطموحات، فأصبح البحث عن مكان آمن وإيجاد متنفس للتعبير عن الرأي الشاغل الأهم لدى الرجل والمرأة.

فالنساء معرضات لصنفين من الضغوط:

1-ضغوط تتعلق بالممارسة الأسرية: إن المرأة حينما تتعرض للضغوط الناتجة عن دورها البيولوجي، وما يرافقه من تشنجات وأعراض كسرعة التأثر والغضب، واختلال في ساعات النوم، أو حالات الصداع المستمر ما هي إلا نتاج لتلك الضغوط التي ما عادت تقوى على تحملها و بالتالي تضعف لديها المقاومة الجسدية، وبمرور الزمن تنهار المقاومة وتكون عرضة للأمراض بأنواعها وربما يؤدي بها إلى الموت.

الفصل الثالث: المرأة والعمل

2-الضغوط الناتجة عن الدور الأسري ومحاولة التشبث بما أمكن من تماسك الأسرة في مثل هذه الظروف التي تمر بها، والانتقالات المستمرة في السكن أو في البلدان أو حتى

الإحساس بعدم الاستقرار للعائلة يشكل بحد ذاتها ضغطا كبيرا على رب الأسرة، وضياع الهدف وضبابية المستقبل للعائلة، وهو يشكل لدى المرأة الجزء الأكبر من هذه المعضلة تمتص مخاوف الرجل من خلال إضفاء الأمان على أفراد الأسرة وتبديد مشاعر الخوف.

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.

(سعد الأمارة، 2001، ص 13)

10- مشاكل المرأة العاملة:

10-1- انهيار تقسيم العمل خارج المنزل: حيث أن المرأة التحقت بأعمال كانت حكرًا على الرجال، وأصبح من الصعب أن نجد مهنة تخص الرجال وحدهم، هذه المشاركة بين النساء والرجال في نفس المهن أدت إلى زيادة حدة الصراع والتنافس بينهما .

10-2- انهيار تقسيم العمل داخل المنزل: حيث أن الخط التقليدي الذي يميز أعمال الرجال وأعمال النساء في المنزل أصبح أقل وضوحًا عن ذي قبل، حيث أن عمل المرأة في المنزل أصبح يشارك فيه الرجل وإذا تمسك الرجل بالمعايير القديمة لتقسيم العمل فإن ذلك يؤدي إلى شجار ومتاعب مستمرة بينهما.

10-3- مشكلة تربية الأطفال: حيث أن خروج المرأة للعمل جعل رعاية الأطفال وتربيتهم والعناية بهم أقل نجاحا عن ذي قبل.

(محمد أحمد بيومي، 2003، ص 30)

إن حاجة الطفل إلى العناية الفردية هامة وضرورية خاصة في مرحلة الطفولة المبكرة وعلى الأخص في العاملين الأولين، وقد أجمع علماء النفس على أن المشكلات النفسية في الكبر تلك الناجمة عن موقف الأم في رضاعة أطفالها فإن هي تعجلت الفطام ظهر الاضطراب، وإن هي اتخذت إزائها موقفا آليا احتج الطفل وأفصح عن صور متعددة من الاضطرابات، أطفال المرأة العاملة غالبا ما يقعون تحت تأثير بعض العادات والسلوكيات غير المرغوب فيها، وذلك في حالة ما تشرف عليهم المربيات وعلى الأخص غير المؤهلات منهن ممن يعملن بالمنزل أو بدور الحضانة.

(فؤاد بسيوني متولي، 1998، ص 13)

10-4- اضطرابات العلاقة الزوجية: يؤثر عمل المرأة على علاقتها الزوجية بالنسبة للدور الجنسي حيث بينت دراسات بينت benette أن نقص وقت الفراغ وزيادة العمل يسبب للمرأة التعب والإرهاق مما يؤدي إلى نقص النشاط الجنسي.

(حسن مصطفى عبد المعطي، 1998، ص 76)

وبينت دراسات أخرى أن المرأة العاملة تواجه مشاكل زوجية تؤدي إلى عدم التكيف بين دورها كعاملة ودورها كزوجة، حيث تدمج المشاكل الزوجية والعكس صحيح، وقد تتفاقم المشاكل بينهما فتدفع الزوج إلى الطلاق والتفكير في غيرها، وتصل في بعض الأحيان إلى تبادل ألفاظ غير لائقة ويصل الموقف إلى الضرب والشتم.

(أحمد زايد، بدون سنة، ص 451)

10-5- مشاكل صحية ونفسية: تعاني المرأة العاملة مجموعة من الأضرار الصحية جراء عملها والتي تتجم عن بعض العوامل، كالوقوف أو الجلوس غير المريح أو رفع الأوزان الثقيلة مما يؤدي إلى ظهور بعض الأمراض منها مرض المفاصل واضطرابات الجهاز التناسلي والعادة الشهرية وارتفاع ضغط الدم، ولعل كل هذه التغيرات تنعكس سلباً على نفسية المرأة، وقد يصل إلى عدم الرضا وينجم عليه القلق وبعض الاضطرابات السيكوسوماتية.

(مصطفى سباعي، 1984، ص 191)

10-6- ظهور القلق: ناتج عن عدة أسباب داخلية وخارجية، فالفكرة السائدة والمتمثلة في أن المرأة أقل شأنًا تبقى مخزنة في اللاشعور، فإذا شغلت منصبا هاما ما خرج الصراع النفسي حول هوية المرأة من اللاشعور، وكذلك الخوف من عدم النجاح والإحساس بالنقص في قدرتها المهنية.

(خليل فاضل، 1412هـ، ص 41)

10-7- ظهور بعض الاضطرابات السيكوسوماتية: إن التعب والإرهاق اليومي الذي تعاني منه المرأة والصراعات المتعددة قد يكون سببا مباشرا لظهور بعض الأمراض كالقرحة المعدية، مرض السكري، تسارع نبضات القلب، وبعض الاضطرابات العصبية والعدوانية وكثرة الأحلام وصعوبة النوم وخاصة ليلا.

(خليل فاضل، 1412 هـ، ص 135)

11- مكانة المرأة في المجتمع الجزائري:

كانت الفتاة الجزائرية ومنذ الصغر تنشأ وتترى في وسط يسوده التعسف والقهر وجو يحيطه مجموعة من القيم والتقاليد المكتسبة من ثقافة المجتمع والتي لا يمكن للمرأة أن تخرج عنها، مدى الحياة لكي تحل المرأة محل احترام وتقدير من طرف الجميع، ومن ثم فإن ثقافة المجتمع الجزائري والأعراف التي كانت تحكمه في البيئة المجتمعية والأسرية قديمة هي التي كانت تحدد وتقرر مكانة المرأة ودورها سواء داخل العائلة أو داخل المجتمع، لقد كانت حياة المرأة الجزائرية في البيئة الاجتماعية التقليدية، تعتبر إنسان ضعيف جسميا وعقليا، وتتحصر وظيفتها في الزوجة بمفهومها العام، ويرون في اختلاطها وعملها خارج المنزل فساد الأخلاق وهي لا تصبح امرأة إلا بإنجاب الأطفال ولا تصبح أما من الناحية الاجتماعية إلا عندما تنتهي من تربية أبنائها وترى ولادة أحفادها.

(بوترعة بلال، 2010، ص ص 98، 100)

و مكانة المرأة ودورها كان ينظر إليه على أنه أقل من الرجل ولا يتعدى نطاق البيت والعائلة والذي يتمثل في غالب الأسر في الطبخ والتنظيف والعمل بأهمية هذه الأدوار تبقى لها أهمية بالغة في النهوض بالأسرة وتطورها ومن ثم النهوض بالمجتمع عامة واستقرار النظام الاجتماعي.

أما عن مكانة المرأة في المجتمع الحالي، فإن المرأة الحضارية تتميز بقفزة نوعية وكيفية في إطار تقدمها نحو العمل، وهذا التطور يزداد انتشارا في أوساط الأجيال الحاضرة، ورغم ذلك تكون الزوجة أو البنت أو الأخت عاملة لا يعني تخلص هذه العائلة من البنية التقليدية 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 وتسيير حياتها الخاصة، بشرط تجنب التناقض الحاد مع العائلة، والمرأة الحديثة تتحمل مسؤوليتها كأم وتأخذ على عاتقها مصير بيتها، فوضعية المرأة في العائلة المعاصرة جد مشرفة مقارنة لوضعية المرأة في العائلة التقليدية.

(مصطفى بوتفنوشت، 1984، ص71)

خلاصة:

كان لخروج المرأة للعمل دافعا قويا يتمثل في حاجتها الاقتصادية والاجتماعية والنفسية وحاجة المجتمع لعملها، وبذلك صار لها دورين في المجتمع، دورها الأول في البيت ودورها الثاني في المجتمع ككل، إلا أن ذلك نتج عنه مشاكل عديدة منها إهمال واجباتها اتجاه الأطفال، اضطراب العلاقة الزوجية، إضافة إلى ذلك المشاكل الصحية والنفسية وظهور الاضطرابات السيكوسوماتية، وهذا ما أشرنا إليه في هذا الفصل أولا الصفات النفسية للمرأة ودوافع خروج المرأة للعمل، وسمات المرأة العاملة السيكولوجية على ضوء دوافع العمل، إضافة إلى موقف النظريات الاجتماعية من خروج المرأة للعمل، وتأثير عمل المرأة على الأسرة، كما أشرنا إلى عمل المرأة المتزوجة وكذا أدوار المرأة العاملة، أيضا تطرقنا إلى الضغوط والمشاكل التي تتعرض لها المرأة العاملة، وفي الأخير أشرنا إلى مكانة المرأة العاملة في المجتمع الجزائري.

الفصل الرابع:
الإجراءات المنهجية
للبحث

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

- 1- منهج الدراسة.
- 2- عينة الدراسة وخصائصها.
- 3- مجالات وحدود الدراسة.
- 4- أدوات الدراسة.
- 5- إجراءات التطبيق الميداني.

1- منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الذي لا يقتصر على الوصف الدقيق للظاهرة المدروسة فحسب بل يتطلب الأمر بالإضافة إلى وصف الظاهرة وجمع البيانات عنها ووصف الظروف والممارسات المختلفة تحليل هذه البيانات واستخراج الاستنتاجات ومقارنة المعطيات وبالتالي التوصل إلى نتائج يمكن تعميمها في إطار معين.

فالهدف الأساسي لهذه الدراسة هو التعرف على الاستراتيجيات التي تتبناها أفراد العينة في مواجهة الإجهاد (القابلة المتزوجة العاملة في المستشفى)، فمن أجل ذلك تم الاعتماد على المنهج الوصفي الاستكشافي وذلك لقدرته على توضيح بعض المفاهيم وتحديد أولويات المسائل والموضوعات العلمية وجمع المعلومات الكافية لإجراء هذه الدراسة والوصول إلى الأهداف المرجوة.

2- عينة الدراسة:

تقدر عينة الدراسة الأساسية ب 30 قابلة متزوجة عاملة بالمستشفى، تتراوح أعمارهن ما بين 28 إلى 50 سنة، وخبرتهن في المهنة ما بين 05 سنوات إلى 30 سنة، وذلك في ولاية بسكرة.

3- مجالات وحدود الدراسة:

أ-المجال البشري:

تكونت العينة الأساسية للدراسة الحالية من 30 قابلة متزوجة، 15 قابلة في المصحة الجوارية سيدي عقبة، و 15 قابلة بالمؤسسة المتخصصة في طب النساء والتوليد ببسكرة.

ب-المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة الميدانية على عينة من القابلات في المستشفى متزوجات واللاتي يبلغ عددهن 30 قابلة بولاية بسكرة.

ج-المجال الزمني:

تم تطبيق الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة ما بين 20 مارس 2013 إلى 30 أبريل 2013، وكما سلف الذكر طبقت الدراسة على عينة من قابلات متزوجات عاملات بالمستشفى.

4- أدوات الدراسة:

إختبار الوضعيات المرهقة: ciss : inventaire de coping pour situations :stressantes

اللقب: العمر:

الجنس: التاريخ:

المهنة: المستوى الدراسي:

الوضعية العائلية:

4-1-التعليمة:

قد يجد الفرد نفسه في وضعيات معيشية مختلفة يكون أثرها شديد حيث يرى أنها مرهقة،إنها عبارة عن حوادث أو وضعيات تضعه في مأزق وتتطلب منه قوى لأجل مجابتهها.

هناك طرق عديدة تسمح بمواجهة الوضعيات المرهقة،لذلك يطلب منك تحديد ما تقوم به أو ما تحس به عادة،عندما تجد نفسك تعيش وضعيات صعبة أو مراحل إرهاق مهمة. أجب على كل عبارة من العبارات التالية برسم دائرة حول الرقم الذي يناسب نمط رد فعلك عادة. علما أن طريقة الإجابة عبارة عن سلم من:

1:ليس على الإطلاق إلى 5:كثيرا،مرورا بإجابات وسطية(2،3،4).

تسمح لك بتحديد الدرجة التي تتاسبك.

4-2- تقديم السلم:

في الوضعيات المرهقة يكون ميلي عادة إلى:ليس على الإطلاق،كثيرا.

1- حسن تنظيم وقتي 01 02 03 04 05

2- الاهتمام بالمشكل لأرى كيف يمكن حله.

3- إعادة التفكير في أوقات جميلة قضيتها.

4- محاولة التواجد مع أناس آخرين.

5- لوم نفسي على تضييع الوقت.

- 6- فعل ما أظنه مجديا.
- 7- الارتباك من جراء مشاكلي.
- 8- لوم نفسي على تواجدي في هذه الوضعية.
- 9- القيام بقضاء حوائجي.
- 10- تحديد أولوياتي.
- 11- محاولة النوم.
- 12- تناول الأكلات التي أشتهيها.
- 13- الإحساس بقلق لأنني لم أستطع تجاوز الوضعية.
- 14- أن أصبح في وضع حرج أو منقبض.
- 15- التفكير في الطريقة التي عالجت بها مشاكل مشابهة.
- 16- القول لنفسي أنه ليس من الواقع أن يحصل لي هذا.
- 17- لوم نفسي علي حساسيتي المفرطة وانفعالي أمام المشكل.
- 18- الذهاب إلى المطعم لأجل تناول وجبة ما.
- 19- أن أصبح أكثر عندا.
- 20- شراء شيء ما.
- 21- تحديد طريقة ما تم اتباعها.

- 22- لوم نفسي لعدم معرفتي ما سأفعل.
- 23- الذهاب إلى سهرة أو حفلة عند الأصدقاء.
- 24- أن أجهد نفسي في تحليل الوضعية.
- 25- أن أكون مشدودا ولا أجد ما أفعل.
- 26- مباشرة أفعال تكيف دون تحديد آجالها.
- 27- التفكير فيما حدث واستخلاص أخطائي.
- 28- تنمي القدرة ما حدث أو ما أحس به.
- 29- زيارة صديق.
- 30- القلق إزاء ما سأفعل.
- 31- قضاء وقت مع صديق حميم.
- 32- الذهاب في نزهة.
- 33- القول لنفسي أن هذا لن يحدث أبدا بعدم اليوم.
- 34- تكرار الحديث عن نقصي وعدم تكيفي العام.
- 35- الحديث مع شخص أحب نصائحه.
- 36- تحليل المشكل قبل فعل أي شيء.
- 37- الاتصال هاتفيا بصديق.

38-الغضب.

39-ضبط أولوياتي-حساباتي.

40-مشاهدة فيلم.

41-مراقبة الوضعية جيدا.

42-فعل مجهود إضافي لسير الأمور.

43-وضع مجموعة من الحلول المختلفة للمشكل.

44-إيجاد طريقة لتقادي التفكير بالتالي تقادي كامل الوضعية.

45-إفشاء غليلي في الآخرين.

46-انتهاز الفرصة من الوضعية لإظهار ما بوسعي فعله.

47-محاولة تنظيم الأمور للسيطرة على الوضعية أحسن.

48-مشاهدة التلفاز.

4-3-محاور السلم:

1-محور العمل أو المهنة: **tache**

01،02،06،10،15،21،24،26،27،36،39،41،42،43،46،47.

2-محور الانفعال: l'emotion

.05,07,08,13,14,16,17,19,22,25,28,30,33,34,38,45

3-محور التجنب: l'évitement

.03,04,09,11,12,18,20,23,29,31,32,35,37,40,44,48

4-محور الشرود أو الحيرة: distraction

.09,11,12,18,20,40,44,48

5-محور اللهو الإجتماعي: diversion sociale

.04,29,31,35,37

4-4-جدول التنقيط:

جدول رقم 01: جدول التنقيط

1				+	54321
2				+	54321
3					54321
4+		+			54321
5			+		54321
6				+	54321
7			+		54321
8			+		54321
9	+	+			54321
10				+	54321
11	+	+			54321

12	+	+			54321
13			+		54321
14			+		54321
15				+	54321
16			+		54321
17			+		54321
18	+	+			54321
19			+		54321
20	+	+			54321
21				+	54321
22			+		54321
23		+			54321
24				+	54321
25			+		54321
26				+	54321
27				+	54321
28			+		54321
29+		+			54321
30			+		54321
31+		+			54321
32		+			54321
33			+		54321
34			+		54321
35+		+			54321
36				+	54321
37+		+			54321

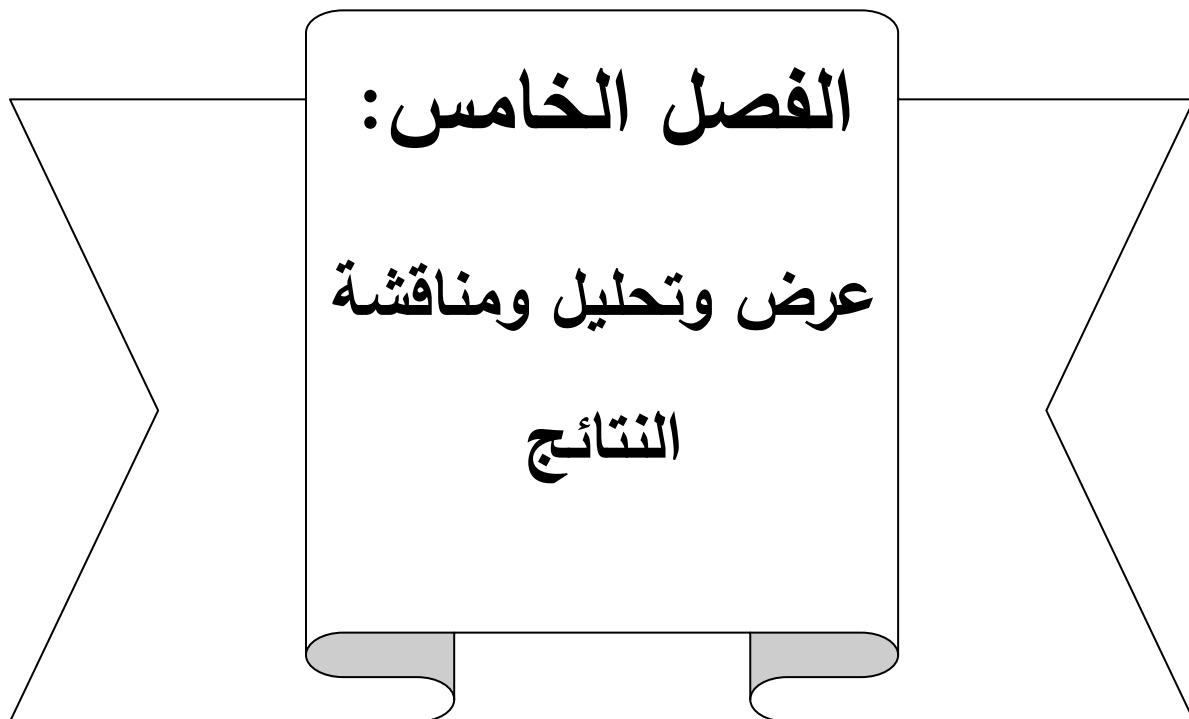
38			+		54321
39					54321
40	+	+			54321
41				+	54321
42				+	54321
43				+	54321
44	+	+			54321
45			+		54321
46				+	54321
47				+	54321
48	+	+			54321
	لهو اجتماعي	شروود و حيرة	تجنب	انفعال	عمل أومهنة

(بوسنة عبد الوافي زهير، 2012، ص ص 215، 210).

5- إجراءات التطبيق الميداني:

تم تطبيق أداة الدراسة على العينة بواسطة الطالبة وهو اختبار الوضعيات المرهقة Ciss، وقد تم شرح تعليمات الاختبار، والهدف منه لأغراض البحث العلمي لا غير، وأنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، وهذا في مستشفى المصحة الجوارية سيدي عقبة، وعددهن 15 قابلة متزوجة، وتتراوح أعمارهن ما بين 28 إلى 50 سنة، وخبرتهن في المهنة من 05 سنوات إلى 28 سنة، وكذا المؤسسة الإستشفائية المتخصصة في طب النساء والتوليد ببسكرة، واللاتي تتراوح أعمارهن من 36 إلى 50 سنة وخبرتهن في المهنة من 10 سنوات إلى 30 سنة، وعلى عكس ما توقعته تلقيت الموافقة منهن ولم أجد صعوبة في ذلك،

وهذا بعد شرح الغرض من الدراسة وتطبيق الاختبار عليهن، ودامت مدة التريص حوالي شهر، 15 يوم في المصححة الجوارية سيدي عقبة و 15 يوم في المؤسسة الإستشفائية المتخصصة في طب النساء والتوليد ببسكرة.



الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض النتائج.

2- تحليل النتائج.

3- مناقشة النتائج.

الفصل الخامس: _____ عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض نتائج الدراسة:

جدول رقم (02): نتائج أفراد العينة على اختبار Ciss .

المحاور عدد الأفراد	العمل أو المهنة	الانفعال	التجنب	الشروع أو الحيرة	اللهو الاجتماعي
01	62	45	65	32	20
02	66	56	33	16	11
03	44	49	36	21	12
04	49	51	43	19	18
05	66	46	32	17	11
06	76	71	65	31	23
07	54	47	43	24	10
08	37	53	48	27	14
09	33	34	36	17	13
10	24	48	37	24	10
11	36	40	41	19	17
12	67	69	50	24	17
13	67	54	51	23	18
14	46	24	31	16	09
15	56	36	69	17	12
16	77	70	61	30	16
17	73	69	44	19	12
18	54	52	49	23	15
19	78	75	57	32	24
20	55	45	54	26	18
21	72	46	55	24	20

19	28	59	76	71	22
09	28	46	76	57	23
09	17	34	58	67	24
07	18	28	62	67	25
16	42	50	71	68	26
10	32	53	65	77	27
17	35	63	39	54	28
18	23	50	36	49	29
15	27	50	71	77	30
440	733	1433	1634	1779	المجموع

جدول رقم(03): متوسطات أفراد العينة على محاور اختبار Ciss مرتبة تنازليا.

المحاور	المتوسط الحسابي لكل محور
العمل أو المهنة	59.3
الانفعال	54.46
التجنب	47.76
الشروع أو الحيرة	24.43
اللهو الاجتماعي	14.66

2- تحليل نتائج الدراسة:

من خلال عرضنا لنتائج الاختبار توصلنا إلى الترتيب التالي لدرجات اختبار
الوضعيات المرفقة Ciss:

01- العمل أو المهنة: 59.3.

02- الانفعال: 54.4.

03- التجنب: 47.76.

04- الشرود أو الحيرة: 24.43.

05- اللهو الاجتماعي: 14.66.

أكبر علامة للعمل أو المهنة: حيث تلجأ أفراد العينة إلى العمل لمواجهة الإجهاد، والشروع في عمل ما وهي وسيلتهن الدفاعية.

نقطة الانفعال: يدل على سيطرة الطابع الانفعالي والذي تعتبره أفراد العينة الطريقة المناسبة لمواجهة الإجهاد.

نقطة التجنب: الآلية الدفاعية التي تلجأ إليها أفراد العينة للانسحاب والابتعاد عن الإجهاد الذي يسبب لهن القلق والتوتر.

نقطة الشرود أو الحيرة: حيث تجد أفراد العينة أنفسهن في غالب الأحيان حائرات أمام مثل هذه الوضعيات.

نقطة اللهو الاجتماعي: يعد آخر طريقة تستعملها أفراد العينة لمواجهة الإجهاد والتخلص منه.

3- مناقشة نتائج الدراسة:

من خلال ما سبق توصلنا إلى أن أفراد العينة (القابات المتزوجات العاملات في المستشفى) يملن إلى التركيز على استخدام العمل أو المهنة لمواجهة الإجهاد، وهو أكبر علامة تحصلنا عليه وذلك بمتوسط حسابي 59.3، أي الشروع في عمل ما والرغبة في مزولة عملهن، فطبيعة المهام في مهنة القابلة وخاصة المتزوجة وصعوبتها إضافة إلى دورها في العائلة (صراع الدور عمل، عائلة)، مما يجعلهن أكثر عرضة للإجهاد والتوتر بسبب الصراع بين العمل ومتطلبات العائلة، ما يستلزم منهن توزيع وتنظيم الوقت بين أدوار العائلة والعمل، إضافة إلى تحملهن أعباء فوق طاقتهم مما يؤدي إلى الإرهاق والإجهاد وكذا الإصابة بمختلف الأمراض الجسمية، لذلك تلجأ أفراد العينة إلى مواجهة الوضعية المرهقة بالعمل أو المهنة وفعل مجهود إضافي لسير الأمور وضبط الأولويات فهن يعتبرن العمل أو المهنة إستراتيجية ملائمة لمواجهة الإجهاد للتوفيق بين متطلبات العمل داخل المنزل كربة بيت والعمل خارج المنزل أي في مهنتها كقابلة.

وهناك طريقة أخرى تتبناها أفراد العينة لمواجهة الإجهاد وهو الانفعال الذي كان بمتوسط حسابي 54.46 حيث يعرف الانفعال على أنه: "حالة توتر في الكائن الحي المصحوب بتغيرات فسيولوجية داخلية وتغيرات حركية أو لفظية خارجية".

(عبد الحميد محمد شاذلي، 2001، ص 307)

فأفراد العينة يركزون على الانفعال كاستراتيجية لمواجهة الإجهاد والتخلص من آثاره الانفعالية، وذلك بهدف خفض التوتر والضغط الانفعالي الذي سببه المواقف المجهدة إضافة إلى تعديل الحالة الانفعالية وهذا ما يساعدهم في إنجاز مطالبهم والتوفيق بينها، ويساعد تنظيم الانفعالات في خفض المشقة والتوتر، وبالتالي تفادي التفكير في الوضعية التي تسبب لهم الإجهاد.

كما تميل أفراد العينة لمواجهة المواقف التي لا يمكن التحكم فيها بواسطة الهروب لتفادي التفكير فيها وذلك بتجنب كامل الوضعية والذي كان بمتوسط حسابي 47.76، وبما أن أفراد العينة عاملات متزوجات وطبيعة مهنتهن كقابلات وما تتميز به هذه المهنة من صعوبات، فهن يشعرن أنهن بين صراع الأدوار (عمل، عائلة) والتصادم حول ترابط هذه الأدوار يجعلهن أكثر عرضة للإجهاد والتوتر، وهذا ما يجعلهن يفضلن الانسحاب على مواجهتهن إذ يعرف الانسحاب على أنه: "الهروب اللاشعوري من مسرح الأحداث والمواقف التي يحتمل أن تثير قلقها تجنباً لتحمل المسؤولية أو الفشل".

(صبره محمد علي، أشرف محمد عبد الغني شريت، 2004، ص 229).

وفي بعض الأحيان تلجأ أفراد العينة إلى الشرود والحيرة لمواجهة الإجهاد والذي كان بمتوسط حسابي 24.43 فنجدهن أحياناً حائرات أمام الوضعيات المجهدة تائهاً ولا يجدن السبيل للخروج من مشاكلهن، وآخر طريقة تستعملها أفراد العينة لمواجهة الإجهاد والتخلص منه هو اللجوء الاجتماعي والذي كان بمتوسط حسابي 14.66.

تسعى أفراد العينة وهن القابلات المتزوجات العاملات في المستشفى إلى تحقيق حاجاتهن النفسية وتقبلهن لذاتهن واستمتاع كل واحدة منهن بحياة مهنية وأسرية خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية، ولتحقيق ذلك فهن يستخدمن عدة استراتيجيات لمواجهة الإجهاد والتهديد أو الخطر ومهاجمته ومحاولة تحاشيه والتخلص منه، وبالرغم ما يستخدمه من استراتيجيات إلا أنهن يتعرضن لضغوط تسبب لهن الإجهاد الذي له آثارا على الصحة النفسية والجسمية وكذا الحياة المهنية والأسرية، حيث تشكل المهام التي يقمن بها كأم وزوجة وعاملة خارج المنزل أحد مصادر الإجهاد وهذا نظرا لتعدد المهام وصعوبة التوفيق بينها وبين دورها كقابلة متزوجة عاملة في المستشفى لأن هذه المهنة تعتبر من أهم مصادر الإجهاد، لأن هذا القطاع المهني يمتاز بمجموعة من المميزات تجعل منه عملا شاقا ومتعبا من بينها العمل في الليل وسماع صراخ النساء، وفي بعض الأحيان يتطلب الأمر إلى عمليات جراحية في حالة الولادة العسيرة، إضافة إلى ذلك أخلاق النساء المقبلات على الولادة وتعرض القابلات إلى الشتم والإهانات واتهامهن باللامبالاة رغم الجهود التي يقمن بها، وما يتميز به العمل في هذا القطاع من صفة الاستعجال وعدم احتمال التأجيل، إضافة إلى مسؤولياتهن كأم وزوجة كل هذه الظروف التي يواجهنها تجعلهن عرضة للإجهاد الذي له آثارا نفسية وجسمية على صحتهن كما سلف الذكر، لذلك تسعى كل منهن مواجهته بالطرق التي تراها مناسبة لتحقيق الاستقرار الأسري والقدرة على التوفيق بين مطالب العمل خارج البيت ومطالب الأسرة وسلامة العلاقات بين الأولاد والوالدين وبين الوالدين كلاهما، فنجاح أو فشل كل واحدة منهن في التكيف مع الظروف التي تعيشها راجع إلى شخصية كل واحدة منهن، إضافة إلى ظروفها المادية وعلاقتها مع الأسرة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

خلاصة:

من خلال عرضنا لنتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها، يمكننا القول أن أفراد العينة يستخدمون استراتيجيات مختلفة لمواجهة الإجهاد، وذلك لطبيعة المهام في مهنة القابلة وصعوبتها إضافة إلى الأدوار في العائلة ومسؤولياتها كأم وزوجة والسعي إلى التوفيق بين هذين المجالين، لذلك نجد أفراد العينة يركزون على العمل أو المهنة وتعديل الانفعالات لمواجهة الوضعية المجهدة، وذلك بدرجات متقاربة ثم يليهما سلوك التجنب وهي محاولة منهن التكيف مع المواقف الضاغطة التي تفوق قدراتهن، وزيادة أدوارهن وتفاقم مسؤولياتهن وتصادم الأدوار، فبهدف التعايش والتأقلم مع هذه الوضعيات والمواقف التي تسبب لهن الإرهاق والإجهاد، فهن يملن إلى التركيز على العمل أو المهنة والانفعال ثم التجنب كاستراتيجيات لمواجهة الإجهاد، وذلك بمتوسطات متقاربة وهذا ما يعني أن الاستراتيجيات تسير جنباً إلى جنب.

خاتمة:

نستخلص مما تم عرضه في الدراسة التي كان موضوعها "استراتيجيات مواجهة الإجهاد لدى القابلة المتزوجة العاملة في المستشفى، حيث انطلقنا من التساؤل: ماهي الإستراتيجية التي تتبناها القابلة المتزوجة العاملة في المستشفى لمواجهة الإجهاد، حيث قمنا بالاستعانة بمقياس الوضعيات المرهقة الذي يحتوي على 48 عبارة و 05 محاور، لأنه المناسب لدراستنا هذه.

وقد تم إجراء هذه الدراسة على عينة مكونة من 30 قابلة متزوجة عاملة في المستشفى بولاية بسكرة، وقد كانت النتائج التي توصلنا إليها هي أن أفراد العينة يستخدمون استراتيجيات مختلفة في مواجهة الإجهاد، لكن يركزون أكثر على العمل أو المهنة، والانفعال وذلك بدرجات متقاربة وذلك حسب المتوسط الحسابي الذي استدلنا به، ثم يليهما التجنب، الشرود والحيرة، وآخر طريقة تواجه بها أفراد العينة الوضعية المرهقة بواسطة اللهو الاجتماعي.

و في الأخير تبقى هذه الدراسة مفتوحة ومتواصلة، وهذا ما دفعنا لوضع إقتراحات بغرض الحث على المزيد من الدراسات في هذا المجال ومن جوانب أخرى.

الاقتراحات:

- 1- القيام بمزيد من الدراسات تبحث في الإجهاد النفسي لمعرفة مدى انتشاره لدى عينات أخرى وكشف أسبابه وتأثيره على تكيف الفرد وتوافقه، وتحديد الإستراتيجيات التي يجب إتباعها من أجل التخفيف منها والتغلب عليها.
- 2- إجراء دراسات ميدانية تتناول الإجهاد الذي قد يواجه القابلات المتزوجات، ومعرفة علاقته بسمات شخصيتهن، والاضطرابات التي قد يسببها لهن.
- 3- العمل على وضع وتصميم استراتيجيات وقائية وعلاجية للحد من الإجهاد الذي يواجه مهنة القابلات وخاصة المتزوجات منهن، لما يتركه من عواقب وخيمة الأثر على صحتهم النفسية والجسمية.
- 4- الوقوف إلى جانب هذه الفئة من المجتمع ومساعدتهن للتصدي والحد من المشكلات التي تواجهها في مهنتهن كقابلات على وجه الخصوص، ومساعدتهن لتحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية والتوافق مع الظروف المستجدة حتى يستطعن تحمل مسؤولياتهن المهنية والأسرية.
- 5- إجراء دراسات حول تأثير الإجهاد على التوافق المهني والأسري لدى القابلات المتزوجات.
- 6- إجراء دراسات مقارنة لمستويات التوافق المهني والأسري لدى القابلات المتزوجات.

قائمة

المراجع

قائمة المراجع:

01- الكتب:

- 01- إحسان محمد الحسن، 2008: علم اجتماع المرأة، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
- 02- أحمد زايد وآخرون، ب س: الأسرة والطفولة، ط1، دراسات اجتماعية أنثربولوجية، مصر.
- 03- أحمد ماهر، 2003: السلوك التنظيمي مدخل بناء المهارات، د ط، الدار الجامعية، الإسكندرية، مصر.
- 04- أندرودي سيزلاقي ومارك جي والاس، 1991: السلوك التنظيمي و الاداء، ترجمة جعفر أبو القاسم أحمد، ب ط، معهد الإدارة العامة، م.ع.س.
- 05- بدرة معتصم ميموني، 2003: الاضطرابات النفسية والعقلية عند الطفل والمراهق، د ط، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 06- ثائر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة، 2010: التكيف مشكلات وحلول، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 07- جمعة سيد يوسف، 2000: إدارة الضغوط النفسية، نموذج للتدريب والممارسة، د ط، دار إيتراك للطباعة والنشر، القاهرة.
- 08- جير الدجير نبرغ وروبرت بارون، ب س: إدارة السلوك في المنظمات، ب ط، دار المريخ للنشر، م.س.ع.
- 09- حسن مصطفى عبد المعطي، 1998: علم النفس الإكلينيكي، دار قباء للطباعة و النشر والتوزيع، مصر.

10- حمدي ياسين وآخرون، 1999: علم النفس الصناعي والتنظيمي، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.

11- حسين مريم، 2004: السلوك التنظيمي سلوك الأفراد والجماعات في منظمات الأعمال، ب ط، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

12- خليل فاضل، 1412هـ: الصحة النفسية للأسرة، ط1، دار السعودية للنشر والتوزيع، السعودية.

13- راوية حسين، 2003: السلوك التنظيمي المعاصر، ب ط، الدار الجامعية، مصر.

14- رتيبة رجب عوض، 2001: ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة، مكتبة النهضة المصرية للتوزيع، القاهرة.

15- زينب غيروج، 1983: تمفصل الحياة المهنية العائلية لدى العاملة، ط1، دار الحداثة للنشر والتوزيع، لبنان.

16- سامر جميل رضوان، 2002: الصحة النفسية، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.

17- سمير شيخاني، 2003: الضغط النفسي، د ط، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.

18- سناء الخولي، 1999: الأسرة والحياة العائلية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

19- صلاح الدين محمد عبد الباقي، 2001: السلوك الفعال في المنظمات، ب ط، الدار الجامعية للنشر والتوزيع، مصر.

20- صبرة محمد علي، أشرف محمد عبد الغني شريت، 2004: الصحة النفسية والتوافق النفسي، د ط، دار المعرفة الجامعية، الأزاريطة.

21- طارق كمال، 2005: الصحة النفسية للأسرة، د ط، شباب الجامعية للنشر والتوزيع، الإسكندرية.

22- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006: استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.

23- عباس محمود عوض، 1980: علم النفس الاجتماعي، د ط، دار النهضة للطباعة والنشر، بيروت.

24- عبد الحميد إسماعيل الأنصاري، 2000: قضايا المرأة، ط1، دار الفكر العربي، مصر.

25- عبد الحميد عبد الفتاح المغربي، 1999: الإدارة الإستراتيجية لمواجهة القرن الحادي والعشرون، ط1، مجموعة النيل العربية، القاهرة.

26- عبد الكريم الكبير العلوي المدغري، 1999: المرأة بين أحكام الفقه والدعوة إلى التغيير، ط1، دار مجد للطباعة، لبنان.

27- عبد المجيد سيد أحمد منصوري وآخرون، 2002: السلوك الإنساني بين التفسير الإسلامي وأسس علم النفس المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.

28- عبد الوافي زهير بوسنة، 2012: تقنيات الفحص الإكلينيكي، د ط، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر.

29- علي عسكري، 2000: الضغوط وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية في عصر التوتر والقلق، ط2، دار الكتاب الحديث، الكويت.

30- فاروق السيد عثمان، 2001: القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة.

31- فوزي محمد جبل، 2001: علم النفس العام، ط1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.

32- فؤاد بسيوني متولي، 1998: الأمومة والطفولة، د ط، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة.

33- قاسم محمد قاسم، 2001: مدخل إلى الصحة النفسية، ط1، دار الفكر و النشر، دون ذكر البلد.

34- محمد أحمد بيومي، و عفاف عبد العليم ناصر، 2003: علم الاجتماعي العائلي، د ط، دار المعرفة الجامعية، الأزاريطة.

35- محمد إسماعيل بلال، 2005: السلوك التنظيمي مدخل بناء المهارات، د ط، الدار الجامعية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.

36- محمود السيد أبو النيل، و انشراح محمود بسيوني، 1986: علم النفس الفارقي، د ط، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، لبنان.

37- محمود سلمان العميان، 2004: السلوك التنظيمي في المنظمات، ط2، دار وائل للنشر و التوزيع، عمان، الأردن.

38- مجدي أحمد محمد عبد الله، 2000: علم النفس المرضي، دراسة في الشخصية بين السواء و الاضطراب، د ط، دار المعرفة الجامعية للنشر و التوزيع، الأزاريطة.

39- مريم سليم و آخرون، 1983: المرأة العربية بين ثقل الواقع وتطلعات القرن، ط1، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت، لبنان.

40- مصطفى بوتقنوش، 1984: العائلة الجزائرية التطور و الخصائص الحديثة، دار الحداثة للنشر والتوزيع، الجزائر.

41- مصطفى سباعي، 1984: المرأة بين الفقه و القانون، ط6، المكتب الإسلامي، دون ذكر البلد.

42- ناصر محمد العبيدي، 1995: السلوك و التنظيمي من منظور كلي مقارن، د ط، الإدارة العامة للبحوث العربية، السعودية.

43- هيلين قان قليد وآخرون، إشراف عبد القادر جغلول، 1983: المرأة الجزائرية، ط1، للنشر و التوزيع، بيروت، لبنان.

02- المجالات:

44- سعد الأمانة، 2001: الضغوط النفسية، مجلة النبأ، العدد 54.

45- لو كيا الهاشمي، 2000: الضغط النفسي في العمل مصادره، آثاره، طرق الوقاية، مجلة أبحاث تربوية ونفسية، منشورات جامعة قسنطينة، الجزائر.

46- مصطفى عوفي، 2003: خروج المرأة إلى ميدان العمل و أثره على التماسك الأسري، مجلة العلوم الإنسانية، منشورات جامعة قسنطينة، العدد 19.

03- الرسائل الجامعية:

47- بن زروال فتيحة، 2003: مصادر ومستويات الإجهاد لدى الأستاذ الجامعي و استراتيجيات المرشد النفسي في العلاج و الوقاية منه، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة باتنة، الجزائر.

48- بن زروال فتيحة، 2004: العنف كمظهر الإجهاد أعمال ملتقى العنف والمجتمع، قسم علم النفس وعلم اجتماع، بسكرة، الجزائر.

49- بوترة بلال، 2010: مساهمة المرأة في حماية البيئة داخل المنزل، المحددات و الأدوار، دراسة ميدانية ببلدية حاسي خليفة ولاية الوادي، رسالة ماجستير غير منشورة، في تخصص علم اجتماع البيئة، جامعة بسكرة، الجزائر.

معهد علم الاجتماع، جامعة بسكرة، الجزائر.

50- عمار مانع، 2001: العوامل الاجتماعية و المرأة العاملة الجزائرية، رسالة ماجستير، علم الاجتماع النفسي غير منشورة، قسنطينة، الجزائر.

51- مليكة خوجة، 2011: مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي، متوسط، ثانوي)، دراسة ميدانية بولاية تيزو وزو، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، الجزائر.

52- مسعود وفاء، 2010: مصادر الضغط المهني و استراتيجيات المواجهة لدى الأستاذ الجامعي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، بسكرة، الجزائر.

04- المواقع الإلكترونية:

53. [Http://www.ahewar-org/debat/show.art.asp?aid:96242](http://www.ahewar-org/debat/show.art.asp?aid:96242).

54. <http://www.maganin.com/articles/defants.asp?cnd:rest>.

55. <http://WWW.elzayem.com/new> page 95.

الملاحق

إختبار الوضعيات المرهقة :ciss stressantes

الإسم:.....
عدد الأولاد:.....
السن:.....
الخبرة المهنية:.....
الحالة الإجتماعية:.....
المستوى الدراسي:.....
الحالة الإقتصادية:.....

التعليمة:

قد يجد الفرد نفسه في وضعيات معيشية مختلفة يكون أثرها شديد حيث يرى أنها مرهقة،إنها عبارة عن حوادث أو وضعيات تضعه في مأزق وتتطلب منه قوى لأجل مجابهتها.

هناك طرق عديدة تسمح بمواجهة الوضعيات المرهقة،لذلك يطلب منك تحديد ما تقوم به أو ما تحس به عادة،عندما تجد نفسك تعيش وضعيات صعبة أو مراحل إرهاق مهمة.

أجب على كل عبارة من العبارات التالية برسم دائرة حول الرقم الذي يناسب نمط رد فعلك عادة. علما أن طريقة الإجابة عبارة عن سلم من:

1:ليس على الإطلاق إلى 5:كثيرا،مرورا بإجابات وسطية(2،3،4).

تسمح لك بتحديد الدرجة التي تناسبك.

تقديم السلم:

العبارات	في الوضعيات المرهقة يكون ميلي عادة إلى:	ليس على الإطلاق			كثيرا
1	أحسن تنظيم وقتي				
2	الإهتمام بالمشكل لأرى كيف يمكن حله				
3	إعادة التفكير في أوقات جميلة قضيتها				
4	محاولة التواجد مع أناس آخرون				
5	لوم نفسي على تضییع الوقت				
6	فعل ما أظنه مجديا				
7	الإرتباك من جراء مشاكلي				
8	لوم نفسي على تواجدي في هذه الوضعية				
9	القيام بقضاء حوائجي				
10	تحديد أولوياتي				
11	محاولة النوم				
12	تناول الأكلات التي أشتيها				
13	الإحساس بقلق لأنني لم أستطيع تجاوز الوضعية				
14	أن أصبح في وضع محرج أو منقبض، crispé،				
15	التفكير في الطريقة التي عالجت بها مشاكل مشابهة				
16	القول لنفسي أنه ليس من الواقع أن يحصل لي هذا.				
17	لوم نفسي على حساسيتي المفرطة وانفعالي أمام المشكل.				
18	الذهاب إلى المطعم لأجل تناول وجبة ما.				
19	أن أصبح أكثر عندا.				
20	شراء شيء ما				

					تحديد طريقة ما ثم إتباعها.	21
					لوم نفسي لعدم معرفتي ما سأفعل.	22
					الذهاب إلى السهرة أو حفلة عند الأصدقاء	23
					أن أجهد نفسي في تحليل الوضعية.	24
					أن أكون مشددا bloqué ولا أجد ما أفعل	25
					مباشرة أفعال تكيف دون تحديد آجالها.	26
					التفكير فيما حدث وإستخلاص أخطائي.	27
					تمني القدرة على تغيير ما حدث أو ما أحس به.	28
					زيارة صديق	29
					القلق إزاء ما سأفعل	30
					قضاء وقت مع صديق (حميم)	31
					الذهاب في نزهة.	32
					القول لنفسي أن هذا لن يحدث أبدا بعد اليوم.	33
					تكرار الحديث عن نقصي وعدم تكيفي العام.	34
					الحديث مع شخص أحب نصائحه.	35
					تحليل المشكل قبل فعل أي شيء.	36
					الإتصال هاتفيا بصديق.	37
					الغضب.	38
					ضبط أولوياتي (حساباتي)	39
					مشاهدة فيلم.	40
					مراقبة الوضعية جيدا.	41
					فعل مجهود إضافي لسير الأمور.	42
					وضع مجموعة من الحلول المختلفة للمشكل.	43
					إيجاد طريقة لتفادي التفكير بالتالي تفادي كامل الوضعية.	44

					إفشاء غليلي في الآخرين.	45
					إنتهاز الفرصة من الوضعية لإضهار ما بوسعي فعله.	46
					محاولة تنظيم الأمور للسيطرة على الوضعية أحسن.	47
					مشاهدة التلفاز.	48