

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية



أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبة

الأم العاملة

دراسة عيادية على حالتين بجامعة محمد خيضر بسكرة

مذكرة مقدمة كجزء من متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص: علم النفس العيادي

الأستاذ المشرف

* خالد خياط

من إعداد الطالبة

• بن الصغير شميصة

السنة الجامعية: 2020/2019

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية



أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبة

الأم العاملة

لواصة عيادية على حالتين بجامعة محمد خيضر بسكرة

مذكرة مقدمة كجزء من متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص: علم النفس العيادي

الأستاذ المشرف

* خالد خياط

من إعداد الطالبة

• بن الصغير شميصة

السنة الجامعية: 2020/2019

إهداء

وصلت رحلتي الجامعية إلى نهايتها بعد تعب ومشقة وها أنا ذا أختتم بحث تخرجي بكل همة ونشاط وأمن لكل من كان له الفضل في

مسيرتي:

إلى من كان له الفضل في بلوغي التعليم العالي، الذي وفته المنية منذ 3 سنوات كان خير مثال لرب الأسرة أبي الغالي رحمه الله.

إلى من أفضلها على نفسي ولم لا فلقد ضحت من أجلي ولم تدخر جهدا في سبيل إسعادي على الدوام حفظها الله ورعاها أُمي الحبيبة.

إلى أخواني وأخواتي وصديقاتي وكل من وقفوا بجواري وساعدوني

بكل ما يملكون وفي أصعدة كثيرة أقدم لكم هذا البحث و أتمنى أن

يحوز على رضاكم.

شكر وتقدير

الحمد لله الذي وفقنا لهذا بفضله جل علاه في إكمال هذا العمل وبعد

الحمد لله

لا يسعني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى أستاذي

الفاضل: خالد خياط

الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث حيث قدم لي كل النصح

والإرشاد طيلة فترة الإعداد فله من كل الشكر والتقدير.

وكما لا يفوتني أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الذي منحني

الكثير من وقته ولرحابة صدره وسمو خلقه و أسلوبه المميز أسأل الله

أن يجازيه خير جزاء: د/نبيل مناني.

وبعدها فالشكر موصول لكل أساتذتي الذين تتلمذت على أيديهم في

كل مراحل دراستي حتى أتشرف بوقوفني أمام حضراتكم اليوم.

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة

تعتبر الدراسة الحالية ميدان خصب للبحث نظرا لغايته الرامية للإجابة عن التساؤل المحوري للدراسة وهو ماهي أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبة الأم العاملة و للإجابة عن هذا قمنا بطرح الفرضيات التالية:

- الإنفعال هو الأسلوب الغالب في مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبة الأم العاملة.
- الدعم الاجتماعي هو الأسلوب النادر في المواجهة الضغط النفسي لدى الطالبة الأم العاملة.
- وقد تم تناول متغيرات الدراسة من جانبها النظري في عناصر تشمل الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها فقد احتوى هذا البحث عن الأسس العلمية المرتكزة على المنهج العيادي لمناسبته الموضوع في طريقة دراسة الحالة التي تبحث عن كل حالة على حدة، حيث شملت الدراسة على ثلاث حالات مقصودة هي طالبات أمهات عاملات، و طبق مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي (CISS) لغرض معرفة أكثر الأساليب مواجهة للضغط النفسي لدى الطالبة الأم العاملة وخلصت الدراسة إلى أن:
- أكثر أساليب مواجهة الضغط النفسي استخداما لدى الطالبة الأم العاملة هو حل المشكلة.
- أسلوب الدعم الاجتماعي هو الأسلوب أقل استخداما لدى الطالبة الأم العاملة في مواجهة الضغط النفسي.
- الأساليب الإيجابية هي الأكثر شيوعا في مواجهة الضغط النفسي لدى العينة.

Study Summary

The current study is considered a fertile field for research in order to answer the central question of studying, which is how to cope with the psychological stress of a working mother's student. In response, we make the following assumptions:

- Emotion is the dominant method of coping with the psychological pressure of a working mother's student.
- Social support is the rare method of coping with the psychological pressure of a working mother's student.

The study's variables were considered from a theoretical perspective, including psychological stress and methods of coping.

This research included the scientific bases based on the usual method of studying the case-by-case study.

The study included three specific cases of female working mother students, and applied the Psychological Stress Management Methods Measure (CISS) to identify the most methods to counter psychological pressure among the female student working the study.

- The most commonly used methods of coping with psychological stress among working mothers is to solve the problem.
- The method of social support is less used by female students working in the face of psychological stress.
- positive methods are the most common in the face of psychological stress in the sample.

فهرس المحتويات

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1- مقدمة إشكالية: 1
- 2- فرضيات الدراسة: 2
- 3- أهداف الدراسة: 2
- 4- أهمية الدراسة: 2
- 5- تحديد التعريفات الاجرائية: 2
- 6- الدراسات السابقة: 3

الجانب النظري

الفصل الثاني: مدخل مفاهيمي حول متغيرات الدراسة

المبحث الأول: أساليب مواجهة الضغط النفسي

- تمهيد 10
- أولاً: أساليب مواجهة الضغط النفسي 11
1. تعريف الضغط النفسي 11
- 1.1 تعريف الضغوط النفسية: 11
- 2.1 النظريات الحديثة المفسرة للضغط 12
- 3.1 مصادر الضغط النفسي 14
- ثانياً: أساليب مواجهة الضغوط النفسية 16
- 1-2 تعريف المواجهة 16

المبحث الثاني: الطالبة الأم العاملة

- تمهيد 20
- أولاً: الأم العاملة 21
1. تعريف العمل 21

فهرس المحتويات

2. أهمية العمل ومكانته في حياة المرأة 21
3. دوافع عمل المرأة 22
4. الأمهات العاملات 25
5. معوقات عمل الأم 26
6. الآثار المترتبة عن عمل الأم 28
- ثانيا: الطالبة الجامعية 29
1. تعريف الطالبة الجامعية 29
2. الضغوط التي يتعرض لها الطالبة 29

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية

- 1- تذكير بتساؤل الدراسة 32
- 2- الدراسة الاستطلاعية 32
- 3- منهج الدراسة 32
- 4- ادوات الدراسة 33
- 4-1: المقابلة الاكلينيكية نصف موجهة 33
- 4-2: ملاحظة 33
- 4-3: مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي " CISS " : 33
- 5- حالات الدراسة: 34
- 6- مجالات الدراسة: 34

الفصل الرابع: عرض وتحليل وتفسير النتائج

- 1- عرض وتحليل النتائج: 36
- 1-1 الحالة الأولى: 36

فهرس المحتويات

36.....	1-1-1- ملخص المقابلة:
37.....	1-1-2- نتائج إختبار CISS
37.....	1-1-3- التحليل العام للحالة:
38.....	1-2- الحالة الثانية:
38.....	1-2-1- ملخص المقابلة
40.....	1-2-2- نتائج إختبار CISS
40.....	1-2-3- التحليل العام للحالة:
41.....	2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
44	خاتمة
46	قائمة المراجع
52	قائمة الملاحق

فهرس الجداول

فهرس الجداول

جدول 1 يوضح نتائج اختبار Ciss للحالة 01.....37

جدول 2 يوضح نتائج اختبار CISS للحالة 02.....40

فهرس الملاحق

فهرس الملاحق

- 52..... الملحق رقم 01: أسئلة المقابلة
- 56..... الملحق رقم 02: المقابلة كما وردت مع الحالة 01
- 58..... الملحق رقم 03: المقابلة كما وردت مع الحالة 02
- 60..... الملحق رقم 04: ورقة الإجابة عن إختبار (ciss)

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1- مقدمة إشكالية:

للمرأة مكانة وأهمية كبيرة في أعماق كل رجل نجد لها منزلة مقدسة فهي أمه، وأخته، وزوجته، وابنته يقول سبحانه وتعالى عن المرأة في سورة لقمان: { ووصينا الإنسان بوالديه حملته أمه وهنا على وهن وفصاله في عامين أن أشكر لي ولوالديك إليّ المصير}.

كما أنها تساهم في تطور المجتمع في شتى المجالات الاقتصادية، الاجتماعية، الثقافية، والفكرية وذلك بمشاركتها في مختلف الميادين مما زاد عليها تعدد المسؤوليات والواجبات والعمل في عدة جوانب فبالإضافة إلى عملها تقوم في نفس الوقت بأدوارها الأخرى كزوجة وأم داخل الأسرة تهتم بشؤون زوجها من جهة ومن جهة أخرى رعاية أبنائها وتلبية مطالبهم المختلفة سواء من الناحية الجسمية أو النفسية وكل ما يتطلب ذلك من رعاية الأسرة، وما يزيد العبء على عاتقها أن تكون طالبة تواصل مستواها الأكاديمي، فتعارض كل هذه الأدوار التي تقوم بها يجعلها عرضة لضغوطات النفسية.

وتلك الأخيرة تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد، سواء بكلية أو على جزء منه ويدرج لديه إحساس بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته وحينما تزداد حدتها، فقد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير خط سلوكه في نمط جديد، ولها أثارها على الجهاز النفسي والبدني للفرد، وعليه فإن الضغط النفسي حالة يعانها الفرد حين يواجه مطلبا ملحا فوق استطاعته، فالضغط الذي تعيشه الطالبة الأم العاملة قد يصب معه الشعور بالقلق باعتباره أهم الاضطرابات النفسية نتيجة تعدد أدوارها والصراع بينها يترك أثره على الصحة الجسمية والحالة الانفعالية. (كاميليا عبد الفتاح، 1984، ص135). (أين المرجع)

وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسمية، فإن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسمية معا بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل، وتعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا في التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان ويمكن استخدام أساليب الايجابية منها والسلبية وهذا ما سنتناوله دراستنا من معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالبة الأم العاملة التي تختلف باختلاف الأدوار ومنه نظر التساؤل التالي:

ماهي أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالبة الأم العاملة ؟

2- فرضيات الدراسة:

- 1- الانفعال هو الأسلوب الغالب في مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبة الام العاملة.
- 2- الدعم الإجتماعي هو الأسلوب النادر في مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبة الام العاملة.

3- أهداف الدراسة:

- الكشف عن أساليب مواجهة الضغط النفسي الاكثر استخداما لدى هذه الفئة من العينة.

4- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة من خلال الاهتمام بتحديد الأساليب التي تستخدمها النساء لمواجهة الضغوط التي تتعرضن لها من شأنه أن يساعدهن في الانتقاء الأمثل لأساليب المواجهة الإيجابية والابتعاد على الأساليب السلبية.
- أهمية الفئة التي تناولتها الدراسة وهي فئة الطالبات الأمهات العاملات، فهي تحتاج إلى اهتمام كبير خاصة في مجال علم النفس للوقوف على معاناتهن النفسية وما يترتب عنها وذلك نتيجة الضغوط التي يتعرضن لها خلال فترات ممارستهن لأدوارهن المختلفة.

5- تحديد التعريفات الإجرائية:

- أساليب مواجهة الضغط النفسي: هي استجابة أو الطريقة التي يستخدمها أو يتبعها الفرد في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة لتخلص منها، أو الحد من آثارها أو التكيف معها، وتحدد من خلال اختبار أساليب مواجهة الضغط CISS.
- الطالبة الأم العاملة: هي المرأة التي تزاول مهنة منتظمة ومشروعة خارج المنزل وترتبط بمواعيد عمل ودراسة محدودة. وتقوم بدور الزوجة، والأم، والعاملة، والطالبة في آن واحد ولديها طفل على الأقل يقيم معها، وسنها يتراوح بين 20 و 50 سنة.

6- الدراسات السابقة:

- الدراسات العربية التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية:
 - دراسة ثامري السعيد (2019) بعنوان أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الأمهات المصابين بالتوحد . هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد وذلك بالقيام بدراسة ميدانية في مدرسة أطفال التوحد وذوي الإحتياجات الخاصة ببوسعادة وتكونت عينة الدراسة من (30) أم من أمهات الأطفال التوحديين، كما تم الإعتماد على مقياس إدراك الضغط النفسي للفرنستين (PSQ) ومقياس أساليب المواجهة للازرواس و فولكمان (WCO)
 - توصلت للنتائج التالية:
 - مستوى إدراك الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال التوحديين بمدرسة أطفال التوحد ببوسعادة متوسط. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أساليب المواجهة للضغط النفسي لدى أمهات الأطفال التوحديين بمدرسة أطفال التوحد ببوسعادة تعزى إلى مستوى (شدة) إدراك الضغط النفسي لديهم.
 - لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أساليب المواجهة للضغط النفسي لدى أمهات الأطفال التوحديين بمدرسة أطفال التوحد ببوسعادة تعزى إلى عامل سن الأم.
 - لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أساليب المواجهة للضغط النفسي لدى أمهات الأطفال التوحديين بمدرسة أطفال التوحد ببوسعادة تعزى إلى عامل سن الابن المصاب.
 - لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أساليب المواجهة للضغط النفسي لدى أمهات الأطفال التوحديين بمدرسة أطفال التوحد ببوسعادة تعزى إلى عامل المستوى الدراسي (الثقافي) للأم.
 - دراسة سارة لظفي سلامة (2017) بعنوان: أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة، تكونت العينة من (192) طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلتي التربية والتجارة بجامعة بور سعيد تراوحت أعمارهم (20-22) عاما، واستخدمت مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ومقياس التفاؤل لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي واستقرت النتائج إلى وجود فروق بين متوسطي درجات الطلبة للتخصصات الأدبية و التخصصات العلمية في أساليب المواجهة الإقدامية.
 - دراسة عز الدين غطاسي و علية محبوبة(2011-2012) بعنوان: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة، تهدف الدراسة إلى كشف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى

معلومات المرحلة الابتدائية وكذا التعرف على مدى تأثير المتغيرات الإقليمية، الحالة الاجتماعية، الموقع الجغرافي، السن، لهذه الفئة وتمت على عينة تكونت من 110 معلمة وقد تم إتباع المنهج الوصفي الذي يعتمد وصف الظاهرة وإستخدمت النسبة المؤوية والاختبارات للفروق وتوصلت إلى استخدام استراتيجيات المواجهة تختلف بإتلاف الحالة الاجتماعية والاقليمية ولاتختلف حسب الموقع الجغرافي وتم تفسيرها على ضوء الدراسة السابقة.

- دراسة سليمان بن ابراهيم الشاوي 2010 بعنوان: استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية في مدينة الرياض، هدفت الدراسة إلى معرفة استراتيجيات المواجهة التي استخدمها طلاب مرحلة الجامعية وما علاقتها بالضغوط النفسية وتمت الدراسة على عينة 200 طالب من 3 جامعات الإمام محمد بن مسعود الإسلامية وجامعة الملك مسعود وجامعة الأمير سلطان الأصلية بمدينة الرياض، واستخدمت المتوسطات الحسابية وتوصلت النتائج التالية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص المستويات الدراسية.
- دراسة الهاللي (2009) المملكة العربية السعودية بعنوان: بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة، وتهدف الدراسة إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي الإيجابية منها والسلبية وترتيبها على مدرج أساليب المواجهة، تكونت العينة من (574) طالب، (259) طالب من مرحلة التعليم المتوسط و (259) طالب من مرحلة التعليم الثانوي تراوحت أعمارهم بين (13-18) سنة، استخدمت مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد منى عبد الله 2002.
- نتائج الدراسة:

احتلت أساليب مواجهة الإيجابية المراتب الأولى على مدرج أساليب مواجهة الضغوط كما أظهرت الدراسة عدم تأثر أساليب المواجهة بمرحلتي التعليم الإعدادي والثانوي التي يدرس فيها الطلاب

- دراسة عبد الله الضريبي (2007) بعنوان: أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، هدفت الدراسة إلى معرفة أكثر الأساليب استخداما لدى الأفراد العينة في مواجهة الضغوط النفسية، طبقت الدراسة على عينة من العاملين بمصنع زجاج بدمشق مكونة من 200 عامل طبق الباحث في الدراسة مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي أعده لغرض البحث، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

✓ الأساليب الإيجابية الأكثر استخداما من الأساليب السلبية لدى أفراد العينة

- ✓ وجود أثر التفاعل بين المؤهل التعليمي والعمل في أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد العينة
- ✓ وجود فروق في استخدام الأساليب الإيجابية جميعها، والدرجة الكلية تعزي إلى متغير العمر لصالح الخبرة الأكبر، و إلى متغير العمر لصالح الفئة العمرية الأكبر فوق 50 سنة.
- دراسة الشريف (2003) سوريا بعنوان: أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (A-B) لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية العامة، هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة الضغط النفسي، وتعرف على أساليب المواجهة التي يستخدمها الأطباء، وقد أجريت الدراسة على (152) طبيباً و طبيبة وقد استخدم لهذا الغرض قائمة أعراض الضغوط (Leatz) واستبانة نمطي الشخصية A-B أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة احصائية في متوسط درجة الضغط النفسي، ويرجع ذلك إلى استخدامهم أساليب فعالة في مواجهة الضغط النفسي مثل أسلوب حل المشكلة، والمواجهة الفعالة. كما خلصت الدراسة إلى ضرورة إعداد برامج لإدارة الضغوط النفسية في العمل.

• التعقيب علي الدراسات السابقة:

- من حيث الأهداف:

هدفت معظم هذه الدراسات السابقة إلي معرفة العلاقة و الفروق بين المتغيرات , أما دراستنا الحالية هدفت إلي معرفة علي الاختلاف بين الطالبات الأمهات العاملات في استخدام أساليب مواجهة الضغط النفسي، وهدفت الدراسة الحالية إلي الكشف عن أساليب مواجهة الضغط النفسي الأكثر استخداماً لدي الحالات.

- من حيث المنهج:

معظم الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي بأسلوبيه الارتباطي و المقارن , أما الطالبة في هذه الدراسة استخدمت المنهج الإكلينيكي .

- من حيث العينة:

يتراوح أفراد العينة في الدراسات السابقة ما بين (152- 288) فرد، أما هذه الدراسة فقد تناولت 2 حالات من الطالبات الأمهات العاملات.

- من حيث أدوات البحث:

استخدمت الدراسات السابقة استبيانات و مقاييس لقياس متغيرات الدراسة المتمثلة في (مقياس التفاوض، مقياس الأحداث الضاغطة، استبيان نمط الشخصية)، أما في هذه الدراسة استخدمنا المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة ومقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي CISS.

الجانب النظري

الفصل الثاني

مدخل مفاهيمي حول

متغيرات الدراسة

المبحث الأول

أساليب مواجهة الضغط

النفسي

تمهيد

يتعرض الفرد في حياته اليومية إلى مجموعة من الأحداث والمواقف الضاغطة المتشعبة المصادر (الفردية و المحيطية) التي يحاول التعامل معها من أجل خفض شدة وقعها عليه من خلال توظيف مجموعة من الأساليب والاستراتيجيات المتاحة حسب الموقف وفعالية الفرد في تعامله معه.

كما أن طبيعة الإنسان الفيزيولوجية و النفسية والاجتماعية تملي عليه التجاوب والتفاعل مع مختلف المواقف الظاهرة من خلال سلوكاته على خلفية مجموعة البناءات الشخصية والفكرية والمعرفية المفسرة للمثير والمحددة له.

إن مفهوم الضغط والمواجهة على صلة وثيقة تشغل حيزا هاما في حياة كل فرد منا لذا سيتم فيما يلي التوسع في ماهية كل منهما

أولاً: أساليب مواجهة الضغط النفسي

1. تعريف الضغط النفسي

إن مفهوم الضغوط النفسية قد تطور تطوراً دراماتيكياً بتطور الحياة وتقدم العلوم الإنسانية وثورة التكنولوجيا ليقدّم توضيحاً لما ألم الإنسان في العصر الحاضر والمسمى عصر السرعة وليوضح أن لكل شيء ضريبة لا بد من دفعها وأن ضريبة التقدم هو زيادة في الضغوط بأشكالها المتعددة والتي قد تواجه الإنسان وإن هذه الضغوط تتفاوت من إنسان لآخر وكذلك من وقت لآخر.

1.1 تعريف الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية هي ظاهرة معقدة ومتداخلة وقد أطلق عليها الكثير من التعريفات المختلفة فقد عرفها سلي (seyle.1976) بأنها "الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف، فالجسم يبذل مجهوداً محدثاً نمطاً من الاستجابات الغير نوعية التي تحدث حالة من السرور أو الألم".

يوضح Dobson et Albon أنهم الصعب تقديم تعريف مناسب ومستقل لضغط النفسي لذلك نجد أن تعريفات العلماء جاءت مختلفة وفق لمقارباتهم المعرفية يقول Rivolier أن الضغط النفسي أو العبارات التي تشير إليه كالإجهاد، التوتر الاحتراق النفسي... إلخ مصطلحات صعبة التحديد لأنها تحتوي على مجموعة من المتغيرات أو المسببات التي تعيق نمط الجهاز النفسي والعقلي وحتى الفيزيولوجي، لذلك فهو يشير إلى ثلاثة دلالات لغوية متداخلة وهي:

- معنى يشبه معنى الضغط الفيزيقي أو المادي كما أنه يشير إلى القوة الاندفاعية التي تمارس على الأشياء أو الأفراد.

- يعتبر الضغط أيضاً منبهاً سيكو اجتماعياً شريطة أن يكون مطابقاً للعلاقة التالية:

منبه (ضغط) ————— استجابة (ظهور نتائج الضغط)

- الضغط هو نتاج الفعل المؤثر (أو المنبه) كما يلي

ضغط ————— فعل منبه (أو مؤثر)

فالضغط النفسي أو التوتر النفسي أو الإجهاد، كلها مصطلحات من سعادة الفرد وراحة باله ، وتؤدي

إلى إصابته بكثير من الاضطرابات النفسية وحتى الجسمي (لوكيا الهاشمي ،2002،ص،ص 10-11)

ويعرف كل Gropp & french Rogers ضغط العمل بأنه عدم المواءمة أو عدم التناسب بين ما

يمتلكه الفرد من مهارات وقدرات ، بين متطلبات عمله. (محمود سلمان العميان،2004،ص160)

2.1 النظريات الحديثة المفسرة للضغط

ينشأ تعدد النظريات العلمية في مجال دراسة وتفسير الظاهرة الإنسانية من تعقدها بمعنى صعوبة تفسيرها بردها إلى عامل واحد فقط، فيكون الاختلاف في الوحدة التفسيرية التي يتبناها الباحث أساساً لهذه التعددية، ويعد الضغط النفسي من المفاهيم والظواهر التي تفسر على أسس فيزيولوجية، سيكولوجية، معرفية وأخرى اجتماعية، وفيما يلي عرض لأهم النظريات الحديثة المفسرة للضغوط النفسية :

• نظرية الإدراك الكلي للموقف لسبيلبرجر Spilberger :

يهتم سبيلبرجر بالضغط باعتباره مثير يتعامل معه في شكل الخصائص المنبهة للبيئات التي تدرك على أنها مسببة للإضطرابات بشكل ما ، وهو نموذج ذو طابع هندسي تؤدي الضغوط الخارجية فيه على رد فعل الإنضغاط داخل الفرد ، كما أنه يدخل في لغة الحياة اليومية ، وهو يتعامل مع الضغط على أنه متغير مستقل ، ويعتبر فهم نظريته في القلق مقدمة لفهم نظريته في الضغوط ، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما قلق الحالة أو القلق الموضوعي أو قلق الموقف، وقلق السمة أو قلق العصابي أو القلق المزمن ، وهو يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر أن الضغط الناتج عن الضغط الناتج عن ضغط معين مسببا لحالة القلق وما يثبتته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستبعده عن علاقة قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبر والسابقة بالضغط حيث أن الفرد يكون من سماته الشخصية القلق أصلاً. (أحمد نايل العزيز، 2008، ص64)

• نظرية كانون (Cannon) أعراض المواجهة أو الهروب:

ويعتبر كانون (Cannon) أول من وضع التوصيف العلمي للإستجابات الجسمية للضغط الفيسيولوجي (1920م) في دراسته عن كيفية إستجابة الفرد لتهديد خارجي ، وقد وجد أن هناك أنشطة متتابعة تستشير الغدد والأعصاب لتهيء الجسم لأن يجاب الخطر أو أن يُجاب الخطر أو أن يهرب منه ، وقد أطلق على تلك الإستجابة المزوجة إسم أعراض المواجهة أو الهروب، وهو يرى أن المهاد (Hypothalamus) هو المركز الأصلي لتلك الإستجابة الخاصة بالضغوط وله وظيفة مزدوجة في الحالات الطارئة ، وهي التحكم في الجهاز العصبي المستقل وتنشيط الغدة النخامية ولذلك يطلق على المهاد مركز الضغوط.

والجهاز العصبي المستقل هو المسؤول عن تنظيم وحدوث الإستجابات الفيسيولوجية عن طريق مجموعة من الوظائف الهامة التي يقوم بها عند وقوع الفرد تحت وطأة الضغوط النفسية وهي قيام الجهاز

العصبي المستقل بعملية فاعلية أعضاء الجسم وإفراز مادة الأندروفين (Endorphine) ثم إفراز مادة الأدرينالين (Adrenaline) يطلق على النموذج هذا الاسم لأن هذه الاستجابة تجعل الفرد إما أن يواجه الموقف أو أن يتجنبه ويهرب منه. (حمدي علي الفرماوي ورضا عبد الله، 2009، ص85)

• نظرية العجز المكتسب سيجلمان *Larne Helpshesnes théorie*:

أرجع سيلدمان (1975) مفهوم العجز المتعلم أو المكتسب إلى أن تكرار تعرض الفرد للضغط مع تزامن من اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة أو الاستحقاق وأن هذا الشعور بالعجز يجعله يبالغ في تقييمه لأحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد منها، ويشعر بعدم قدرته على مواجهتها مما يجعله يشعر بالفشل بشكل مستمر، ويدرك أن فشله وعدم قدرته على المواجهة في الماضي والحاضر سوف تستمر معه في المستقبل ومن ثم يشعر باليأس ثم يترتب على ذلك الشعور بالسلبية والبلادة وانخفاض تقدير الذات ونقص الدافعية والاكنتاب وتعود أسباب العجز المتعلم إلى نوعين من العوامل :

- عوامل بيئية ضاغطة سواء في الحياة الأسرية أو المهنية أو الاجتماعية للفرد.
- عوامل ذاتية وتتعلق بالشخص ذاته وبخصائص شخصيته والتي على أساسها يتحدد نوع الاستجابة التي تصدر عنه إزاء الأحداث الضاغطة ومن أمثلة ذلك مفهوم الفرد عن ذاته ومركز التحكم والمرونة والانطوائية. (فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2013، ص45)

• نظرية مفهوم الحاجة لموراي *Need concept theory* :

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بشيء أو لشخص تيسر أو تعوق جهوده للوصول إلى هدف معين ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما :

- ضغط بيتا *Beta Stress* ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية للأشخاص كما يدركها الفرد.
- ضغط ألفا *Alpha stress* ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي ويوضح على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنها بمفهوم ألفا (عثمان فاروق، السيد، 2001، ص100)

3.1 مصادر الضغط النفسي

إن الضغط النفسي ينشأ من مجموعة العوامل الداخلية أو الخارجية البيئية منها أو الشخصية بحدوث التفاعل بينها وبين الفرد، إذ يؤكد "دانزي" (Danzi 1986) على أن الضغط يرتبط بأفعال وانفعالات سلبية وإيجابية فمثلا قد يكون الفوز بشهادة البكالوريا ضاغطا لاحتمالية كسب الشهادة أو خسارتها. كما قد ينشأ من داخل الشخص نفسه نتيجة معاشته للأزمات وتسمى ضغوطا داخلية، أو تكون من المحيط الخارجي كالعامل، العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم أو الدراسة أو مشكلات عائلية ومسؤولية الأولاد، والتعرض لموقف صادم مفاجئ تسمى ضغوطا خارجية. (أحمد نايل العزيز وآخرون، 2008، ص31) يمكن تصنيف مصادر الضغوط إلى مصادر داخلية وأخرى خارجية:

أ. مصادر داخلية للضغوط النفسية:

وتتمثل في ذاتية الفرد أو تكوين النفسي له مثل نمط الشخصية، الطموح المبالغ فيه، مدى التهيو والاستعداد النفسي وضعف المقاومة الداخلية، القيم والعادات، الدوافع والاتجاهات كما قد ترجع إلى طريقة إدراكه للظروف من حوله، فالشخصية ككيان منطوي على سمات وراثية وأخرى مكتسبة تشكل في مجموعها الإطار المرجعي الذي يؤثر في سلوك الفرد في المواقف المختلفة (بار كندي، 2003، ص8) كما تشمل المصادر الداخلية الضغوط الانفعالية والنفسية مثل: القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية. (السيد عبيد، 2008، ص31)

ب. المصادر الخارجية للضغوط النفسية

• الضغوط البيئية الطبيعية

يقصد بالبيئة الطبيعية؛ الطبيعة المادية التي تحيط بالفرد في محل عمله كالإضاءة والتهوية والحرارة والرطوبة والضوضاء ومكان العمل غير المريح وهذه من شأنها أن تؤدي إلى الإنهاك الجسدي والضغط النفسي.

وبمفهوم شامل للبيئة نجد أنها عوامل تؤثر في الإنسان كالمناخ والهواء والأرض وهذه العوامل تجعل الإنسان يقوم باستجابات حتى يتوافق مع المحيط وهذه العوامل تتغير حسب الزمان والمكان من الفصول الأربعة، ففي الشتاء يقوم الجسم بإيجاد استجابات مختلفة عن الاستجابات التي يقوم بها في الصيف، وكثيرا ما تخلق حالة البرد الشديد أو الحر الشديد الأذى ببعض الأفراد الذين لا يستطيعون التوافق مع التغيرات في الجو، والتي تشكل عوامل ضاغطة تستدعي استجابات تكيفية.

وتتمثل البيئة الطبيعية في الوسط الذي يعيش فيه الناس من غلاف جوي، ودرجة حرارة وبرودة والتضاريس (صحراء، جبال) شح الموارد الطبيعية والكوارث الكونية، وكذلك الضغط السكاني في القرى والأحياء الشعبية وازدحام السكان، وقلة الخدمات، وضغوط ضيق السكن، وقلة عدد الغرف في المنزل، وضعف الإضاءة. (أبو الحصين، 2010، ص34)

• الضغوط الاجتماعية

قد تتمثل الضغوط الاجتماعية في حالة عدم تكيف العائلة مع الضغوطات فذلك يكون معاناة للبعض للخروج عن المعايير والأعراف الاجتماعية، وهذا الخروج يهدد الفرد وتصبح هذه المعايير ضغوطا اجتماعية، كما أن اختلال تكوين الأسرة وبناءها وتوافقها بما فيها من خلاف وانفصال أو طلاق تكون مصدرا رئيسيا من مصادر الضغوط النفسية. (الخوaja، 2001، ص87)

فالضغط النفسي ينشأ عن مصدر أو سببا اجتماعي ناتج عن علاقة اجتماعية يعطيها الفرد دلالة معينة، مثل فقدان محبوب كأحد الوالدين، والأصدقاء والأقارب وغيرهم وكذا العلاقات الإنسانية في محيطه تعتبر من الأمور المنتجة للضغط النفسي. (الأشول، 1993، ص77)

• الضغوط الاقتصادية :

تتمثل الضغوط الاقتصادية تهديدا واضحا للفرد، ومن بين التهديدات البطالة والفقر وانخفاض الانتاج والتفاوت الطبقي وفقدان الثروة (حسونة، 2014، ص26)، كما تعتبر أنها الأزمات التي تشتت جهد الإنسان وتركيزه وتستنزف تفكيره وطاقته مما ينعكس سلبا على ذاته ونفسه. (الخوaja، 2001، ص86)

• الضغوط السياسية:

تنشأ الضغوط السياسية من ظروف متعددة منها عدم الرضا عن الحكم بسبب الصراعات الحزبية، ويكون تعريف الضغط هنا أنه عدم الرضا والشعور بالوفاة الناتج عن عدم القدرة على التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة (حسونة، 2014، ص26) ، وتنشأ الضغوط السياسية عن أنظمة الحكم الاستبدادية. (حسن، حسن، 2006، ص40)

• الضغوط المهنية:

إن الضغوط كظاهرة نفسية آخذة في الازدياد بين الموظفين في منظمات العصر الحديث بسبب ما يشهده عالمنا المعاصر في الثورة المعرفية والمعلوماتية نتيجة التقدم التكنولوجي الحديث الذي لعب دورا كبيرا

في تحقيق الرفاهية البشرية ، بالمقابل قد تدفع ضريبة التقدم من زيادة التعقد في حياتنا اليومية ، وبالتالي تتفشى الأمراض النفسية والبدنية التي تهدد حياة الإنسان.

وقد تكون الضغوط المهنية منشؤها مهنة الفرد وما يقوم به من عمل ،مثل الشقاق مع الزملاء وضغوط قواعد العمل، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والراتب الشهري ،والترقية والتميز غير المبرر ،ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله. (أبو الحصين، 2010، ص35)

ثانياً: أساليب مواجهة الضغوط النفسية

1-2 تعريف المواجهة

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ العقود الأربعة الماضية وتعد الدراسة التي قام بها مورفي Murphy 1962 من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط ،وذلك للإشارة إلى أساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها (in Lazarus ,1984,p.14)

ويرى ولمان Wolman أن أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن : "مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف (Wolman,1972,79) وعرفها موس Moss بأنها : "مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد ،وتحدد الحاجة ،وتستهدف حل المشكلة ،كما يمكن السيطرة عليها وكفها وقمعها ،وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغطة.

أما إبراهيم فيرى أن مواجهة الضغوط "تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من أثارها السلبية بقدر الإمكان" (إبراهيم ،1994، ص203)

ويمكن استخدام أساليب أو استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط منها:

• الإستراتيجيات الإيجابية

- وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز أثارها ،وذلك من الأساليب الإيجابية الآتية :
- التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهيؤ الذهني له و لمرتباته.

- إعادة التقييم الإيجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفياً استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.
- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطها بالموقف الضاغط.
- استخدام أسلوب حل المشكلة بتصدي الأزمة بصورة مباشرة.

* الإستراتيجيات السلبية

- هي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير فيها، وذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية:
- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة.
 - النقبل الاستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها.
 - البحث عن الإثبات والمكافئات البديلة، عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيداً عن مواجهة الأزمة.
 - التفتيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير اللفظي عن المشاعر السلبية غير السارة، وفعلياً عن المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر. (Moss and Schafer, 1986, p.28)
- تشمل مجهودات المواجهة المنشطة للتعامل مع المشكلة على مجموعة من الأساليب وسنعرضها في ما يلي:

* أساليب البحث عن المشكل:

تشير إلى مجهودات مدروسة تركز على حل المشكل بهدف تغيير الوضعية ويصاحبها تناول تحليلي لحل المشكل، وتتعلق باستراتيجيات البحث عن حلول فالفرد يضاعف الجهود الضرورية حيث يضع مخططات عمل وتصرف لإيجاد الحلول، ويتقبل الحل الأفضل وفق لما يريد مع مواجهة أكبر و اكتشاف ما هو مهم في الحياة (Grasianiet al. 1998. p105)

ويمكن القول أن حل المشكلات هو عملية يحاول بها الشخص أن يخرج من مأزق أو موقف ضاغط وهو نوع من السلوك المحكوم بقواعد يستحضر فيها الأشخاص معرفتهم السابقة (الشناوي عبد الرحمان، 1998، ص 229)

يضيف (Nezu 1987) فهو يعتبر أن أسلوب حل المشكلات عبارة عن عملية معرفية سلوكية يحدد فيها الفرد وبواسطتها اساليب وجدانية لمواجهة المشكلات التي تقابله في الحياة (حسين علي فايد، 2000، ص272).

* أساليب البحث عن الدعم الاجتماعي:

يشير مفهوم السند الاجتماعي إلى مشاعر ايجابية منها إحساس الفرد بالقيمة و التقدير و الإحساس بالاحترام والعناية من خلال السند العاطفي أو المادي أو المعنوي الذي يستمده من الآخرين في بيئته الاجتماعية و الثقافية (عبد المنعم عبد الله حبيب، 2005، ص159)

يعرف Sarasou المساندة الاجتماعية بأنها تعتبر عن مدى وجود أو توفر أشخاص يمكن للفرد أن يثق بهم، ويعتقد بأنه في وسعهم أن يعيشوا به و يحبوه و يقفوا جانبه.

يشير Le pore إلى أن المساندة الاجتماعية في الامكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة في الأوقات الضيقة، ويزود الفرد بالدعم الاجتماعي من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضع كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي بشكل أو بآخر مع الفرد، وتتمثل في الغالب في الأسرة و الأصدقاء و زملاء العمل (حسن مرجع سابق، ص283).

في هذا السياق يرى بعض الباحثين أن الدعم الاجتماعي هو شكل من أشكال الهادفة إلى تنظيم الاستجابات العاطفية، بل هو الجهد الذي يقوم به الناس للحصول على المساندة الاجتماعية للتخفيف من الوضع الضاغط و أثره (آيت حمودة، 2006، ص183).

يشير فولكمان و لازاروس على أن كل من أسلوب المواجهة التي تتركز على المشكلة و أسلوب المواجهة التي تركز على الإنفعال يستخدمان غالبا في معظم المواقف الضاغطة و أنهما قد يسهلان أو يعوقان بعضهما البعض و أن أسلوب المواجهة التي تركز على المشكلة تكون متشابهة لأسلوب الانفعال (طه، 2006، ص93).

المبحث الثاني

الطالبة الأم العاملة

تمهيد

إن خروج المرأة للعمل يكون بدافع ورغبة أحيانا وللضرورة أحيانا أخرى أوجدها في معترك البيت والعمل وخاصة إذا كان لها أولاد صغار والشيء الذي قد يزيد عبئها أن تكون تكمل في مسارها التعليمي بالجامعة، فالدور المشتت والمتضارب لهذه الأم العاملة جعل منها عرضة لضغوط نفسية كثيرة فنجد منهن من واجهت هذه الضغوط وتغلبت عليها ومنهن من فشلت في ذلك فصارت حياتهن يخيم عليها الحزن والتوتر والاضطرابات.

ولهذا ارتأينا في هذا الجزء تسليط الضوء على عمل الأم وأثره على صعيد حياتها، وما أثر وجود الأم ضمن معترك البيت والعمل والدراسة؟

أولاً: الأم العاملة

إن خروج المرأة للعمل يكون بدافع ورغبة أحياناً وللضرورة أحياناً أخرى أوجدتها في معترك البيت والعمل وخاصة إذا كان لها أولاد صغار والشيء الذي قد يزيد عبئها أن تكون تكمل في مسارها التعليمي بالجامعة، فالدور المشتت والمتضارب لهذه الأم العاملة جعل منها عرضة لضغوط نفسية كثيرة فنجد منهن من واجهت هذه الضغوط وتغلبت عليها ومنهن من فشلت في ذلك فصارت حياتهن يخيم عليها الحزن والتوتر والاضطرابات.

ولهذا ارتأينا في هذا الجزء تسليط الضوء على عمل الأم وأثره على صعيد حياتها، وما أثر وجود الأم ضمن معترك البيت والعمل والدراسة؟

1. تعريف العمل

لغة: يقصد به كل ما يتولى عليه العامل جراء كل مجهود يبذله الفرد لتحصيل منفعة (نخبة من المؤلفين، 1991، ص 699)

أما اصطلاحاً: فيعرف على أنه كل نشاط اجتماعي يؤدي وظيفتين أساسيتين هما الإنتاج وتقديم

الخدمة، وقد عرفه براون على أنه هو نشاط نجني منه أجراً معيناً، وفي النهاية آمنت ماي سميث May Smith بأن الغاية الفعلية هي الرزق والعيش (براون، 1968، ص 206)

2. أهمية العمل ومكانته في حياة المرأة

العمل ضروري في حياة كل من الرجل والمرأة ولا فرق بينهما، وإن وجدت الفروق في بعض المجتمعات فهي راجعة إلى عوامل حضارية وثقافية وعمليات التطبيع الاجتماعي، هذا فضلاً عما بينه المجتمع العصري وخاصة المجتمعات الصناعية المتقدمة من عدم وجود فروق في الأسس الدينامية لسيكولوجية كل من الجنسين حول عمل المرأة.

وقد أظهرت الكثير من الدراسات أن الأمهات العاملات يشعرن بالسعادة والغبطة والرضا أكثر من غير العاملات عموماً.

ولا تقف أهمية عمل المرأة عند حاجتها للعمل فحسب، بل أصبح التوجه الحديث هو حاجة المجتمع إلى عمل المرأة وخاصة المجالات التي تتفوق فيها المرأة وكذا تحمل المسؤولية اتجاه مجتمعه والمساهمة فيه

اجتماعيا واقتصاديا وكذلك في ميادين الإصلاح الاجتماعي والتهديب الأخلاقي ونشر الوعي الديني (الأنصاري، 2000، ص 81)

وعليه فالعمل في حياة المرأة يؤدي لإشباع حاجات سيكولوجية والتمثلة في:

- الحاجة للتفوق أي السيطرة على الأشياء والأشخاص والأفكار وبذل جهد للكسب والمركز المرموق.
- الحاجة للتحصيل لكي تتغلب على الصعاب باستعمال القوة والكفاح لأداء عمل يسير بطريقة أيسر.
- الحاجة للشهرة والتقدير بمعنى أن المرأة يثيرها المديح والإطراء ولأن الفرد يسعى للاحترام وأن يفخر ويعرض مؤهلاته ومزايه وأن يسعى لأن يكون مميزا وذو مركز اجتماعي مرموق. (كامليا، 1984، ص 164)

3. دوافع عمل المرأة

يعتبر خروج المرأة للعمل إحدى الظواهر الاجتماعية التي صاحبت التقدم الحضاري في جميع الميادين، ولم يكن نزولها للعمل وليدة الصدفة، بل كان نتاجا لجملة من الدوافع التي جعلتها تتقاسم مع الرجل هذا المجال وتقف فيه وقفة مماثلة ولعل الدافع السيكولوجي هو الدافع التي تنطوي تحته جملة الدوافع الأخرى والتمثلة في:

أ. إشباع الحاجة السيكولوجية:

وهذه الحاجات إلى جانب من الأهمية بالنسبة للإنسان كعضو في الجماعة وأن "موري" يرى أن هناك حاجات سيكولوجية كثيرة ينبغي على الإنسان تحقيقها لكي يشعر بالسعادة والرضا ومن بينها الحاجات الخاصة بأفعال تعبير عن الطموح أو الإرادة القوية أو الرغبة في التحصيل، والمكانة كالحاجة للتفوق والشهرة والتقدير وغيرها من الحاجات، عموما فإشباع تلك الحاجات يؤكد الصحة النفسية ويحقق طموح الفرد، وفيما عرض موجز لأهم الدوافع التي أوجدت المرأة في مكان إلى جانب الرجل ومنافسة ومعاونة له:

• الدافع الاقتصادي:

له قدر كبير من الأهمية ودرجة عالية في ترتيب الدوافع وقد تضطر المرأة للعمل لسد حاجاتها المادية أو رغبة في تحسين مستواها المعيشي شعورا منها بالاستقلالية المادية ولا تكون عبئا على سواها، بل أن العمل يكفل لها تلك الكرامة (البهي الخولي، 1984، ص 122)

إن الدافع الاقتصادي لا يمكن الإغفال عليه لأن التعاملات غالبا ما يكن العائل الوحيد لأسرهن سواء كانوا الأبوين مسنين أو غيرهم، وقد تعمل المرأة أيضا لفشل الزواج للإنفاق على أسرتها (زينب محمد، 1986، ص118)

فالحاجة الاقتصادية تخفي في ثناياها رغبة التخلص من الملل والوحدة في المنزل وكسب الصداقة... وغيرها (سامية محمد، 2003، ص347)

فنستنتج أن هناك سببان اقتصاديا يدفعان المرأة للعمل وهما الحاجة المادية الملحة أولا والضرورة القصوى لرفع ومساعدة مستوى الاقتصاد للأسرة ثانيا

• الدافع للأمن:

يتحقق الأمن للعاملة عن طريق الأجر المادي الذي تتقاضاه وكذلك عن طريق الحصول على المكانة الاجتماعية تمنحها القيمة والأهمية وتساعد على التعامل الحر والطلاق مع الرجل سواء في المنزل أو في نطاق العمل.

ولقد بين " ميلر وفروم " أن الدافع لا يرتبط بالحاجات الاقتصادية فحسب بل يعتبر العمل طريقا إلى تأمين الحاجات والتغلب على الآخرين (كاميليا عبد الفتاح، 1984، ص165)

وعموما فالعمل يشكل للمرأة نزع الوافي ضد الأزمات والصدمات والاضطرابات العصبية ومنفذ للترويح وسد الفراغ.

• الدافع للمكانة الاجتماعية وتأكيد الذات:

إن الحاجة الملحة وراء العمل، إنما هي دافع يخفي وراءه الخوف من الوقوع فريسة البطالة وحرمان الذات من كل عمل يشعرها بالقوة والقدرة على الإنتاج (عباس محمود، 2002، ص236)

كما أن هناك دافع آخر ارتبط بالدافع السابق ذكره أطلق عليه "هوفمان" الدافع لتحقيق الذات أو العمل وفقا للطاقة الكامنة الخلاقة وهو يتضمن بأن الأنشطة اليومية المتكررة في المنزل لا تعتبر كافيا عن طاقة المرأة وإمكانياتها، لذلك تتجه المرأة للعمل لعدم قبول الوضع التقليدي الذي وضعها المجتمع فيه وهو أن تكون زوجة وأم وربة منزل فقط

- الدافع للاعتراف والتقدير:

تشير هذه الحاجة إلى الرغبة في تحصيل المدح وجلب انتباه الآخرين وإلى تحصيل مركز السلطة والمكانة العالية مع الأقران والأصحاب، حيث أن دوافع العمل أثبتت أهمية هذه الحاجة من خلال زيادة نسب المشتغلات وانتشارها في كافة المجالات تقريبا.

بالإضافة أنها تتمثل عادة في قضاء العطل والاحتفالات والمناسبات وتبادل الهدايا أي أنها تكون في حالة مشاركة وتفاعل إيجابي دوما (محمود سيد، 1986، ص361)

- الدافع لشغل وقت الفراغ:

أوضحت (ابتسام عبد الرحمان الحلواني، 2002) أن نسبة 36.5% من نساء مجتمع الدراسة يعملن بسبب شغل وقت الفراغ وهذا بناء على التغييرات التي طرأت على الأسرة كظاهرة الخدم واستخدام الكثير من الوسائل التكنولوجية المنزلية المساعدة لها كما أن نقص أماكن الترفيه المتاحة للمرأة وغيرها من الأمور جعلت العمل ضرورة للعمل خوفا من الوقوع فريسة للآفات والأمراض النفسية والاجتماعية (ابتسام الحلواني، 2002، ص70)

- الحاجة إلى الانتماء:

والمقصود به مدى الارتباط بالآخرين وتكوين صداقات ولقد حققت حاجاتها للانتماء إلى الجماعة باعتبار أن الجماعة الرسمية لها مكانة في المجتمع ككل، ولقد بينت الدراسات أن التفاعل بصورة إيجابية بين الرجل والمرأة على حد سواء في النشاط الرسمي أو في نشاط العلاقات الاجتماعية أنها تلعب دور النجم في جماعة العمل وهذا يعزز رغبتها في الحصول على التأييد من الجماعة التي تنتمي إليها (كاميليا عبد الفتاح، 1990، ص166)

وفي دراسة ليارو (yarrow) تبين أن 48% من الأمهات العاملات من الطبقة المتوسطة يعملن من أجل تقديم الخدمات للمجتمع، ويرضين حاجاتهن للبقاء في صحبة الآخرين (عباس محمود، 2002، ص236)

• الحاجة للشعور بالقدرة:

إن الوضع التبعية وتكرار الأعمال الروتينية داخل المنزل يولد شعورا بالتفاهة وعدم القيمة والضالة لدى المرأة، ومن ثمة فخرج المرأة للعمل أشعرها بالقدرة وأنها قادرة على تأدية وظيفة اجتماعية إلى جانب وظيفتها الأساسية والتمثلة في إنجاب الأولاد ... (ناهد باشطح، 2005، ص56)

فالعامل يقضي تدريجيا عن الفكرة السائدة عن وجود فروق جوهرية بين الرجل والمرأة في النواحي العقلية والجسمية والنفسية، ويكون لديها مفهوم شامل للتكامل الأسري ووحدة الأسرة، ووطورت علاقتها اللاشعورية عن مستوى الرهبة والخوف إلى مستوى الصداقة والحب ولا يزال موقف غير العاملة يتسم بالخوف والعدوان ومازالت تراه ستبدأ يملك مصيرها ومصير أبنائها.

ولا شك أن معرفة دافع المرأة للعمل وكيفية إشباعه يساعدها للوصول لأفضل مستوى للنمو النفسي السليم والتمتع الفعلي بالصحة النفسية.

4. الأمهات العاملات

أدت التغيرات التكنولوجية التي شهدتها إلى تغيير الاتجاه نحو عمل المرأة، فصار الشباب والكبار والصغار يحبذون عملها، وخاصة الشباب المقبل على الزواج.

إذ وجدت فروق في إنجاز أعمال المنزل بين المتزوجات المتفرغات والمتزوجات العاملات، فعندما تكون الزوجة بعيدة عن المنزل معظم ساعات النهار، فإنها تواجه أعباء الدورين في نفس الوقت "فتحت هذا الضغط والأجواء المشحونة يشعر الزوج أنه ملتزم بمساعدة زوجته في أعمال المنزل" (سناء الخولي، 1984، ص206)

مما لا شك فيه أن حياة الأم العاملة شاقة وعسيرة إذا ما قرنت بالأم الماكثة في البيت يستطيع الزوج إنقاذ الموقف بتخفيف العبء الجسماني عنها، أن يقلل إلى الحد الأدنى من درجة الاستياء والعزوف الموجه له نتيجة عدم المشاركة والإسهام معها في أعمال المنزل.

فقدت وجدت (ابتسام مرعي، 1990) أن الأم العاملة تعاني إرهاق جسدي ونفسي ناجم عن الجمع بين المنزل والعمل بالإضافة إلى أن لديها أطفال تخاف عليهم من فساد تربيتهم وتمييعها في دور الحضانة وغيرها (عبد الله المجيدل، 2002، ص21)

نستنتج أن الأمهات العاملات برغم من دورهن الإيجابي في مساهمة التنمية البشرية والاقتصادية والحضارية الشاملة وفي إرساء القيم المتجددة والمعاصرة وهذا ليس غريبا ونحن في زمن العولمة، إلا أنه زاد

من حدة مسؤوليات العاملة وانعكس عليها بالسلب واللاتوافق النفسي وأسري أحيانا، لذا نحن مطالبين جميعا لفهم المرأة العاملة والإحساس بها وبمعاناتها، ودعمها نفسيا وإدماجها اجتماعيا للوصول بها لمسرح الصحة وتقليل من الأزمات والاضطرابات الناجمة عن تلطمهم في نطاق الحياة الواسعة.

5. معوقات عمل الأم

تبين أن أهم المعوقات التي تعاني منها الأمهات العاملات تتعلق بعدم التناسب في المجالات الوظيفية المتاحة مع تخصصاتهن، وصعوبة الالتزام بالدوام الكامل وتدخل الرجل في وضع معظم قرارات النساء العاملات.

فقد أشارت إحدى الباحثات أن "النظام الأسري قد تغير اليوم بسبب عمل الأم وتعدد أدوارها وتزام مسؤولياتها بينما لم يطرأ أي تغيير على مسؤوليات الرجل وأدواره الاجتماعية لذا تواجه المرأة اليوم أعباء متعددة تؤثر على تكوينها النفسي وصحتها، مما يصيبها بالاضطرابات والتوترات الانفعالية. (مديحة الدسوقي، 1993، ص 48)

تبعاً لدراسات التي أجريت حول المرأة العاملة ومشكلاتها ويمكن حصر المعوقات التي تواجهها في العمل في النقاط التالية:

أ. معوقات متصلة بالأم العاملة ذاتها:

وتعود هذه المعوقات إلى طبيعة المرأة النفسية والبيولوجية

- انخفاض قدرة المرأة البدنية وسرعة التعب وقلة التحمل مما يعيق قيامها ببعض المهن الشاقة من جهة ويراهها المجتمع أنها لا تتناسب مع طبيعتها من الناحية الجسمية ولا تتفق مع الأنوثة والأعراف والتقاليد (باسم محمد، 2004، ص 485)
- اثبت أدلة وأبحاث فسيولوجية أن هناك عائق إضافي يخلق التوتر النفسي بسهولة لدى النساء هو حقيقة عبء المسؤولية، عمل المنزل، وتربية الأولاد (لينبارت، 1995، ص 67)
- الفترات التي تمر بها المرأة تحول دون قيامها بعملها على أكمل وجه كفترات الحمل والولادة والحيض حيث وجد أن هذه العوامل تنقص من جهد المرأة الفكري والبدني والإنتاجي بحكم الاضطرابات النفسية المصاحبة لهذه الفترات وهذا وفق دراسة (مايسة أحمد، 2002، ص 165)

ب. معوقات متعلقة بالأسرة:

- عدم اقتناع الزوج بأهمية عمل الأم خارج منزلها مما يؤدي للعديد من الخلافات الزوجية.
- بعض الأزواج يدفعون زوجاتهم إلى التقصير في أداء الالتزام كإحضار الضيوف من حين إلى آخر والالتزام بأعباء منزلية مضاعفة تلبية لمتطلبات الأزواج.
- محاولة المرأة التكيف مع وقت العمل ومع الزوج إدارة المنزل مما يبين أهمية الدور الذي يشكله الزوج في حياة المرأة العاملة وفي مدى نجاحها (عايدة، 1997، ص164)
- طموح المرأة المهني والمتعلق بالزوج والأولاد إذ تبين أن اتجاهات الكثير من العاملات تميل إلى أن تكون سلبية بسبب اعتقادهن إلى أن هذه الترتيبات تزيد من مسؤوليات العمل مما يتعارض مع الدور العائلي لبعضهن، لأن البيت والأسرة أهم من العمل من وجهة نظر عدد قليل من النساء ويعد مؤشرا لصراع الأدوار لديهن (أحمد إبراهيم، 1991، ص133)
- كما تبين في دراسة أخرى أنه لا يوجد فرق في أداء الواجبات المنزلية داخل الأسرة بين العاملات وغير العاملات (ابتسام الحلواني، 2002، ص78)
- الإجهاد المستمر لتحمل مسؤولية عملها في النهار والسهرة على أطفالها وبيتها في الليل مما يزيد من حدة معاناتها.
- ولقد لوحظ أن إجازات العاملات بسبب تحمل المسؤوليات المنزلية تمثل خمسة أضعاف ما يعانيه الرجال. (مايسة أحمد النيال، 2002، ص166)

ت. معوقات متصلة بجهة العمل:

- تدخل المسؤولين ومركزية القرارات في عملها وعدم التمتع بصلاحيات كافية لإنجاز الأعمال والحق في صنع القرار.
- عدم إعطاء المرأة الفرص التدريبية اللازمة وإشراكها في إتخاذ القرارات اللازمة بخصوص عملها، كما أنها تعاني التحيز ضدها في القطاع العام (الإدارة مثلا). (علي العضايلة، 1998، ص132)
- نقص الحوافز والعلاقات الإنسانية يؤدي إلى إضعاف القدرة على النجاح في أداء الدور الوظيفي.
- قلة الوقت لتفرغ للعمل جسدياً وذهنياً والاستعداد له بسبب تحمل مسؤوليات الدورين معا وكذلك عدم الفصل التام بين مشكلات المنزل ومتطلبات العمل.

- عدم التطوير الذاتي والانفتاح على أفق أحسن للعمل بسبب صدام الأدوار وقلة الوقت المتاح لذلك. (علي عبد العزيز عبد القادر، 1995، ص145)
- نقص التوجيهات الاجتماعية في تحديد نوعية قدرات المرأة التي يمكن اكتسابها وأنماط المهن التي تتوافق وقدرتها.
- نظرة المجتمع لها وموقف الرجل منها إذ يرون أن الاختلاط في مكان العمل يخالف العادات والتقاليد.
- عدم ثقة المحيطين بها وجهة العمل بالدرجة الأولى في كفاءة المرأة العملية أنها قادرة على العمل في مجال كان.
- عدم مناسبة ظروف العمل وعدم مراعاة المسؤولين للوظائف وأدوار العاملة المتروجة وخاصة تلك التي لها أطفال قبل سن التمدرس. (عبد العزيز عبد القادر، 1995، ص147)

6. الآثار المترتبة عن عمل الأم

يعتبر خروج الأم للعمل ضرورة حتمية ومن المتطلبات الأساسية في زماننا الحالي، إلا أن نزولها للعمل أوجدها بين تضارب وصراع للأدوار المسندة لها مما كان له آثار لا تقتصر على المرأة وحدها، بل امتدت إلى أبنائها وزوجها وإلى المجتمع، لذا يكون من المهم جدا توفير جميع الوسائل اللازمة لتهيئة الخروج المريح للعمل والذي لا يترتب عليه أي أثر سيء ينعكس على صحة المرأة واستقرارها النفسي أو علاقتها بأسرتها، فخروجها في حال قدرتها يعتبر واجبا فعليها يقع عبء التنمية كما يقع على الرجل.

فإن فترة غياب الأم عن العمل تولد شعورا بإهمال الأبناء، لأن الأبناء في سن ما قبل التمدرس يحتاجون إلى رعاية مركزة إذ أظهرت الكثير من الدراسات التي أجريت حول المرأة لي وجود الأطفال دون السادسة من العمر علاقة قوية وسلبية بمشاركة المرأة في قوة العمل]. (تضامر، 1994، ص51)

كما أن اشتغال النساء خاصة منهن الأمهات أثار جدلا كبيرا ودراسات متضاربة في النتائج بين مؤيد ومعارض ومن بين هؤلاء الباحثة البريطانية (باولا بيتس) التي هاجمت بكل قوة الأمهات العاملات واتهمتهن بالأنانية عند ترك أطفالهن بعد الولادة وتعتقد الباحثة أن الجمع بين الأمومة والعمل يجعلهن لا يتقن أياً منهما ولا يعطينا إحداها حقه، فالأطفال يحتاجون إلى أمهاتهم بصفة مستمرة، فهم مبرمجون ليشتموا أمهاتهم ويلمسونهم ويحسوا بهن وتقول الباحثة (أن رعاية الأطفال وتربيتهم مهمة قائمة بذاتها تأخذ الكثير من الوقت والجهد، وإن لم تسلمي بهذا فاحتملي الشعور بالذنب).

ثانيا: الطالبة الجامعية

1. تعريف الطالبة الجامعية

هي ذلك الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية في الانتقال من مرحلة الثانوية إلى الجامعة تبعا لتخصصها الفرعي بواسطة الشهادة أو دبلوم يؤهلها لذلك وتعتبر الطالبة أحد العناصر الأساسية والفعالة في العملية التربوية أثناء التكوين الجامعي أنها تمثل عدديا النسبة الغالبة في المؤسسة الجامعية. (فضيل ديليو، الهاشمي لوكيا، مليود صخاري، 2006، ص65)

وهي شخص سمح لها مستواها العلمي بالانتقال من المرحلة الثانوية إلى الجامعية وفقا لتخصص يحول لها الحصول على الشهادة وللطالبة الحق في إختيار التخصص الذي يتلاءم وذوقها ويتمشى وميلها. (عمر التير، 1985، ص65)

2. الضغوط التي يتعرض لها الطالبة

يحدث الضغط النفسي عند الطالبة نتيجة شعورهم بوجود حوادث تشكل خطرا عليهم أو تهدد حياتهم، أو تعيق اشباع حاجاتهم، أو تحقيق أهدافهم، أو وجود أعباء يجدون أنفسهم معها غير قادرين على تحملها، أو التغلب عليها لأنها تفوق قدرتهم بوصفهم أفراد يشعرون بحالة من عدم الارتياح. (فاطمة عبد الرحيم، 2013، ص49)

فمن الضغوط التي تعاني منها الطالبة والتي يتسبب فيها أحيانا القائمين على العملية التعليمية، فالعلاقة بين التعلم وأشكال التهديد الكامنة والصريحة وما يفرزه النظام التربوي من أساليب العقاب الجسدي أو النفسي عند التطبيق الحرفي للأنظمة والقوانين تثبت ما يترتب عليها من ضغوط، حيث يعمل عنصر التهديد كسلاح إختياري لتنظيم السلوك الإنساني، فالطالبة ملزمة وحتم عليها تحمل التهديدات والتعايش معها لأن حضورها محكوم بالسياسة التعليمية وبالتالي تكون خاضعة للضغوط النفسية. (فاطمة عبد الرحيم، 2013، ص50).

كما أن قلق الإمتحان من المشكلات النفسية الشائعة ففيه تعاني الطالبة من التوتر النفسي

والاحساس بالخطر ويختلف الأشخاص في تعاملهم مع هذا القلق فبعضهم يتكيف معه بشكل إيجابي كأن ينظم أوقاته ويسيطر على الأفكار السلبية التي تراوده "قدر الإمكان" حول أدائه في الامتحان وحول النتيجة والمستقبل. (فاطمة عبد الرحيم، 2013، ص53)

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية

تذكير بتساؤل الدراسة

ماهي أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبة الأم العاملة؟

1- الدراسة الاستطلاعية

قبل البدء في الدراسة الميدانية لا بد من التطلع على الظروف والإجراءات التي سيتم فيها اجراء هذا البحث الميداني لهذا تأتي الدراسة الاستطلاعية ممهدة له.

هي مرحلة من المراحل التي بها الباحث وهي الأهم في علم النفس الإكلينيكي فهي تساعده على القيام ببحث علمي دقيق وتسمى كذلك بالدراسة العلمية الكشفية وتكون قبل الشروع في اجراءات بحثه الأساسي، فهي أولية تسبق الدراسة الأساسية التي تطبق على الحالات المختارة، حيث هدفت دراستنا الاستطلاعية إلى :

- معرفة الظروف التي ستتم فيها اجراءات الدراسة والتأكد من وجود العينة في الميدان.
- فحص قابلية دراستنا والتطبيق الميداني.
- استطلاع الظروف وصعوبات الميدان تمهيدا للدراسة.
- التعرف على أفراد العينة المراد دراستها.
- التأكد من صدق أدوات البحث ومعرفة مدى صلاحيتها وصدقها وثباتها من أجل استخدامها في الدراسة الأساسية.

2- منهج الدراسة

للقيام بإنجاز بحث علينا اتباع أهم خطوة وهي اختيار المنهج الملائم للدراسة، فهو يختلف في علم النفس وفق طبيعة الدراسة التي نهدف للوصول إلى نتائجها وباختلاف الموضوع وطبيعة المشكلة أيضا.

أما في بحثنا هذا قمنا بتطبيق المنهج العيادي لأنه أحد المناهج المهمة والأساسية في مجال الدراسات النفسية، ويعرف هذا المنهج على أنه:

أحد المناهج الرئيسية في مجالات الدراسات النفسية، ويقوم على أسلوب دراسة الحالة بصورة كلية شاملة لكونها متفردة في خصائصها (يعرب فهمي سعيد، 2000، ص21).

وقد طبقنا فيه طريقة دراسة الحالة وهي من أقدم الوسائل التي استخدمت لوصف وتفسير الخبرات الشخصية والسلوك الاجتماعي للفرد، ويمكن تعريفها على أنها أداة قيمة تكشف لنا وقائع الحياة شخص معين منذ ميلاده وحتى الوقت الحالي (سامي ملحم، 200، ص170).

3- أدوات الدراسة

اعتمدنا في بحثنا هذا الأدوات التالية:

3-1: المقابلة الاكلينيكية نصف موجهة

هي فرع من فروع المقابلة يهدف إلى توجيه حادث العميل نحو أهداف البحث وتعرف على أنها: "مقابلة لا توضع لها قيود معينة وتكون مفتوحة وغير رسمية بدرجة كبيرة حيث يعدل الباحث فيها الأسئلة حسب ظروف المقابلة ويمنحها المرونة الكافية للوصول للهدف الذي يصبو إليه" وفي هذه الدراسة قمنا بصياغة أسئلة المقابلة ضمن أربع محاور هي: حل المشكلة، والانفعال، والتجنب، وكذا الدعم الاجتماعي، ويشترط أن تكون الأسئلة متسلسلة وتطرح في وقتها المناسب.

3-2: ملاحظة

والتي يمكن من خلالها جمع المعطيات أو معلومات محددة بين شخصين أو أكثر أحدهما الباحث والآخر المبحوث حول موضوع معين ويلاحظ أثناءها ردود فعل المبحوث (عليان ربحي مصطفى، غنيم محمد عثمان، 2004، ص112).

فيما تتعدد أنواع الملاحظة تم الاعتماد على الملاحظة البسيطة للسلوكيات التي تحدث تلقائياً.

3-3: مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي "CISS":

لقد تم الاعتماد في الدراسة الحالية اختبار الكوبينغ (coping inventory of stress full situation) الذي قام ببنائه كل من Norman S.Endler et parkea. يرمي مقياس "CISS" إلى معرفة ردود الأفعال إزاء المواقف المجهدة أي كيف يكون رد فعل المفحوص في حالات الإجهاد هل ينفعل أو يتجنب أو ماذا يفعل حيث يتناسب هذا الاختبار وطبيعة موضوع بحثي لذلك يطلب من المفحوصين بتحديد ما يقومون به أو ما يحسون به عادة عندما يجدوا أنفسهم في وضعيات صعبة أو مراحل إرهاق مهمة، وذلك بالإجابة على (48) عبارة عن طريق رسم

دائرة حول الرقم الذي يناسب نمط رد الفعل عادة للمفحوصين علما أن طريقة الإجابة عبارة عن سلم من 01 ليس على الاطلاق إلى 05 كثيرا مرورا بالإجابات الوسطية (2-3-4) تسمح لك بتحديد الدرجة التي تناسب ردة الفعل، حيث وزعت العبارات على النحو التالي:

- بعد العمل 16 عبارة هي:

1.2.6.10.15.21.24.26.27.36.39.41.42.43.46.47

- بعد الانفعال 16 عبارة هي:

5.7.8.13.14.16.17.19.22.25.28.30.33.34.38.45

- بعد التجنب 16 عبارة هي:

3.4.9.11.12.18.20.23.29.31.32.35.37.40.44.48

- بعد الدعم الاجتماعي 6 عبارات:

4.29.30.31.35.37

4- حالات الدراسة:

أجري التطبيق على ثلاث حالات اختيرت بطريقة قصدية وفق متطلبات الموضوع. لكن الحالة الثالثة انسحبت وامتنعت عن المواصللة. لذلك بقيت لدينا حالتين اثنتين أمين طالبتين عاملتين تم اختيارهما بطريقة قصدية، من خلال قيامهما بأدوار ثلاثة في نفس الوقت. وفيما يلي وصف لخصائص الحاليتين:

- الحالة الأولى: إن.	- الحالة الثانية: م.ق
- السن: 29	- السن: 25
- الحالة الاجتماعية: متزوجة	- الحالة الاجتماعية: متزوجة
- عدد الأولاد: طفلة واحدة	- عدد الأولاد: طفلة واحدة
- المستوى المعيشي: متوسط	- المستوى المعيشي: متوسط
- المستوى الدراسي: ماستر 2	- المستوى الدراسي: ماستر 2
- المهنة: موظفة	- المهنة: أخصائية نفسانية

5- مجالات الدراسة:

- المجال الزمني:

أجريت الدراسة الميدانية على الحالة الأولى والثانية خلال شهري فيفري-مارس 2020.

- المجال المكاني:

بما أن الدراسة متعلقة بالطالبة الأم العاملة لذا أجريت في جامعة محمد خيضر بالنسبة للحالتين.

الفصل الرابع

عرض وتفسير النتائج

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1 الحالة الأولى:

• تقديم الحالة:

- الاسم: إن
- السن: 29
- الحالة الاجتماعية: متزوجة
- عدد الأولاد: طفلة واحدة
- المستوى المعيشي: متوسط
- المستوى الدراسي: ماستر 2
- المهنة: موظفة

1-1-1- ملخص المقابلة:

تبين على الحالة الارتياح واستعدادها للمشاركة والمساعدة في هذه الدراسة وجاء في كلامها أنها متزوجة من عام 2016 وبدأت العمل بعد عام من الزواج أما بالنسبة للدراسة زاولتها في نوفمبر 2019، وأشارت أن طموحها هو سبب وجودها وسط هذه المجالات المجتمعة، وتبين هذا في قولها "طموحي هو كان السبب أنني نكون في وسط هذه المجالات المختلفة"

أما عن تنظيم الوقت بين أدوارها الثلاثة العمل والبيت والدراسة فقد واجهت نوع من الصعوبة بادئ الأمر بحكم تزوجت حديثاً في قولها "في لول كي تزوجت قلت كيفاه نوقف صعيب" ولكن مع الوقت استطاعت تأقلم مع الوضع بعد ما وفرت غسالة الملابس التي كانت بالنسبة لها تعتبر عائق في طريقها وتبين هذا من قولها "تعبت صح مي كي درت ماشينا لافي ريحت ووفقت" وكذا عند ولادتها بالبنت وجدت بعض المشاكل والضغط في قيامها بمسؤولياتها كزوجة وأم وعاملة وطالبة في الوقت نفسه لكنها حاولت أن تعطي أهمية أكبر لأولوياتها وحاولت أن لا تدخل مشاكل العمل إلى بيتها.

1-1-2- نتائج إختبار CISS

جدول 1 يوضح نتائج اختبار Ciss للحالة 01

الدرجات	محاور اختبار الوضعية المرهقة
77	محور العمل أو المهنة
57	محور الانفعال
51	محور التجنب
14	محور الدعم الاجتماعي

من خلال النتائج المتحصل عليها للحالة الأولى توضح ما يلي:

77: نقطة لمحور العمل أو المهنة وهو أول أسلوب استخدمته الحالة للتعامل مع الوضعية المرهقة أثناء قيامها بالممارسة المهنية.

57: نقطة سجلت لمحور الانفعال وتهتبر ثاني أسلوب تقوم به الحالة أثناء تعرضها للضغوطات النفسية.

51: نقطة بمحور التجنب وهي تتزامن مع أسلوب الانفعال التي تعتمد الحالة في مواجهتها للضغوطات وما تسببه من مشاعر القلق و الغضب.

14: نقطة بمحور الدعم الاجتماعي وهي رابع أسلوب تلجأ له الحالة في تصديها للمواقف الضاغطة.

1-1-3- التحليل العام للحالة:

تبين لنا من خلال المقابلة النصف موجهة ونتائج اختبار أساليب مواجهة الضغط النفسي CISS أن الحالة رغم عدم تجاوبها بشكل جيد في المقابلة كونها لم ترغب في إعطاء تفاصيل بشكل دقيق وهذا واضح من طريقة إجاباتها على الأسئلة إلا أن المقياس وضح أكثر الأساليب التي تعتمد عليها في مواجهة الضغوط النفسية نجد أنها تحصلت في محور حل المشكلة على (77) نقطة وهي درجة عالية مقارنة بالمحاور الأخرى وهذا يعني أنها تسعى دائماً إلى مواجهة المواقف أو المشاكل بطريقة مباشرة وتعمل على إيجاد حل لها أو في التقليل منها و تبسيطها، فحسب **Schafer (1992)** تشير إلى تلك الجهود التي يبذلها الفرد وهو يحاول التعامل الفعال مع الضغط النفسي أو الموقف الضاغط مباشرة وفيها يتم استيعاب أو استبعاد مصادر الضغوط والتعامل مع آثار المشكلة (المجيد، 2005، ص46)

أما بالنسبة لمحور الانفعال و التجنب فهما مترامنان مع بعض حيث سجلت في الأول (57) نقطة والثاني (51) نقطة فهما يعتبران أسلوبان متقاربان في درجة وهذا يفسر أن الحالة في أغلب الأوقات تواجه ضغوطاتها بأسلوب الانفعال والتجنب مع أن هذا لم تصرح عنه في المقابلة بشكل واضح إلا أنها كانت تشير إلى ذلك بعبارات تدل أن بعض المواقف تتجنبها عند عدم إيجاد الحل أو صعوباتها. كما أن أساليب المواجهة المتمركزة حول الإنفعال تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الإنفعالات وخفض المشقة والضيق الإنفعالي الذي حدث في الموقف الضاغط للفرد عوضاً عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة (طه، 2006، ص91).

وآخر أسلوب استعملته الحالة هو الدعم الإجتماعي تحصلت على (14) نقطة في هذا المحور فهي تثبت في كلامها أنها تؤمن بفكرة الإنسان طبيب نفسه هذا يعني أنها لا تؤمن لأحد كي يساعدها في حل مشاكلها ولا تهتم للمساندة الإجتماعية في مواقفها الضاغطة، برغم من البعض من الباحثين أن الدعم الإجتماعي هو شكل من أشكال الهادفة إلى تنظيم الإستجابات العاطفية بل هو الجهد الذي يقوم به الناس للحصول على المساندة الإجتماعية للتخفيف من الوضع الضاغط و أثره (آيت حمودة، 2006، ص183).

1-2- الحالة الثانية:

• تقديم الحالة:

- الاسم: م.ق
- السن: 25
- الحالة الاجتماعية: متزوجة
- عدد الأولاد: طفلة واحدة
- المستوى المعيشي: متوسط
- المستوى الدراسي: ثانية ماستر
- المهنة: موظفة

1-2-1- ملخص المقابلة

الحالة م.ق متزوجة منذ 3 سنوات ورزقت بطفلة عمرها سنتين تعمل في عيادة أخصائية نفسية منذ سنة ونصف تسكن مع زوجها مستقلين، وتبين من خلال المقابلة أن تملك الشجاعة وتنظيمها اللذان هما

السبب في هذه المجالات المجتمعة حيث استغلت فرصة الزواج من الشخص الذي احبته لكي تكمل دراستها وهي مرتاحة البال من ناحية العاطفية وقدم لها ايضا عرض عمل في نفس تخصصها وكانت فرصتها كي لا تضيع ما درستها، كما أكدت أن إرادتها ونشاطها هما اللذان يجعلانها تتأقلم مع الوضع وهذا في قولها "والله صعبة شوي بصح الإرادة والنشاط يلعبوا دور كبير في تأقلمي مع الوضع"

تعمل الحالة نصف يوم وتترك ابنتها عند أختها المتزوجة التي تمكث بالقرب منها بحكم أنها ليس لديها أولاد فهي تهتم بها في أغلب الأوقات مما يجعلها مرتاحة أكثر وتبين هذا في كلامها: "بنتي مخاليتها عند اختي تسكن حذايا" وكذا "أغلب الوقت عندها و هذا الشي مهيني"، مما ساعدها في تنظيم وقتها بين أدوارها تهتم لوقت العمل والدراسة أيضا فصاحبة العمل تترك لها المجال في توفيق مع دراستها.

أما بالنسبة للمواقف الضاغطة التي تتعرض لها فإنها غالبا ما تترك كل شيء وتلجأ للنوم وهذا في قولها: "مندير والو نخلي كل شي كما كان ونريح راسي ونرقد" إلا أنها تحدد أولوياتها قبل أي شيء وتختار الطريقة المناسبة التي تتوافق مع مشكلتها، فتجد نفسها منزعة ومتعصبة في حلها للمشاكل وأحيان أخرى تتعامل بكل برودة لكنها تتمالك نفسها وقت الموقف الذي تتعرض له ولا تثير ردة فعل آنية وتحاول بعد فترة من الزمن تفكر بحل مناسب وتعالج الموقف من جذوره، فهي لا تلوم نفسها إن لم تجد حل ولكن تعتبر نفسها السبب في وقوعه.

تعتبر م.ق زوجها هو السند و الصديق الذي تعتمد عليه ويدعمها في كل المواقف والمشاكل ويساعدها على إيجاد الحلول في تسعى على راحت أسرتها الصغيرة، كما أنها ترى اختها الكبرى هي الشخص الذي تأخذ بنصيحتها تبين هذا من قولها: " نعم أختي لي أكبر مني هي لي تنصحي ونعمل بنصيحتها" تسعى لعدم الخلط بين أدوارها وتعطي لكل دور حقه كي لا تهمل زوجها وابنتها وحتى لا تخسر عملها ولا تضيع دراستها وهذا واضح في قولها: "نحاول كل دور نخليه في بلاصتو و منخلطش..."

1-2-2- نتائج إختبار CISS

جدول 2 يوضح نتائج اختبار CISS للحالة 02

الدرجات	محاور اختبار الوضعية المرهقة
61	محور العمل أو المهنة
51	محور الانفعال
48	محور التجنب
11	محور الدعم الاجتماعي

من خلال النتائج المتحصل عليها من الحالة 02 توضح ما يلي:

61: نقطة في المحور العمل كأسلوب أول و استخدمته الحالة لتجاوز الضغوطات التي تتعرض لها.

51: نقطة في محور الانفعال وهو ثاني درجة بعد العمل وهو من أساليب التي تستعملها أثناء تعرضها لمواقف ضاغطة تسبب لها القلق والتوتر.

48: نقطة سجلت في محور التجنب وهذا الأخير يتزامن مع أسلوب الإنفعال حيث تعتمد الحالة لتخطي ماتتعرض له من مواقف ضاغطة.

11: نقطة متحصل عليها في محور الدعم الاجتماعي أقل درجة آخر أسلوب تستخدمه الحالة في مواجهة الضغوطات.

1-2-3- التحليل العام للحالة:

من خلال المقابلة الإكلينيكية النصف الموجهة و تطبيق اختبار CISS لمواجهة الضغوط النفسية تبين من نتائج المحاور المقياس أن الحالة تعتمد بشكل كبير على أسلوب حل المشكل حيث تحصلت على (61) نقطة في هذا المحور ويشير إلى تلك الجهود التي يبذلها الفرد وهو يحاول التعامل الفعال مع عوامل الضغط النفسي أو الموقف الضاغط مباشرة وفيها يتم استيعاب أو استبعاد مصادر الضغوط و التعامل مع آثار المشكل (المجيد، 2005، ص46).

أما بالنسبة لأسلوب الثاني الذي تستخدمه في تصدي المواقف الضاغطة هو الإنفعال حيث تحسبت على (51) نقطة في هذا المحور، وتعتمد المواجهة في هذه الحالة على الجهود الذي يبذلها الفرد لتنظيم

انفعاله عن طريق الضبط أو تعديل الأهمية العاطفية لأحداث الضاغطة وتركز على الانفعال مواجهة سلوكية إنفعالية و مواجهة معرفية انفعالية (آيت حمودة، 2006، ص180).

إلا أنها رغم هذان الأسلوبين السابق ذكرهما تستخدم أسلوب التجنب في المواجهة الضغوطات حصلت (48) نقطة وهي نتيجة متقاربة مع أسلوب الإنفعال فنجدها في حالات نحاول تجنب الموقف في وقته بالنوم تبين هذا في كلامها أثناء المقابلة، فالنوم أحد استراتيجيات التهرب أو التجنب يسمح للفرد بالخروج من التفاعل مع الحدث الضاغط دون تغييره (Grasaini. 1998. P105).

أما أقل أسلوب إتمدته هو الدعم الاجتماعي حيث تحصلت على (11) نقطة في هذا المحور بحكم أنها مقربة من شخصين فقط تعتبرهما سندا في كل حياتها وهما زوجها و أختها الكبرى وتستمد منهما الدعم الاجتماعي وهذا الأخير يعتبر من أساليب البحث عن حل المشكل يشير إلى مشاعر ايجابية منها إحساس الفرد بالقيمة والتقدير والإحساس بالإحترام والعناية من خلال السند العاطفي أو المادي أو المعنوي الذي يستمده من الآخرين في بيئته الاجتماعية والثقافية (عبد المنعم حبيب، 2005، ص159).

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

من خلال الدراسة التطبيقية و اعتمادا على أدوات البحث المتمثلة في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والمقابلة الإكلينيكية النصف الموجهة، وما لوحظ أثناء المقابلة على سلوكيات ومظاهر الحالات ومن أجل التأكد من الفرضيتين أو نفيهما حيث افترضنا في الفرضية الأولى أن الانفعال هو الأسلوب الغالب في مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالبة الأم العاملة، أما الفرضية الثانية التي تنص على أن الدعم الاجتماعي هو الأسلوب النادر لدى هاته العينة، فأتضح من خلال نتائج الأدوات أن

- الفرضية الثانية التي تقترض أن الدعم الاجتماعي هو الأسلوب النادر تحققت مع الحالتين حيث جاءت نتائجها في هذا المحور منخفضة نظرا لمحاو الأخرى.

- في حين أن الفرضية الأولى لم تتحقق لدى الحالتين والتي تنص على أن الانفعال هو الأسلوب الأكثر استخداما برغم من تسجيل درجات مرتفعة نوع ما في كلتا الحالتين.

في المقابل وجدنا أن أسلوب حل المشكلة هو الأسلوب الغالب لديهما وهذا يعتبر من الأساليب الإيجابية التي تستخدم في مواجهة الضغوط كما أشار لها الهلالي (2009) في دراسته حيث توصلت نتائج دراسته إلى أن الأساليب الإيجابية التي احتلت المراتب الأولى.

- وكذا دراسة ثامري السعيد (2019) التي توافقت مع دراستنا في نتيجة أن الأساليب المتمركزة حول حل المشكلة حي الأكثر استخداما لدى الأمهات.
- بناء على النتائج المذكورة أعلاه توصلنا إلى أن:
- الفرضية الأولى التي مفادها "الانفعال هو الأسلوب الغالب في مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبة الأم العاملة" لم تتحقق مع الحالتين.
 - الفرضية الثانية التي تنص على أن "الدعم الاجتماعي هو الأسلوب النادر في مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبة الأم العاملة" قد تحققت مع الحالتين.

خاتمة

خاتمة

سعيًا من خلال هذه الدراسة بشطريها النظري والتطبيقي إلى معرفة أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبة الأم العاملة هذه الفئة التي تواجه مختلف الضغوطات جراء خوذها هذه الأدوار المجتمعة وبالتالي هذه الضغوطات يمكن أن تجعلها تلجأ لأساليب المواجهة المختلفة حيث يرى لازاروس و فلوكرمان أن أساليب المواجهة تسعى إلى تحقيق هدفين أساسيين هما:

تنظيم الإنفعالات من خلال المواجهة المركزة على الإنفعال و السيطرة على المشكلة التي تسبب الكرب (المواجهة المتمركزة حول حل المشكلة) ويتم ذلك عن طريق السلوك الواقعي المباشر لضبط العلاقة المضطربة بين الشخص وبيئته عن طريق حل المشكلة (عبد الله السهلي، 2010، ص33-34).

وبالتالي فإن الأساليب الإيجابية هي الأكثر استخدامًا لدى العينة في مواجهة الضغوط النفسية، فدراستنا الحالية التي افترضت أن الإنفعال هو الأسلوب الغالب في مواجهة الضغوط النفسية، وأن الدعم الاجتماعي هو الأسلوب النادر، والتي استخدمت المنهج العيادي في صورته دراسة الحالة والتي طبقنا خلالها مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وكذا المقابلة العيادية النصف الموجهة فقد توصلت إلى:

- أن العمل هو الأسلوب الغالب و الأكثر استخدامًا لدى الطالبة الأم العاملة.
- الدعم الاجتماعي هو الأسلوب النادر والأقل استعمالًا لدى الطالبة الأم العاملة.
- الأساليب الإيجابية هي التي احتلت المركز الأول في مواجهة الضغوطات لدى الطالبات الأمهات العاملات.

وفي ختام هذا البحث نقول أن هذا العمل هو مساهمة بسيطة في تسليط الضوء على موضوع الطالبة الأم العاملة وأساليب مواجهة الضغط من قبلها. ويبقى الموضوع مفتوحًا للدراسات والأبحاث التي ينبغي أن تتري الموضوع وتحيط به من شتى الجوانب وتتعمق في دراسته ، سواء بتطبيق مختلف أدوات الفحص المناسبة و برفع عدد الحالات وحجم العينات المدروسة ، ودراسة مختلف المتغيرات المرتبطة به.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

• المراجع العربية

• الكتب

- 1- احمد نابل العزيز،(2008): دار الشروق، العراق.
- 2- احمد نايل العزيز، احمد عبد اللطيف أبو اسعد، (2008): التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، دار الشرق للنشر والتوزيع، الأردن.
- 3- الانصاري بدر محمد،(2000): قياس الشخصية، الكويت، دار الكتاب.
- 4- باسم محمد ولي، محمد جاسم محمد(2004): المدخل إلى علم النفس الإجتماعي، ط1، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن
- 5- البهي الخولي،(1984): الاسلام وعمل المرأة، دار القلم، الكويت.
- 6- حلمي المليجي،(2001): علم النفس الشخصية، ط1، دار النهضة العربية، لبنان.
- 7- ربحي مصطفى عليان وغنيم محمد عثمان، (2004): مناهج وأساليب البحث العلمي الاسس النظرية والنظيف العلمي، دار الصفاء للنشر عمان.
- 8- الزيات فتحي مصطفى، (2001): علم النفس المعرفي، الطبعة1، دار النشر للجامعات، مصر.
- 9- سناء الخولي، (1984): الاسرة والحياة العائلية ، دار النهضة العربية، بيروت.
- 10- الشناوي، محمد محروس وعبد الرحمان السيد، (1998): العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته، دار قياد للنشر والتوزيع، القاهرة
- 11- طه عبد العظيم حسن، سلامة عبد العظيم حسن، (2006): استراتيجيات ادارة الضغوط والتربوية، ط1، دار الفكر عمان.
- 12- عباس محمود عوض، (2002): في علم النفس الاجتماعي، دار المعرفة العالمية مصر.
- 13- عبد المنعم عبد الله حبيب، (2005): مقدمة في الصحة النفسية، دار الوفاء للطباعة والنشر القاهرة.
- 14- عثمان فاروق السيد، (2001): القلق و إدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي للطبع والنشر، مصر.
- 15- عمر التير الشيباني، (1985): التربية وتنمية المجتمع العربي، الدار العربية للكتاب تونس / ليبيا.
- 16- فاطمة عبد الرحيم النواسة، (2013): الضغوط و الأزمات النفسية و أساليب المساندة، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، الأردن.

قائمة المراجع

- 17- فضيل دلي، الهاشمي لوكيا، ميلود سفاري، (2006): المشاركة الديمقراطية في تسيير الجامعة، معهد علم النفس وعلوم التربية جامعة قسنطينة.
- 18- كاميليا عبد الفتاح، (1984): سيكولوجية المرأة العاملة، دار النهضة العربية بيروت.
- 19- اينارت ليفي، (1995): التوتر في الصناعة، ترجمة رزق سند ابراهيم ليلة دار النهضة، مصر
- 20- ماجدة بهاء الدين السيد عبيده، 2008، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار صفاء ، عمان، الاردن.
- 21- مایسة أحمد النیال، (2002): في سيكولوجية المرأة العاملة، تقديم أحمد عبد الخالق، دار المعرفة الجامعية الاسكندرية.
- 22- المجید محمد، عبد العزیز، (2005): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، دون طبعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة مصر.
- 23- محمد فيصل خير الزراد، (2000): الامراض النفسية، جسدية، امراض العصر، ط1، دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.
- 24- محمود السيد أبو النيل وانشراح محمد الدسوقي، (1986): علم النفس الفارق، دراسات عربية وعالمية، دار النهضة العربية، مصر.
- 25- محمود سلمان العميان، (2004): السلوك التنظيمي في منظمات الاعمال، ط3، دار وائل للطباعة، عمان الاردن.
- 26- مديحة منصور سليم الدسوقي، (1993): سيكولوجية المرأة، دار النهضة، القاهرة.
- 27- نخبة من المؤلفتي، (1991): قاموس الحديد للطلاب، ط7، المؤسسة الوطنية للكتاب.
- 28- يعرب فهمي سعيد، (2000): طرق البحث العلمي، مطبعة جامعة بغداد، العراق.
- الرسائل الجامعية
- أطروحة دكتوراه
- 29- ايت حمودة حكيمه، (2005): دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والجسدية أطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.

قائمة المراجع

30- شكري عايدة، (1997): ضغوط الحياة والتوافق الزواجي والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية، دراسة مقارنة أطروحة دكتوراه غير منشورة القاهرة، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين الشمس.

• رسائل الماجستير

31- أبو الحصين محمد فرج الله، (2010): الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.

32- زينب محمد (1986): الصلاية النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة في ضوء التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة) في الصحة النفسية، جامعة زسوان.

33- شارف خوجة مليكة (2010): مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين - دراسة مقارنة بين المراحل التعليمية الثلاثة (ابتدائي، متوسط، ثانوي)، رسالة ماجستير، غير منشورة في علم النفس المدرسي، جامعة تيزي وزو، الجزائر.

34- الضريبي عبد الله محمد، (2008): الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالرضا الوظيفي ودافعية الانجاز، بحث منشور في صفحة رئاسة الجمهورية، المركز الوظيفي للمعلومات، دولة اليمن.

35- الهاشمي لوكيا، (2000): الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي، تقرير نهائي عن مشروع بحث، مديرية البحث الجامعي، جامعة منتوري قسنطينة.

• المجلات

36- ابتسام عبد الرحمان الحلواني، (2002): العوائق التي تقف في طريقة المرأة العاملة تعرقل مسيرة نجاحها، المجلة العربية لادارة جامعة الدول العربية، القاهرة، المجلد 22، العدد 2.

37- برون، خضر عباس (1968): الفروق بين الجنسين في الضغوط الناجمة عن أدوار العمل، مجلد الثالث، العدد (52).

38- رجاء مريم، (2007): الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس المجلد 05، العدد 01.

قائمة المراجع

- 39- الضريبي عبد الله محمد،(2010): أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القديم بمشق، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، المجلد 26، العدد 4.
- 40- عبد الله المجيدل، (2002): اتجاهات الشباب الجامعي نحو عمل المرأة، مقال منشور في مجلة دمشق للعلوم التربوية، المجلد 18، العدد 2.
- 41- علي عبد العزيز القادر،(1995): اتجاهات جامعة الملك فيصل نحو عمل المرأة السعودية، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلد 32، العدد 1.
- 42- علي عضايلة، (1998): المشكلات الادارية التي تواجه المرأة الموظفة في قطاع العام الاردني، مجلة أبحاث البرموك، مجلد 14، العدد 4.
- 43- مجلة علم النفس، العدد 53، جانفي، فيفري، مارس، (2000).
- 44- مخيمر، عماد محمد، (1996): ادراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية تصدر عن رابطة الاختصاصيين النفسيين رانم
- 45- نوال حمداش، (2003): قراءة في بعض المصادر التنظيمية للإجهاد المهني، مجلة العلوم الإنسانية، العدد 1، جامعة قسنطينة.

• المراجع الاجنبية

- 46- Dantchev Nicollas (1989) strategie de coping , Masson, paris.
- 47- Dantchev Nrcpllas (1998) strategie de coping. Massons paris.
- 48- G razainup et all (1998): Validation francaix de ques tu onaive de coping et therapre. Masson Paris.
- 49- Lazarus,S,&,Folkman,S,(1984) Stress, appraisal, and coping New York Springer.
- 50- Lzaruus.R. S (1984) lsyhological stress and the coping process-New york:M CGraw-Hill.
- 51- Moss,R,Tsehacfer(1986) j life transition and crises, Aconceptu loverie W.inr.H.Moss(Ed), coping with lifcrises, an integeate Approach New York.

قائمة المراجع

- 52- Moss,R.S.Flokman, S.(1984) Stess, appraisal, and coping New York, springer.
- 53- Omar Akhtouf. Méthodologie. Des sciences sociales et Approch Qualitative Des Organisations.Presse de Luniversité de Quebec Canada.1987.
- 54- Wolman,B,et, al(1972) Dictionary of behavioral 4 sciences macmillam.

قائمة الملاحق

الملحق رقم 01: أسئلة المقابلة

س1: السلام عليكم كيف حالك؟

ج1:

س2: شكرا على تقبلك لمساعدتي في كونك طرف مهم من دراستي؟

ج2:

س3: أرغب أن تحدثني قليلا على نفسك وعن حالتك المعيشية؟

ج3:

س4: منذ متى بدأت في كل مجال من المجالات الثلاثة؟

ج4:

س5: كيف قررت الخوض في هذه المجالات المجتمعة الزواج والعمل والدراسة وماهي

الأسباب؟

ج5:

.....

.....

س6: كيف تتوافقين مع هذه الوضعية وما مدى تأقلمك معها؟

ج6:

.....

.....

قائمة الملاحق

س7: كيف تقسمين وقتك بين العمل والبيت والدراسة وهل تجددين صعوبة؟

ج7:.....
.....
.....

س8: عند تعرضك لموقف ضاغط في قيامك لهاته الأدوار كيف تتعاملين مع الموقف؟

ج8:.....
.....
.....
.....

س9: هل تحددين أولوياتك أثناء حلك للمشاكل التي تواجهيها؟

ج9:.....
.....
.....
.....

س10: هل تستخدمين طرق استعملتها من قبل في حل مشاكلك؟

ج10:.....
.....
.....
.....

قائمة الملاحق

س11: ماهي ردة فعلك وأنت تحاولين مواجهتك للمواقف الضاغطة؟

ج11:.....

.....

.....

س12: ما هي ردة فعلك اتجاه المشكل؟

ج12:.....

.....

.....

س13: ما الذي تقومين به وأنت واقعة في موقف ضاغط أو مشكل ما؟

ج13:.....

.....

.....

س14: أتعبرين حلك لمشاكلك تضييعا للوقت وتلومين نفسك على وقوعك فيها؟

ج14:.....

.....

.....

س15: عند عدم معرفتك لما تقومين به في هذه المواقف الضاغطة على من ترجعين السبب؟

ج15:.....

.....

.....

قائمة الملاحق

س16: كيف تتفادين الضغوطات أو المشكلات وتتجنبينها؟

ج16:

.....

.....

س17: أثناء المواقف الضاغطة هل لديك من تشاركينه الحديث في هذه الضغوطات؟

ج17:

.....

.....

س18: هل هناك شخص تقدرين نصائحه وتستمعين له في الوضعيات الضاغطة؟

ج18:

.....

.....

س19: كيف تواجهين الضغوطات التي تتعرضين لها خلال ممارستك لأدوارك المختلفة؟

ج19:

.....

.....

الملحق رقم 02: المقابلة كما وردت مع الحالة 01

- س1: السلام عليكم كيف حالك؟
ج1: وعليكم السلام بخير
- س2: هل وقتك منظم بين العمل والبيت و الدراسة؟
ج 2: نعم منظم في الحالات العادية دون حالات المناسبات
- س3: عند مواجهتك لمشاكل في أحد الأدوار الثلاثة هل تركزين على المشكل وتفكرين في حل؟
ج3: طبعا
- س4: هل تحددين وتوضحين أولوياتك في المواقف الضاغطة؟
ج4: نعم ضروري تحديد الأولويات في هذه الحالة
- س5: هل تستخدمين طرق استعملتها من قبل في حل مشاكلك؟
ج5: حسب المشكلة ليس بالضرورة
- س6: أتجهدين نفسك في تحليل المشكل أم تتصرفين مباشرة للتكيف معه؟
ج6: في الغالب احلل المشكل ونادرا ما اتكيف معه
- س7: أتقومين بتحليل المشكل قبل رد الفعل؟
ج7: طبعا
- س8: عند وقوعك في مواقف ضاغطة ماهي الأشياء التي تقومين بها؟
ج8: اجلس مع نفسي واضع أولوياتي
- س9: هل تلومين نفسك على تضييع الوقت في الوضعيات الضاغطة وعلى وقوعك فيها؟
ج9: في العادة لا اترك لنفسي مجال لتضييع الوقت
- س10: عند عدم معرفتك لما تقومين به في هذه المواقف الضاغطة تقومين بلوم نفسك أم الآخرين؟

- ج10: حسب الوضع لكن غالبا ألوم نفسي
- س11: ما الذي تقومين به لتقادي المشكل وتجنبه؟
- ج11: وضع الأمور في وقتها او قبل وقتها ان امكن لتقادي تضيق الوقت في أوضاع مقبلة وبالتالي محاولة تقادي المواقف الضاغطة (عن طريق التخمين)
- س12: أثناء المواقف الضاغطة هل تتصلين برفيق أو شخص حميم أو تكونين مع أشخاص آخرين؟
- ج12: نادرا او من بفكرة الإنسان طيب نفسه.
- س13: هل هناك شخص تقدرين نصائحه وتستمعين له في المواقف الضاغطة والمشكلات؟
- ج13: الانترنت في الأمور العلمية واليوتيوب في الأمور المنزلية
- س14: كيف تواجهين الضغوطات التي تتعرضين لها خلال ممارستك لأدوارك المختلفة؟
- ج14: حسب كل ضغط ليس هناك طريقة واحدة
- س15: عند عدم معرفتك لما تقومين به في هذه المواقف الضاغطة على من ترجعين السبب؟
- ج15: منرجع لوم على حتى انسان لكن نحاول نتعامل مع الموقف ونفكر كيفاش نتخلص منو.
- س16: كيف تتقادين الضغوطات أو المشكلات وتتجنبينها؟
- ج16: منتقداش المشاكل اذا وقعت فيها نحاول نلقى المخرج
- س17: أثناء المواقف الضاغطة هل لديك من تشاركينه الحديث في هذه الضغوطات؟
- ج17: لا معنديش شكون منحيش نحب نعالج روجي
- س18: هل هناك شخص تقدرين نصائحه وتستمعين له في الوضعيات الضاغطة؟
- ج18: لا
- س19: كيف تواجهين الضغوطات التي تتعرضين لها خلال ممارستك لأدوارك المختلفة؟
- ج19: اني منخلطش ونعطي كل دور حقو يعني منخليش روجي حتى تحدث الضغوط كل شي نحضرو مسبقا

الملحق رقم 03: المقابلة كما وردت مع الحالة 02

ج1: وعليكم السلام

ج2: العفو بلا مزية ربي يوفقك في دراستك

ج3: اوكي انا متزوجة وعندي طفلة ساكنة في داري وحدي ونخدم

ج4: تزوجت عندي 3 سنين والعمل عندي عام ونص من لي بديت نخدم وبنتي في عمرها

عامين

ج5: الحمد لله لازم الواحد يكون كوراج وينظم روجو ويدير واش حاب الاسباب اني حببت

نكمل الماستر ونتخرج ونفرح اهلي والزواج كي جاني الزوج المناسب ولقيت نفسي حبيتو وكى

مديه نزيح مبقاش في علاقة ونخم همام هيا كي عرض عليا الزواج قبلت بالنسبة للعمل جاني

عرض زين ومنقدرش نفوتو بحكم انو فرصة باش تلقاي عمل صعبة وكنت حابة قرائتي

متروحش باطل خدمت

ج6: والله صعبة شوي بصح الإرادة والنشاط يلعبو دور كبير يعني متأقلمة مع الوضع الحمد

لله

ج7: نخدم نص نهار وبنتي مخليتها عند اختي تسكن حذايا ومعندهاش الاولاد يعني مهمة بها

يعني اغلب الوقت عندها هذا الشي لي مهينيني وكى نروح نلتى بداري وبراجلي والقراية منيش

نحضر ديما وكى يلزم الامر الحق صاحبة العمل تقلي متقلقيش روجك بالخدمة روجي اقراي

بالاخص كي عاد عامي الاخير متساهلة معايا

ج8: مندير والو نخلي كلشي مهما كان ونزيح رأسي ونرقد

ج9: اكيد لازم نحدد اولوياتي قبل كلشي

ج10: الطريقة لي نلقاها مناسبة وتخرج عليا نديرها

قائمة الملاحق

- ج11: احيانا نلقى روجي متعصبة ونعيط و احيانا اخرى نلقى روجي نتعامل ببرودة تامة ج12:
على حساب المشكل بصح اكثر شي اني في وقت المشكل بعد نتعامل بطريقة كيما نقولو ننقل
في هذيك الدقيقة مباعد نبقى نخمم
- ج13: نبكي نحس روجي ريحت مباعد نعمل على واش صرى يعني نواجه مشكلتي من
جذورها ونلقالها حل يرضي
- ج14: لا الوم نفسي في أي بلاصة تصرى مشاكل نلوم روجي كي منعرفش نتصرف في
المشكل
- ج15: نرجع على نفسي وعلى سبب وقوع المشكل
- ج 16: ندير لي يريح اسرتي الصغيرة ويخرج عليا انا وبنتي وراجلي ونحاول نرضي روجي
وراجلي لانه هو اكبر سند ليا ربي يحفظو
- ج17: نعم نشارك زوجي في حد ذاته لانو هو اكبر صديق وداعم ليا وكي نحكيو يدير حل
ويخمم معايا ويريحني
- ج18: نعم اختي لي اكبر مني هي لي تتصحي وتعمل بنصيحتها
- ج19: نحاول كل دور نخليه في بلاصتو ومنخلطش يعني وقت الخدمة خدمة وقت الدار نولي
مرى نتاع دار وام ونحاول منهلش بنتي وراجلي.

الملحق رقم 04: ورقة الإجابة عن إختبار (ciss)

الاسم..... السن..... الوظيفة..... الحالة المدنية..... المستوى المعيشي:.....
عدد الأولاد..... المستوى الدراسي..... التخصص..... الجامعة:.....

التعليمة: أجب على كل عبارة من العبارات التالية برسم دائرة حول الرقم الذي يناسب نمط فعلك عادة: علما أن طريقة الإجابة تكون عبارة عن سلم من 01 ليس على الإطلاق إلى 05 كثيرا مرورا بالإجابات الوسطية (2-3-4) تسمح لك بتحديد الدرجة التي تناسب رد فعلك

الرقم	في الوضعيات الضاغطة عادة ما يكون ميلي إلى ليس على الإطلاق	كثيرا
01	أنظم وقتي بطريقة أفضل.	1 2 3 4 5
02	أركز على المشكل وأفكر في كيفية حله.	1 2 3 4 5
03	أتذكر اللحظات السعيدة التي عشتها.	1 2 3 4 5
04	أحاول ان أكون برفقة أشخاص آخرين.	1 2 3 4 5
05	ألوم نفسي على تضييع الوقت.	1 2 3 4 5
06	أفعل ما أجده أفضل.	1 2 3 4 5
07	أنشغل بمشاكلي.	1 2 3 4 5
08	ألوم نفسي على تورطي في هذه الوضعية.	1 2 3 4 5
09	أنتقل بين الواجهات التجارية.	1 2 3 4 5
10	أحدد وأوضح أولوياتي	1 2 3 4 5
11	أحاول أن أنام.	1 2 3 4 5
12	أتناول أحد أكلاتي المفضلة.	1 2 3 4 5
13	أشعر بالقلق لعدم قدرتي على تجاوز هذه الوضعية.	1 2 3 4 5
14	أصبح جد متوترا ومنفعلا.	1 2 3 4 5
15	أفكر في الطريقة التي استعملتها في حل المشاكل السابقة	1 2 3 4 5
16	لا أصدق ما يحدث لي.	1 2 3 4 5
17	ألوم نفسي لحساسيتي المفرطة وانفعالي أمام الوضعية.	1 2 3 4 5
18	أذهب إلى المطعم أو أكل شيئا ما.	1 2 3 4 5
19	أصبح مغتاظا أكثر فأكثر.	1 2 3 4 5
20	أشتري لنفسي شيئا ما.	1 2 3 4 5
21	أحدد خطة للعمل وأتبعها.	1 2 3 4 5
22	ألوم نفسي على عدم معرفة ما أقوم به.	1 2 3 4 5

قائمة الملاحق

5	4	3	2	1	أذهب إلى سهرة أو حفل عند الأصدقاء.	23
5	4	3	2	1	أجهد نفسي على تحليل الوضعية.	24
5	4	3	2	1	أعجز ولا أعرف كيف أتصرف.	25
5	4	3	2	1	أتصرف مباشرة للتكيف مع الوضع.	26
5	4	3	2	1	أفكر فيما حدث وأستفيد من أخطائي.	27
5	4	3	2	1	أمل في تغيير ما حدث أو ما شعرت به.	28
5	4	3	2	1	أزور صديق.	29
5	4	3	2	1	أنشغل بما سأقوم به.	30
5	4	3	2	1	أقضي وقتا مع شخص حميم.	31
5	4	3	2	1	أذهب للتنزه.	32
5	4	3	2	1	أقول لنفسي أن هذا لن يتكرر أبدا.	33
5	4	3	2	1	أعيد التفكير في نقائصي وسوء تكيفي العام.	34
5	4	3	2	1	أتحدث مع شخص أقدر نصائحه.	35
5	4	3	2	1	أحلل المشكل قبل رد الفعل.	36
5	4	3	2	1	أتصل هاتفيا بصديق.	37
5	4	3	2	1	أغضب.	38
5	4	3	2	1	أضبط أولوياتي.	39
5	4	3	2	1	أشاهد فلما.	40
5	4	3	2	1	أتحكم في الوضعية.	41
5	4	3	2	1	أبدل مجهودا إضافيا لتسيير الأمور.	42
5	4	3	2	1	أضع مجموعة من الحلول المختلفة للمشكل.	43
5	4	3	2	1	أيجاد وسيلة لعدم التفكير في الوضعية لتجنبها.	44
5	4	3	2	1	ألوم أشخاص آخرين.	45
5	4	3	2	1	أغتتم الوضعية لإظهار ما أقدر عليه.	46
5	4	3	2	1	أحاول تنظيم نفسي للتحكم في الوضعية أفضل.	47
5	4	3	2	1	أشاهد التلفاز.	48