



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية



استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بالمنابوة (القابلات)

دراسة ميدانية وصفية فارقية على عينة من العاملات بالمنابوة بالمؤسسة الاستشفائية

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الليسانس أكاديمي في علم النفس

تخصص: تنظيم والعمل

إشراف الاستاذ(ة)

شنة محمد رضا

إعداد الطالبات:

+ واسع هدى

+ حابي لبنة

+ حريز بكار صفاء

+ مناعي كوثر

السنة الجامعية : 2023/2022



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية



استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بالمنوبة
دراسة ميدانية وصفية فارقية على عينة من العاملات بالمنوبة بالمؤسسة الاستشفائية
بالوادي .

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الليسانس أكاديمي في علم النفس
تخصص: تنظيم والعمل

إشراف الاستاذ(ة)

شنة محمد رضا

إعداد الطالبات:

+ واسع هدى

+ حابي لبنة

+ حريز بكار صفاء

+ مناعي كوثر

السنة الجامعية : 2023/2022

شكر وتقدير

الحمد لله الذي أنار لنا طريق العلم ووفقنا لإتمام عملنا

المتواضع هذا، رغم كل الصعاب

نشكر كل من ساعدنا في انجاز هذا البحث من قريب أو من بعيد

ولو بكلمة طيبة أو ابتسامة صادقة.

كما نتقدم بخالص الشكر للأستاذ المؤطر " شنه محمد رضا " على صبره

الجميل علينا والذي لم يبخل علينا بكل النصائح والارشادات.

وكما توجه بحزيل الشكر الى الذين أمدونا بالنصح وبعض التوجيه وبالأخص " الأستاذ عمار حمامة "

و " الأستاذ عمارة محمد سليمان "

وتمنى لهما التوفيق في عملهما .

والى جميع المراكز الاستشفائية: "مستشفى الرياح" و"مستشفى حاسي خليفة" و"مستشفى الوادي

للأمومة والطفولة" و"مستشفى البياضة" و"مستشفى الدبيلة".

" اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا وزدنا علما "

" كلما أدبني الدهر * * أرني نقص عقلي "

" وإذا ما ارددت علما * * زادني علما بجهلي "

ملخص الدراسة باللغة العربية

تهدف هذه الدراسة الى معرفة الاستراتيجيات المستخدمة لمواجهة الضغوط النفسية لدى العاملات بالمناوبة ، حيث انطلقت من فرصة مفادها هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية (0.05) في درجة استخدام مواجهة الضغوط النفسية لدى العاملات بالمناوبة حسب متغير الخبرة وتما تطبيق هذه الدراسة على عينة غير عشوائية قصدية قوامها 53 مفردة يعملون بالمؤسسة الاستشفائية متبعين في ذلك المنهج الوصفي السببي مقارنة واستبيان استراتيجيات ضغوط كاداة أساسية حيث تمت معالجة المعطيات المستمدة من الميدان ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS (الانحراف المعياري المتوسط الحسابي وتحليل التباين وتما التوصل الى النتائج التالية :

- توجد فروق في درجة استخدام استراتيجية (حل المشكلة) من طرف العاملات بالمناوبة تعزى لمتغيري الخبرة (5-1)،(10-6)،(10 فما فوق) .
- لا توجد فروق في درجة استخدام استراتيجية (الانفعال) من طرف العاملات بالمناوبة تعزى لمتغيري الخبرة (5-1)،(10-6)،(10 فما فوق) .
- لا توجد فروق في درجة استخدام استراتيجية (الدعم الاجتماعي) من طرف العاملات بالمناوبة تعزى لمتغيري الخبرة (5-1)،(10-6)،(10 فما فوق) .
- لا توجد فروق في درجة استخدام استراتيجية (التجنب) من طرف العاملات بالمناوبة تعزى لمتغيري الخبرة (5-1)،(10-6)،(10 فما فوق) .

Study summary

This study aims to know the strategies used to cope with psychological stress among shift workers as it started from the opportunity that there are statistically significant differences 0.05 in the degree of using coping with psychological stress among shift workers according to the variable of experience . this study was applied on a non – random sample Intentional consisting of 53 individuals working in the hospital institution following the descriptive causal comparative approach and the stress strategies questionnaire as a basic tool where the data drocessed in the statistical package for social sciences spss program (standard deviaton ' arithmetic mean ' and analysis of variance) ' and the following results were reached :

–there are differences in the degree of using the (problem – solving) straegy by shift workers due to the variables of experience (1–5')(6–10') (10 and above).

–there are differences in the degree of using the (emotion)straegy by shift workers due to the variables of exerience(1–5')(6–10') (10 and above) .

–There are differences in the degeree of using the (social support) straegy by suift workers due to the variables of exerience(1–5')(6–10') (10 and above)

There are differences in the degeree of using the (avoidance)straegy by suift workers due to the variables of exerience(1–5')(6–10') (10 and above)

فهرس المحتويات

4.....	شكر وتقدير
5.....	ملخص الدراسة باللغة العربية
6.....	ملخص باللغة الأجنبية
7.....	فهرس المحتويات
9.....	فهرس الجداول
10.....	مقدمة
2.....	الجانف النظري
3.....	الفصل الأول : الاطار المفاهيمي للدراسة
3.....	1. الاشكالية :
4.....	2. الفرضيات :
5.....	3. الأهمية :
5.....	4. الأهداف :
5.....	5. ضبط مفاهيم الدراسة
7.....	6- الدراسات السابقة
13.....	الفصل الثاني : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية
14.....	تمهيد :
14.....	1- المنهج المتبع :
14.....	2- عينة الدراسة وأسلوب اختيارها :
15.....	3- مجتمع الدراسة
16.....	4- عينة الدراسة :

16	5- الأساليب الإحصائية :
17	الخلاصة :
18	الفصل الثالث: عرض ومناقشة نتائج الدراسة
20	تمهيد :
20	1- عرض نتائج الدراسة:
20	1-1 عرض نتائج الفرضية الاولى:
21	2-1 عرض نتائج الفرضية الثانية:
22	3-1 عرض نتائج الفرضية الثالثة:
23	4-1 عرض نتائج الفرضية الرابعة:
24	2 مناقشة نتائج الدراسة :
24	1-2 مناقشة نتيجة الفرضية الأولى :
24	2-2 مناقشة نتيجة الفرضية الثانية :
25	3-2 مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:
26	4-2 مناقشة نتيجة الفرضية الرابعة:
26	3-استنتاج عام :
27	4-اقتراحات الدراسة:
29	قائمة المراجع.
30	قائمة الملاحق.

فهرس الجداول

الجدول	العنوان	رقم
جدول رقم (1)	نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) تبعا لمتغير التخصص.	20
جدول رقم (2)	نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) تبعا لمتغير الخبرة.	21
جدول رقم (3)	نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) تبعا لمتغير الخبرة	22
جدول رقم (4)	نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) تبعا لمتغير الخبرة	23

مقدمة

يتعرض الافراد في مراحل حياتهم الى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة (كالبيت والعمل والمجتمع) حتى اطلق البعض على هذا القرن قرن الضغوط والازمات النفسية، ان التعرض لمختلف الضغوط الحياتية وما تسببه من انفعالات واضطراب في علاقة الفرد مع غيره، وتدفع به الى حالة قلق وتوتر وتخلق لديه وسائل واساليب لاستيعاب الموقف والتفاعل معه، فيأخذ الفرد أسلوبا في التعامل مع الموقف وفق استراتيجية نفسية يختاره هو وهذه الوسائل تسمى أساليب التعامل مع الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة، اذا عندما يستعملها الفرد انما يستجيب بطرق تهدف الى تجنب الموقف الضاغط او التقليل من شدته بهدف احداث التوازن النفسي والجسدي لكن مختلف الاستجابات مرتبطة باستراتيجيات المواجهة التي يختارها الافراد، فاستجابة الافراد لمختلف الضغوط اليومية تختلف وتتناب.

ويعتبر العالم (سيللي) اول من قدم مفهوم الضغوط النفسية والتي يقصد بها "رد فعل الجسم لأي متطلب خارجي يوضع عليه" حيث تتبعه الكثير من العلماء في محاولة تفسير الضغط النفسي.

وتعتبر العوامل بالمناوبة اكثر افراد المجتمع الذين يعانون من الضغط النفسي وهذا نظرا لتعدد مصادر الضغوط عندهم حيث ان مصادر الضغوط لا تشكل ضغوط بحد ذاتها وانما استجابات مواجهة هذه الضغوط هي تجعلها تقرر ما اذا كان للعامله تعاني من الضغط النفسي اما لا.

ومن مميزات مهنة العاملات بالمناوبة ان المواقف التي يتعرضون اليها تختلف بسبب تعدد المهام وتعدد الخالات التي يتعاملون معها بالإضافة الى التوقيت الذي يعملون فيه فهم مطالبون بتوزيع زمني يتضمن مدار الاربعة والعشرون ساعة بما فيها عطلة نهاية الاسبوع وكذا المناوبات الليلية.

ونظرا لأهمية الموضوع فالدراسة الحالية تسمع بالتعرف على اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى العاملات بالمناوبة في المؤسسات الاستشفائية وقد قسمت الدراسة الى:

الفصل الأول: ويتضمن هذا الفصل عرض الاشكالية والفرضيات اهمية الموضوع، اهداف الدراسة، دراسات سابقة، التعريفات الاجرائية.

الفصل الثاني: ويتمثل في المنهجية للدراسة الميدانية، تمهيد، المنهج المتبع، الدراسة الاستطلاعية، عينة الدراسة واسلوب اختيارها، اداة جمع البيانات والخصائص السيكومترية والدراسة الاساسية، عينة الدراسة، حيثيات إجراءات، الاساليب الاحصائية، خلاصة.

الفصل الثالث: ويتضمن عرض ومناقشة النتائج. تمهيد، عرض النتائج، المناقشة، استنتاج عام، اقتراحات، قائمة المراجع والملاحق.

الجانِب النظري

الفصل الأول : الاطار المفاهيمي للدراسة

- 1- تحديد الإشكالية .
- 2- فرضيات الدراسة .
- 3- أهمية الدراسة .
- 4- اهداف الدراسة .
- 5- ضبط مفاهيم الدراسة .
- 6- الدراسات السابقة .

1. الاشكالية :

تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة حتمية في حياة الفرد، خاصة في عصرنا الحالي، فقد أصبحت الضغوطات النفسية سمة العصر، ونظرا لكثرتها، حتى أطلقت عليها تسمية "عصر الضغوطات النفسية (غريب، 2014، ص، 307)

فالضغوط النفسية لدى مختلف الافراد، تشكل مجال واسع للبحث، كما ان التعامل معها يعتبر أكثر تعقيدا، فهي تختلف باختلاف كيفية الاستجابة والتعامل مع هذه الضغوط (بجعية، 2014)، فالفروق الفردية هي وثيقة الصلة باستجابات الضغط النفسي.

بحيث تعرف المواجهة، حسب لازاروس المواجهة بانها تلك الجهود المعتمدة المنضبطة (السلوكية والمعرفية)، التي يتبعها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة التي بذلها كردة فعل لضغوط النفسية " (بوعيشة، وسعداوي 2013 ، ص 313)

وفي هذا الصدد أشار ويتجون وكازلر "1991" الى ان الافراد يختلفون في استخدام استراتيجيات اجاباتهم للأحداث الضاغطة ، وان هناك عوامل عديدة تؤثر في اختيارهم لها ،وهي تتضمن عدة عوامل تتعلق بخصائص شخصية واجتماعية للفرد (شويطر 2017، ص، 3).

تعتبر المؤسسات الاستشفائية من المؤسسات الشاقة بما فيها من خصائص وما يرتبط بها من واجبات تفرض على العاملات بالمناوبة (القابلات) فيها أوضاعا تكون مصدرا للضغوط ، وان العاملات في المؤسسات الاستشفائية اكثر عرضة للضغوط النفسية وذلك لما تتضمنه من مواقف مفاجأة ، تعرض العاملات في هذه المهنة الى العديد من المعانات والمشاكل النفسية

ان الضغوط النفسية التي تواجهها العاملة بالمناوبة تؤثر على صحتها النفسية وهي التي تسبب لها الكثير من الاضطرابات النفسية والعاملات يختلفون في أساليب المواجهة ،

فمنهم من تتعرض لموقف ضاغط وتستطيع مواجهته والتعامل معه دون الوقوع في اضطراب نفسي ومنهم من تقشل وتنهار

وعليه جاءت هذه الدراسة التي تحاول من خلالها معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى العاملين بالمناوبة في المؤسسات الاستشفائية ومنه نطرح التساؤلات التالية :

• هل هناك اختلاف في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى العاملين بالمناوبة تعزى لمتغيري الخبرة؟

• هل هناك اختلاف في درجة استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (الدعم الاجتماعي، الانفعال، حل المشكل، التجنب) ؟

• هل هناك اختلاف في درجة استخدام استراتيجيات المتمركزة على الدعم الاجتماعي للعاملات بالمناوبة في المؤسسات الاستشفائية؟

• هل هناك اختلاف في درجة استخدام استراتيجيات المتمركزة في الانفعال للعاملات بالمناوبة في المؤسسات الاستشفائية؟

• هل هناك اختلاف في درجة استخدام استراتيجيات المتمركزة في حل المشكل للعاملات بالمناوبة في المؤسسات الاستشفائية؟

• هل هناك اختلاف في درجة استخدام استراتيجيات المتمركز في التجنب للعاملات بالمناوبة في المؤسسات الاستشفائية .

2.الفرضيات:

1 . توجد فروق في درجة استخدام استراتيجية (حل المشكلة) من طرف العاملات بالمناوبة تعزى لمتغيري الخبرة (1-5) (6-10) (10 فما فوق)

2 - لا توجد فروق في درجة استخدام استراتيجية (الانفعال) من طرف العاملات بالمناوبة تعزى لمتغيري الخبرة (1-5) (6-10) (10 فما فوق)

3 - لا توجد فروق في درجة استخدام استراتيجية (الدعم الاجتماعي) من طرف
العاملات بالمناوبة تعزى لمتغيري الخبرة (1-5) (6-10) (10 فما فوق)

4 - لا توجد فروق في درجة استخدام استراتيجية (التجنب) من طرف العاملات
بالمناوبة تعزى لمتغيري الخبرة (1-5) (6-10) (10 فما فوق)

3. الأهمية :

تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع التي تتناوله، حيث تسعى الى لقاء الضوء
على شريحة مهمة من المجتمع الا وهي العاملات بالمناوبة (القابات) حيث يعدون من
اكثر الافراد الذين يعانون ضغوط اثناء أداء مهامهم العملية (التوليد) اذا يجب عليهم
مواجهة هذه الضغوط حتى يسبب لهم العمل بأكثر راحة دون الدخول في أخطاء طبيعية

4. الأهداف :

1 تسمح الدراسة بالتعرف على اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى العاملات
بالمناوبة

2 معرفة اذا ما كانت هناك اختلاف في درجة استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط
النفسية لدى العاملات بالمناوبة؟ تعزى لمتغيري الخبرة (1-5) (6-10) (10 فما فوق)

5. ضبط مفاهيم الدراسة

5-1 الاستراتيجيات:

هي تحديد الغايات والاهداف الاساسية بعيدة المدى، ثم اختيار خطط العمل
وتخصيص الموارد الضرورية لتحقيق هذه الغايات

5-2 الضغوط النفسية:

عرفها الدليل التشخيصي والاحصائي للأمراض العقلية ، هو أي حرمان يثقل كاهل الفرد نتيجة لمروره بخبرة غير مريحة كالمرض المزمن او فقدان المهنة او الصراع الزوجي (غريب 2014، ص، 309)

5-3 استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

يعرفها MOOS * استراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها أنماط سلوكية تكيفية متعلمة تستهدف حل المشكلة ، والسيطرة عليها وكفها (MOOS، 1988، ص، 141)

5-4 الدعم الاجتماعي :

ويرى سارسون (1983) أنها ادراك الفرد لان البيئة تمثل مصدرا لتدعيم الاجتماعي الفاعل. ومدى توافر اشخاص يهتمون بالفرد، ويرعونهم، ويثقون به، ويقفون بجانبه عند الحاجة الى ذلك كالأسرة، الاصدقاء، الجيران (سارسون، 1982) .

5-5 الانفعال:

يهدف هذا الاسلوب الى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن المصادر والضغوط والاحتفاظ باتزان وجداني، وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها ومن ثما لا يمكن تغييرها من خلال اساليب مناسبة لحل المشكلة (مزراقه، 2009، ص. 73).

5-6 حل المشكلة:

تتضمن بذل الفرد لجهد لحل المشكل او تغيير الموقف الصاعد بطريقة فعالة (عبيد، السيد، 2008، ص. 79).

5-7 التجنب:

هو أسلوب يهدف لتجنب الموقف الضاغط ، فالفرد يتخيل نفسه في عالم اخر او في مكان وموقف اخر ، تمنى إمكانية تغيير ما يحدث والانتهاء من مجابهة الموقف سريعاً ، والهروب يتم من خلال النوم ، الأغذية ، الادوية .

6-الدراسات السابقة

1. دراسة عيسات مريم والدكتورة آيت مجبر واكلي بديعة:

تسعى هذه الدراسة الى معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية، مع اجراء دراسة ميدانية على عينة من اعوان الحماية المدنية بولاية البويرة، ولتحقيق اهداف الدراسة تما اعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدام مقياسين لغرض جمع البيانات هما مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لمزلوق وفاء 2014، ومقياس الصلابة النفسية ل " مخيمر 2002 " والذي قننه بشير معمره، والتي تما توجيهها على عينة الدراسة، والمتمثلة في (102)، عون من الحماية المدنية، وقمنا باستخدام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية لتحليل بيانات المقياسين، وقد توصلت الدراسة الى انها توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى اعوان الحماية المدنية، بالإضافة الى ذلك. ويوجد علاقة ارتباطية ايجابية بين كل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة في المشكلة والمساندة الاجتماعية وابعاد الصلابة النفسية، بينما توجد علاقة ارتباط عكسية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة على انفعال وابعاد الصلابة النفسية كما توصلت الدراسة كذلك الى ان أكثر استراتيجيات المستعملة من طرف اعوان الحماية المدنية هي المواجهة المتمركزة (المشكل وعلى المساندة الاجتماعية)، ومن اهم ما توصي.

2-دراسة حورية زايدي:

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي بتطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على عينة البحث التي احتوت على (70) ممرض، (46) اناث و(24) ذكور يعملون في مختلف المصالح في المستشفى، وتمت معالجة المعطيات وفق برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية الإحصائية SPSS، وأصفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- الاستراتيجية المستخدمة لدى الممرضين هي المتمركزة حول الانفعال وبالأخص الهروب.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب متغير السن.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب متغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب متغير المناوبة .
- لا يوجد اختلاف غي استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية باختلاف المصلحة التي يعمل فيها الممرض.

3. دراسة سوزان ومكلارين (٢٠٠٠) استراليا:

بعنوان " الضغط واساليب المواجهة كدلالة للمهنة والهوية والجنسية " حيث اهتمت الدراسة ببحث الفروق في الضغوط على قطاع من العاملين الاستراليين منهم (٢٢٦) من الموظفين المكتئبين و (٢٢٩) من العمال من كلا الجنسين في استراليا، وطبق عليهم مقياس للمواجهة وإدراك الضغوط، ومن بين النتائج التي تما التوصل اليها ان كل من المهنة

والهوية الجنسية تؤثران ولكن بشكل مستقل على المواجهة، كما اشارت النتائج ان الاناث اكثر تأثر من الذكور بالدعم الاجتماعي، وان الموظفين يملكون استراتيجيات للمواجهة تركز على المشكلة بينما اتسمت استراتيجيات العمال بعدم الفعالية. (ولاء 2017، 49).

4-دراسة عريس نصر الدين وبشلاغم يحي:

اهتمت الدراسة الحالية الى التعرف على اهم استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة لدى العاملين بمصلحة الاستعجالات. ولتحقيق الغرض من هذا البحث تم اختيار عينة قصدية قوامها 150 عامل من مختلف التخصصات يقومون بالمناوبة في مصلحة الاستعجالات بالمستشفى الجامعي لتلمسان، حيث اعتمد الباحث على اختيار الكوبينغ CISS ل ادلر وباركر (1998) وهو اختبار متعدد القياسات لأنواع التكيف. والمقنن من طرف مجموعة من الباحثين بمركز البحث CRASC بوهرا ن على البيئة الجزائرية. ولمعالجة نتائج الدراسة استخدم الباحث مجموعة من الأساليب الإحصائية كالمتوسطات، الانحرافات المعيارية، وحساب النسب المئوية، ومقياس * ث * لدراسة الفرق، وتحليل التباين احادي التصنيف باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS . وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية :

- 1 يلجا أطباء مصلحة الاستعجالات الى استعمال استراتيجيات تكيف مختلفة لمواجهة الضغط النفسي . حسب ما سفرت عليه نتائج اختبار الكوبينغ CISS .
- 2 لا توجد فروق دالة إحصائية من حيث استعمال استراتيجيات التكيف من طرف أطباء مصلحة الاستعجالات وفقا لمتغير الجنس ، الاختصاص ، الخبرة المهنية .

5-دراسة توليفر 1994 م :

والتي كانت بعنوان الضغوط النفسية والعملية التي تواجه العاملين في التمريض ورؤساء الأقسام العاملين في الرعاية الصحية الحرجة ،وهدفت الى التعرف الى درجة الضغط النفسي التي تواجه العاملين في التمريض و رؤساء الأقسام باختلاف سنوات الخبرة ، تكونت العينة من (48) ممرض وممرضة و(12) رئيس قسم ،حيث استخدم الباحث استبيان اعده لقياس درجة التعرض للضغوط النفسية وضغوط العمل يتكون من (34) فقرة تعبر عن حالات مختلفة للضغط النفسي ، وتوصلت الدراسة الى وجود فروق دالة احصائيا بين درجات الممرضين ورؤساء الأقسام على ابعاد المقياس ، كما اشارت الى ان الضغوط النفسية العملية الأكثر شدة تتمثل بعبء العمل الزائد ، والصراع مع الأطباء وموت المرضى.(لعجاليبة يوسف . 2015 ، ص 20).

6.دراسة ستون ونيل (1984) الولايات المتحدة الامريكية (في كوثر لميمشي)

بعنوان "اساليب مواجهة الضغوط النفسية" هدفة الدراسة الى معرفة اساليب التي يتبعها الافراد في المجتمع الأمريكي في مواجهة الضغوط النفسية، والفروق بين الذكور والاناث في استخدام هذه الاساليب، تألفت العينة من (120) فردا تمت مقابلتهم في بيوتهم وصنفت الاساليب التي يتضمنها اجاباتهم الى خمسة اساليب وهي (الفعل المباشر، الحصول على الدعم الاجتماعي، الاسترخاء، التقبل، النشاط الديني) وبينت الدراسة ان اساليب الدعم الاجتماعي و الاسترخاء والتقبل والنشاط الديني اكثر استخداما عند الاناث في حين انا اسلوب الفعل المباشر كان اكثر استخداما عند الذكور.

7- دراسة لازاروسوفولكمان 1984 م (أمريكا) :

عنوان الدراسة : الضغط ، التقييم ، المواجهة .

هدفت الدراسة الى التعرف على طريقة ادراك الفرد للاحداث التي يمر بها وتقييمه لها والأساليب التي يتبعها في مواجهة الضغوط ، وقد توصلت هذه الدراسة الى ان الادراك

الإيجابي والسلبى لضغوط الحياة من المحددات المهمة للصحة النفسية ، وذلك لان الضغط قد يزيد من ثقة الفرد ومهارته للتعامل مع الاحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما ، وقد تكون ضاغطة وذات تحدي بالنسبة لشخص اخر بينما تحدث بصورة روتينية لشخص ثالث ، وهذا كله يتوقف على التقييم المعرفي للفرد للموقف الضاغط . (LAZARUS & FOLKMAN 1984- P 107 -

8. دراسة محمد حباره، رشيد امان الله، سالم بن سالم:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على اساليب مواجهة الضغوط النفسية الشائعة الاستخدام عند اساتذة التربية البدنية والرياضية. كما هدفت الى الكشف عن مستويات سمات الشخصية لدى هؤلاء الاساتذة، واخيرا تحديد طبيعة واتجاه ودلالة العلاقة الموجودة بين اساليب المواجهة والعوامل الخمسة الكبرى لسمات الشخصية

وتكونت عينة الدراسة من استاذ من الطور الثانوي، وزرع عليهم مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية ومقياس العوامل الخمسة الكبرى لشخصية، كما اعتمدت الدراسة الى المنهج الوصفي

وتوصل الباحثون الى عدة نتائج اهمها يستخدم اساتذة التربية البدنية والرياضة اساليب مواجهة الضغوط النفسية بدرجة متوسطة، واكثر اساليب استخداما هي الاساليب التي تركزت على الانفعالات، كما اظهرت نتائج الدراسة تميز الاساتذة بمستويات متوسطة لسمات الشخصية وفقا لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، كما اسفرت نتائج الدراسة الحالية عن علاقات ارتباطية طردية دالة احصائيا بين اساليب المواجهة والعوامل الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير، وعلاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين اساليب المواجهة وعامل العصابية.

الجانب الميداني

الفصل الثاني :الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد :

1- المنهج المتبع

2-عينة الدراسة وأسلوب اختيارها .

1-2 أداة جمع البيانات .

2-2 الدراسة الأساسية .

3- مجتمع الدراسة .

4- عينة الدراسة .

5- الأساليب الإحصائية .

خلاصة .

تمهيد :

يتعرض الانسان في يومه العديد من الضغوطات فيحاول مواجهة هذه الظروف من خلال اتباع الكثير من الأساليب لابعاد الخطر عنه وتجعله في حالة من التوازن الا ان بعض الافراد فقد يفشلون في ذلك ، وهذا راجع الى اختلاف الافراد انفسهم وتنوع الاحداث ذاتها فهذا شخص يواجه الضغوط بمرونة وسهولة واخر يواجه بقوة واندفاعية اثناء الضغوط .

1- المنهج المتبع:

المنهج الوصفي الفارقي

2- عينة الدراسة وأسلوب اختيارها :

يعرفها مروان عبد المجيد إبراهيم * الدراسة الاستطلاعية انها تلك الدراسة التي تهدف الى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث دراستها والتعرف على اهم الفروض التي يمكن وضعها واخضاعها للبحث العلمي . (محمد، حاج، 2016 ، 123)

ان الهدف من القيام بالدراسة الاستطلاعية هو الوصول الى العينة المستهدفة ، وتوفير المتغيرات المطلوبة في الدراسة والتي تتمثل في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .

- التأكد من مدى وضوح ومناسبة أداة الدراسة لافراد العينة الأساسية .
- استطلاع الظروف التي يجري فيها البحث والتعرف على العقبات التي تقف في طريق اجرائه .
- التعرف على اهم الظروف التي يمكن اخضاعها لتحقيق العلمي وذلك باستنباطها من البيانات والمعطيات .
- بلورة موضوع البحث او الظاهرة موضوع البحث التي يختارها الباحث وصياغته بطريقة اكثر احكاما بغية دراستها بصورة اعمق في المستقبل .
- اكتساب خبرة التطبيق .

1.2. أداة جمع البيانات:

أداة جمع البيانات في الدراسة هي الأداة التي تستخدم في قياس ، وملاحظة وتدقيق مجمع البيانات . والأداة يمكن ان لا تكون البيانات ، ويكون تصنيف أدوات جميع البيانات في البحث قبل قيام الباحث العلمي والتي تتمثل في شكل اختبار او استبيان او قائمة ملاحظة او أداة تقدير او قائمة وتستخدم هذه الأدوات لقياس التحصيل ، القدرات ، والسلوك الملاحظ او المقابلات .

✓ المقابلة:

تعد أداة المقابلة من ادوات البحث العلمي التي تعني بجمع المعطيات حول دراسة الافراد والجماعات، ويقوم الباحث هنا بطرح مجموعة من الاسئلة الدقيقة على افراد البحث، او هي محادثة بين الباحث وافراد العينة يهدف من خلالها الى الحصول على المعلومات لاستعمالها في دراسته او يستخدمها في العمليات التوجيهية والتشخيصية والعلاجية.(مجموعة من المؤلفين، 2019، ص 70).

✓ الاستبيان:

يعد الاستبيان من اهم ادوات البحث العلمي واكثرها استخداما في العلوم الاجتماعية، وهي استمارة بحث يتم من خلالها الحصول على المعلومات والحقائق في مختلف الظروف والبحث في مختلف الاتجاهات والمواقف (عادل، 1979 ص 225)، وتشمل على مجموعة من الاسئلة التي يطلب من افراد العينة الاجابة عليه ويمكن ان يتم ارسال هذه الاسئلة بالبريد الالكتروني، ويطلق عليه في هذه الحالة الاستبيان البريدي.(مجموعة من المؤلفين، 2019، ص 71).

2-2 الدراسة الأساسية واجراءاتها

3- مجتمع الدراسة

يتمثل مجتمع الدراسة على عينة المرأة العاملة بالمناوبة (القابلات) في المراكز الاستشفائية * مستشفى الرياح * * مستشفى حاسي خليفة * * مستشفى البياضة * * مستشفى الوادي * * مستشفى الدبيلة * في ولاية الوادي . باستخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط .

4- عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة على مجموعة من العاملات بالمناوبة ليلا ونهارا في المراكز الاستشفائية بالوادي ، اما بالنسبة لعينة الدراسة فقد اعتمدنا على طريقة المسح الشامل في اختيارها من اجل الحصول على عينة ممثلة للمجتمع الأصلي وهي تتكون من 53 عاملة بالمناوبة في مواجهة الضغوط النفسية .

5- الأساليب الإحصائية :

بعد مرحلة التطبيق تما التفريغ الاستبيانات الصالحة لغايات الدراسة والمستوفية الإجابة عنها بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق برنامج الحزم الإحصائية **spss** وهذا من اجل مناقشة الفرضيات في ضوء اهداف البحث ، وقد استخدمنا الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة وهي كالتالي :

- المتوسطات الإحصائية والانحرافات المعيارية ، وذلك للتعرف على استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى العاملات بالمناوبة
- الاختبارات ، وذلك لحساب الطبيعية في توزيعات بيانات الدراسة على أدوات البحث
- النسب المئوية ، وذلك لحساب وتفسير نسبة التباين وحساب العلاقة بينهما .

الخلاصة :

تعتبر منهجية البحث وخطواته ركيزة أساسية في كل الدراسات العلمية ، حيث اخترنا عينة دراسة بلغ حجمها 53 عاملة بالمناوبة ليلا ونهارا في جميع المصالح بالمؤسسة العمومية الاستشفائية بالوادي ولاية الوادي ، ولهذا الغرض اعتمدنا على طريقة الوصفي الفارقي التي تتدرج ضمن المنهج الوصفي الذي هو اكثر ملائمة لمثل هذه الدراسة ولقد جمعنا كل المعطيات التي وجدناها في الميدان من مقابلات واستبيانات وطبقنا على عينة البحث مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لذلك سوف نتطرق في الفصل الموالي الى عرض نتائج البحث المتوصل اليها وتحليلها ومناقشتها .

الفصل الثالث: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

1 - عرض نتائج الدراسة :

- 1-1 عرض نتيجة الفرضية الأولى .
- 2-1 عرض نتيجة الفرضية الثانية .
- 3-1 عرض نتيجة الفرضية الثالثة .
- 4-1 عرض نتيجة الفرضية الرابعة.

2 - مناقشة نتائج الدراسة :

- 1-2 مناقشة نتيجة الفرضية الأولى .
- 2-2 مناقشة نتيجة الفرضية الثانية .
- 3-2 مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة .
- 4-2 مناقشة نتيجة الفرضية الرابعة .

- الاستنتاج العام

- اقتراحات الدراسة

- قائمة المراجع

- قائمة الملاحق

تمهيد :

بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية وتفرغ البيانات ومعالجتها احصائياً ، سيتم من خلال هذا الفصل عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها من تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وسينتهي بتفسيرها ومناقشتها .

1- عرض نتائج الدراسة:

1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص هذه الفرضية انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية (0.05) في درجة استخدام استراتيجية حل المشكل لدى العائلات بالمناوبة (القابات) تعزى لمتغير الخبرة (1-5) (6-10) (10 فما فوق) وتم اختبار هذه الفرضية باختبار (ANOVA) بالاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية SPSS 25 وكانت النتائج على النحو التالي .

جدول رقم (1): نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) تبعاً لمتغير التخصص.

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة F المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد	استراتيجية حل المشكل
دالة إحصائية	0.03	3.62	2,50	25,8		أقل من 5
			3,19	24,2		من 6 -
			2,61	27,0		أكثر من

يوضح الجدول رقم (1) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية حل المشكل تعزى لمتغير الخبرة، حيث جاءت قيمة (F) 3.62 بقيمة احتمالية 0.03 أقل من 0.05 وهي دالة إحصائية.

وعليه فإننا ومن خلال ما سبق من النتائج نقبل الفرضية البحثية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية حل المشكل تعزى لمتغير الخبرة.

وترجع الطالبات ذلك إلى ان نتائج الفرضية الأولى التي تؤكد بان توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية في حل المشكلة تعزى لعامل الخبرة لدى العائلات بالمناوبة ، أي كلما زادت الخبرة أدى في

زيادة تطور استراتيجية حل المشكلة ،وكلما انخفضت الخبرة أدى الى انخفاض تطور استراتيجية حل المشكلة ،معنى ذلك انه لا يوجد فروق بينهما .

2-1 عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص هذه الفرضية انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية (0.05) في درجة استخدام استراتيجية الدعم الاجتماعي لدى العاملات بالمناوبة (القابات) تعزى لمتغير الخبرة (1-5) (6-10) (10 فما فوق) وتم اختبار هذه الفرضية باختبار (ANOVA) بالاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية SPSS 25 وكانت النتائج على النحو التالي

جدول رقم (2): نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) تبعا لمتغير الخبرة.

الدلالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة F المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لعدد	الدعم الاجتماعي
غيردالة إحصائياً	0.03	3.62	2,50	25,8		أقل من 5
			3,19	24,2		من 6 - 10
			2,61	27,0		أكثر من 10

يوضح الجدول رقم (2) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية حل المشكلة تعزى لمتغير الخبرة، حيث جاءت قيمة (ف) 3.62 بقيمة احتمالية 0.03 أقل من 0.05 وهي دالة إحصائياً.

وعليه فإننا ومن خلال ما سبق من النتائج نقبل الفرضية البحثية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية حل المشكلة تعزى لمتغير الخبرة.

وترجع الطالبات ذلك إلى ان نتائج الفرضية الثانية التي تؤكد بان لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة او دلالة إحصائية في الدعم الاجتماعي تعزى لعامل الخبرة لدى العاملات بالمناوبة ،أي كلما زادت الخبرة أدى في زيادة تطور استراتيجية الدعم الاجتماعي وكلما انخفضت الخبرة أدى الى انخفاض استراتيجية الدعم الاجتماعي، معنى ذلك انه توجد فروق بينهما

3-1 عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص هذه الفرضية انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية (0.05) في درجة استخدام استراتيجية التجنب لدى العاملات بالمناوبة (القابلات) تعزى لمتغير الخبرة (1-5) (6-10) (10 فما فوق) وتم اختبار هذه الفرضية باختبار (ANOVA) بالاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية SPSS 25 وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (3): نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) تبعا لمتغير الخبرة.

التجنب	لعدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
أقل من		25,8	2,50	3.62	0.03	غير دالة إحصائياً
من 6		24,2	3,19			
أكثر		27,0	2,61			

يوضح الجدول رقم (3) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التجنب تعزى لمتغير الخبرة، حيث جاءت قيمة (ف) 3.62 بقيمة احتمالية 0.03 أقل من 0.05 وهي دالة إحصائياً.

وعليه فإننا ومن خلال ما سبق من النتائج نقبل الفرضية البحثية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية حل المشكل تعزى لمتغير الخبرة.

وترجع الطالبات ذلك إلى ان نتائج الفرضية الثالثة التي تؤكد بان لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية في التجنب تعزى لعامل الخبرة لدى العاملات بالمناوبة ،أي كلما زادت الخبرة أدى في زيادة تطور استراتيجية التجنب ،وكلما انخفضت الخبرة أدى الى انخفاض تطور استراتيجية التجنب ،معنى ذلك انه توجد فروق بينهما .

1-4 عرض نتائج الفرضية الرابعة:

تتص هذه الفرضية انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية (0.05) في درجة استخدام استراتيجية الانفعال لدى العاملات بالمناوبة (القابلات) تعزى لمتغير الخبرة (1-5) (6-10) (10 فما فوق) وتم اختبار هذه الفرضية باختبار (ANOVA) بالاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية SPSS 25 وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (4): نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) تبعا لمتغير الخبرة.

الانفعال	لعدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
أقل من 5		24,4	3,641	3.62	0.03	غير دالة إحصائياً
من 6 - 10		23,1	2,179			
أكثر من 10		25,0	4,282			

يوضح الجدول رقم (4) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية الانفعال تعزى لمتغير الخبرة، حيث جاءت قيمة (ف) 3.62 بقيمة احتمالية 0.03 أقل من 0.05 وهي دالة إحصائياً.

وعليه فإننا ومن خلال ما سبق من النتائج نقبل الفرضية البحثية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية حل المشكل تعزى لمتغير الخبرة.

وترجع الطالبات ذلك إلى ان نتائج الفرضية الرابعة التي تؤكد بان لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية في الانفعال تعزى لمتغيري الخبرة لدى العاملات بالمناوبة، أي كلما زادت الخبرة أدت الى زيادة تطور استراتيجية الانفعال ،وكلما انخفضت الخبرة أدى الى انخفاض تطور استراتيجية الانفعال ،معنى ذلك انه توجد فروق بينهما .

2 مناقشة نتائج الدراسة :

2-1 مناقشة نتيجة الفرضية الأولى :

تبينت النتائج بعد المعالجة الإحصائية للمعطيات المستمدة من الميدان انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجية حل المشكل (1-5) (6-10) (10 فما فوق) وذلك لان الخبرة أحدثت فارق بين طريقة المشكل وطريقة مواجهتها ، كذلك سنوات العمل لها تأثير على مواجهة المشكلات الضاغطة داخل العمل لدى العاملات الأقل من 5 سنوات ، وهذا راجع الى ثقل مهارة ومعرفة العاملات ونقص التدريب المهني ، فهذا عائق كبير يواجه العاملة في حل المشكل وكيفية التعامل معه ، بحيث تؤثر هذه بشكل سلبي على مستوى إنجازات العاملة داخل العمل ، اما العاملات الأكثر خبرة من 10 سنوات فطريقة حل المشكل لديهن تختلف من موقف لآخر فالخبرة تلعب دورا في حل المشكل ، وهذا راجع الى المهارات والمعرفة المكتسبة لدى العاملات من خلال سنوات العمل ، وغالبا ما يكون لدى حلالي المشكلات شخصيات تتعامل مع الضغوطات النفسية بشكل جيد ، فالعاملة الأكثر خبرة تمتلك حلول واستراتيجيات لمواجهة الضغط في العمل التي يتم اكتسابها من خلال التجربة والتدريب المهني وهذا يؤثر إيجابيا على العاملة في عملها ، وهذا حسب ما يرى nbsp * تختلف ردود أفعال الفرد للموقف الضاغط نفسه باختلاف الزمان والمكان الذي يحدث فيه ، بسبب التغير في المعتقدات الفرد وافكاره وخبراته * كما تتطوي استراتيجية حل المشكل على التعامل بشكل مباشر مع المواقف الضاغطة والعمل على إيجاد وسيلة لحلها كوضع خطط وتجزئة المشكلة الى مراحل لحلها او التعامل معها حتى يسهل حلها .

2-2 مناقشة نتيجة الفرضية الثانية :

تبينت النتائج بعد المعالجة الإحصائية للمعطيات المستمدة من الميدان انه لا توجد فروق في استخدام استراتيجية الدعم الاجتماعي (1-5) (6-10) (10 فما فوق) وذلك راجع الى تأثير الدعم الاجتماعي الإيجابي على الفرد من خلال ادراكه لضغوطات الحياة واكتشافه لمواجهتها والاستفادة منها ، وحتى تكون العاملة سندا اجتماعيا لابدأ من تكوين علاقات شخصية مع الآخرين والزملاء ينبغي ان تكون هذه العلاقات جيدة فحسب ما يرى روجوز * ان العلاقات الجيدة قائمة على أساس تقبل الآخرين والتعامل معهم بفتح وحرية من اجل تحقيق التوازن لدى الفرد * (حسية ، 2016 ، 108)

فالعاملة تحتاج الى من يمد لها العون فهي بحاجة الى الإحساس بوجود من حولها ومن يساندها سواء في البيت من الوالدين و الاخوة والاقارب او في العمل من زملاء وأصدقاء ، فذلك يخفف من

صعوبات العاملة في العمل ومواجهة الضغط النفسي بشكل إيجابي ، وقد اشارت آمال جودة (2017) في مقالها استراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية بأن * الدعم الاجتماعي من الوسائل الفعالة التي تستخدم في مواجهة الضغوط ، اذ يقلل ما يعانيه الفرد من ضغط نفسي ويقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض الناتجة عن المواقف الضاغطة ، فالدعم الاجتماعي يقلل من الاعراض الاكتئابية الناجمة عن المواقف الضاغطة وبالتالي فان الدعم الاجتماعي لا يقلل فقط الشعور بالضغط ، بل يزيد قدرة الافراد على مواجهة المواقف الضاغطة .

ويوجد عدة اشكال من الدعم الاجتماعي:

-دعم تقييمي: ويتضمن مساعدة الافراد على تطوير فهم أفضل للحدث الضاغط، واختيار الاستراتيجيات المناسبة للتعامل مع الحدث الضاغط.

-دعم معرفي: ويتضمن تزويد الأصدقاء وأفراد العائلة الفرد الذي يعاني من الأحداث الضاغطة بالتغذية الراجعة التي تمكنه من مواجهة المواقف الضاغطة من خلال إدارة الوقت، وترتيب الأولويات.

-دعم عاطفي: ان الأصدقاء والعائلة وزملاء العمل يمكن أن يساعدوا على تخفيف حدة الضغوط النفسية، وذلك عن طريق الدعم العاطفي من خلال تقديم مشاعر الحب والمودة له.

2-3-مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

تبينت النتائج بعد المعالجة الإحصائية للمعطيات المستمدة من الميدان أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجية التجنب (1-5) (6-10) (10 فما فوق) ذلك راجع الى الهروب الذي يقوم به الفرد لتخفيف من الضغط النفسي مثل تجنب الأماكن والأشخاص والأعمال التي تذكره بالحادث بحيث أن ابتعاد العاملات عن الوضعيات الضاغطة وعدم اهتمامهم والا مبالاة في المواقف انما هي محاولة العاملة انكار الوضع لتفادي الفشل في مواجهة الموقف الضاغط حيث يرى ألدروين ورفرسون : "المواجهة الموقف يختار الأشخاص في بعض الأحيان الى تغيير استجاباتهم الخاصة عوضاً أن يغيروا المشكل المتواجد في الخارج ، ان هذا التناول يمثل خطر يشجع التمسك بالمشكل الداخلي لأنه تم اهماله.(حسيبة،2016،107).

فعند تفاقم الضغوط لدى العاملة والفشل في تصدي لتلك المشاكل التي تعترضهن بطرق السوية الاجابية يلجأن الى طرق أخرى لا يعبر عنها ظاهريا كالانسحاب أو التجنب للهروب من تلك المواقف الضاغطة وهي نوع من إرضاء الذات وقد إشارة صبرة وأشرف (2004) في كتابهم الصحة النفسية

والتوافق النفسي " ان لجو الفرد للانسحاب والهروب من المواقف الضاغطة سببه تجنب الألم وخفض التوتر .

2-4- مناقشة نتيجة الفرضية الرابعة:

تبينت النتائج بعد المعالجة الإحصائية للمعطيات المستمدة من الميدان انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام استراتيجية الانفعال (1-5) (6-10) (10 فما فوق) من خلال مواجهة الضغوط النفسية عند العاملات بالمناوبة وذلك ان استجابة العاملات الانفعالية تكون بسبب الضغط والخوف الذي تعيشه خلال عملها فهذه الانفعالات تكون عبارة عن متففس للمكبوتات التي بداخلها وتخفيف من الضغط والشدة التي تشعر بها حيث يرى لازاروس " أن استراتيجيات المواجهة التي تركز بالتالي تصبح الاستراتيجية لمواجهة نحو الانفعال هي الفعالة لتخفيف من شدة التوتر الانفعالي ، ولقد اتفقت مع دراسة عبد الله (1998) التي اسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية بين بعض أساليب التعايش مع ضغوط الحياة وهي أسلوب التوجه الانفعالي وأسلوب التوجه التجنبي وأسلوب التوجه نحو الأداء وبين القلق والاكتئاب والوسواس القهري.

فاستراتيجية الانفعال تكون من خلال تصريف مشاعر الغضب ومواجهة الضغوط النفسية يصبح شديد التوتر عندما تواجه مشكلة ما.

3-استنتاج عام :

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بالمناوبة :

ان الضغط النفسي لا يكاد يفارق الانسان في هذا العصر لدرجة انه أصبح يسمى بعصر الضغط ومن المعلوم ان مواجهة الضغوط النفسية تتغير من موقف الى اخر ومن فرد الى اخر وذلك حسب طبيعة الموقف الضاغط او شخصية الفرد.

وان الضغوط النفسية التي تواجهها العاملات بالمناوبة (القابلات) من خلال أعباء العمل والمتمثلة في احداث الحياة الشاقة والمتعبة وبالتالي تعمل استراتيجيات المواجهة على تكييف ومواجهة الضغوطات. وقد قسمت الدراسة الى :

الفصل الأول : يتضمن عرض الإشكالية والفرضيات ، أهمية الموضوع ، والاهداف والدراسات السابقة ، التعريفات الإجرائية

الفصل الثاني : يتمثل في منهجية دراسة ميدانية ،تمهيد المنهج المتبع ، دراسة استطلاعية ، عينة الدراسة وأسلوب اختيارها ، أداة جمع البيانات ، الدراسة الأساسية و اجراءاتها الأساليب الإحصائية ، الخلاصة

- كان هدف الدراسة هو الوصول الى معرفة الاستراتيجيات المستخدمة لمواجهة الضغوط النفسية لدى العاملات بالمناوبة بالمؤسسات الاستشفائية.
- قمنا بطرح التساؤل التالي : هل هناك اختلاف في استخدام استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية لدى العاملات بالمناوبة تعزى لمتغيري الخبرة ؟
- ثم صياغة الفرضية بعنوان: توجد فروق في درجة استخدام استراتيجية من طرف العاملات بالمناوبة تعزى لمتغيري الخبرة (1-5) (6-10) (10 فما فوق) .

من خلال ما درسنا توصلنا لجملة من النتائج أهمها

- توجد فروق في درجة استخدام استراتيجية (حل المشكلة) من طرف العاملات بالمناوبة تعزى لمتغيري الخبرة (1-5) (6-10) (10 فما فوق)
- لا توجد فروق في درجة استخدام استراتيجية (الانفعال) من طرف العاملات بالمناوبة تعزى لمتغيري الخبرة (1-5) (6-10) (10 فما فوق)
- لا توجد فروق في درجة استخدام استراتيجية (الدعم الاجتماعي) من طرف العاملات بالمناوبة تعزى لمتغيري الخبرة (1-5) (6-10) (10 فما فوق)
- لا توجد فروق في استخدام مواجهة استراتيجية (التجنب) من طرف العاملات بالمناوبة تعزى لمتغيري الخبرة (1-5) (6-10) (10 فما فوق)

4-اقتراحات الدراسة:

في ضوء النتائج التي اسفرت عنها هذه الدراسات يمكن تقديم عدد من اقتراحات تتجسد فيما يلي:

- توجيه العناية المادية للعاملات بالمناوبة في مكان العمل والأسرة والزملاء المحيطين.
- إعطاء أهمية كبيرة للعاملات في تبني أساليب الملائمة لمواجهة ضغوط الحياة .

- مراعاة الحالة النفسية للعامله اثناء تأدية عملها .
- تقدير المجهودات التي تقوم بها العاملات بالمناوبة.

قائمة المراجع

1. احمد بدر. (1991). اصول البحث العلمي ومناهجه. الكويت: وكالة المطبوعات.
2. مجموعة من المؤلفين (2019م) منهجية البحث العلمي وتقنياته في العلوم الاجتماعية، برلين، المانيا: المركز الديمقراطي العربي لدراسات الاستراتيجية والسياسية والاقتصادية.
- 3 - (غريب، 2014 ص 307).
- 4 - (بغجية، 2014).
- 5- محمد (1999 ، 84) .
- 6- صبرة ، محمد علي ، اشرف ، محمد عبد الغني شريت (2004) الصحة النفسية والتوافق النفسي . مصر : دار المعرفة الجامعية
- 7- حسيبة برزوان (2016) . فعالية استراتيجيات المواجهة في تسيير الضغط النفسي ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية . العدد 24 جامعة الجزائر .
- 8- محمد، بلقاسم ،وحاج ، شتوان (2016) . الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي ، مجلة العلوم النفسية والتربوية . المجلد 112 العدد 1 جامعة وهران : الجزائر .
- 9- كوثر لميمشي (2019) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .العلوم الاجتماعية والإنسانية . الوادي .الجزائر .

قائمة الملاحق

الملحق (1) :

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
حل من 5 المشكل سنوات	أقل	25	25,88	2,489	,498	24,85	26,91	21	30
	من 6 إلى 10 سنوات	14	24,21	3,191	,853	22,37	26,06	15	29

33	23	28,58	25,42	,725	2,614	1327,00	أكثر من 10 سنوات
		Total	26,51	24,92	,396	2,858	5225,71
26	16	22,50	20,06	,590	2,951	2521,28	أقل من 5 الاجتماعي سنوات
		21,48	18,81	,619	2,316	1420,14	6 من 10 سنوات إلى
							23
							27
27	14	24,09	19,91	,961	3,464	1322,00	أكثر من 10 سنوات
		Total	21,98	20,33	,410	2,960	5221,15
26	13	20,95	17,93	,730	3,652	2519,44	أقل من 5 التجنب سنوات

6 من إلى 10 سنوات	14	19,07	3,316	,886	17,16	20,99	14	27
أكثر من 10 سنوات	13	20,08	4,387	1,217	17,43	22,73	13	27
Total	52	19,50	3,707	,514	18,47	20,53	13	27
الانفعال من 5 سنوات	25	24,48	3,641	,728	22,98	25,98	16	30
6 من إلى 10 سنوات	14	23,14	2,179	,582	21,88	24,40	20	27
أكثر من 10 سنوات	13	25,00	4,282	1,188	22,41	27,59	16	31
Total	52	24,25	3,503	,486	23,27	25,23	16	31

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
حل المشكل	Between Groups	53,676	2	26,838	3,623	,034
	Within Groups	362,997	49	7,408		
	Total	416,673	51			
الدعم الاجتماعي	Between Groups	24,015	2	12,007	1,392	,258
	Within Groups	422,754	49	8,628		
	Total	446,769	51			
التجنب	Between Groups	6,988	2	3,494	,247	,782
	Within Groups	694,012	49	14,164		

Total		701,000	51			
الانفعال	Between Groups	25,796	2	12,898	1,053	,357
	Within Groups	599,954	49	12,244		
	Total	625,750	51			

الملحق (2) :

جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية تخصص علم النفس التنظيم والعمل

مقياس الاستراتيجيات التعامل مع الضغوط

في اطار اعداد مذكرة تخرج مكملة للحصول على شهادة ليسانس بعنوان : " استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية عند العاملات بالمناوبة " وبصفتك مؤهل لتزويدنا بالمعلومات الخاصة بموضوع البحث قصد تحقيق أهدافه ولكشف عناهم استراتيجيات التعامل مع الضغوط نرجو منك قراءة كل بنود المقياس بعناية قصد الإجابة عنه بكل موضوعية وامانة علمية وذلك بوضع علامة (X) في الخانة التي تراها مناسبة والتأكد بان المعلومات لن تستعمل لغرض البحث العلمي

شكرا على تعاملكم معنا .

المؤهل العلمي : ماجستير دكتورا بكالوريا ليسانس

مدة العمل:

من 1 سنة الى 5 سنوات من 5 سنوات الى 10 سنوات من 10 سنوات الى 15 سنة

الرقم	العبارة	تتطبق تماما	تتطبق أحيانا	لا تتطبق
1	اضع خطة لحل المشكل وانفذها .			
2	احب التحدي لتحقيق اهدافي .			
3	اطلب المشاركة من احد الزملاء لايجاد مخرج من الموقف الضاغط .			
4	ألجا الى النوم عندما تختلط الأمور عليا .			
5	استسلم بسهولة عند مواجهة الموقف الضاغط .			
6	استفيد من خبراتي السابقة لحل المشكل الحالي .			
7	ابادر فورا بحل المشكلة المسببة لضغط النفسي .			
8	اتحدث بمشكلتي لشخص اثق بنصائحه وطريقة تفكيره .			
9	اجد متعة كبيرة في تناول الطعام عند وجود مشكلة .			
10	تشعرني المواقف الضاغطة بقدر كبير من المعانات .			
11	اضع بدائل مختلفة لحل المشكلة .			

12	اثابر من اجل الحصول على ما اريد .		
13	اسأل الاخرين عن ما يفعلونه في الموقف المشابهة .		
14	اترك المشكلة حتى يسمح لي الوقت بحلها .		
15	اصبح شديد التوتر عندما تواجهني مشكلة ما .		
16	انتبأ بالنتائج المحتملة للمشكلة .		
17	ابذل جهد مضاعف لاحقق الأهداف الصعبة .		
18	تفيدني مناقشة الاخرين في ادراك أوسع للمشكلة .		
19	الوم نفسي عندما اعجز عن إيجاد حل لمشكلتي .		
20	الجا الى الرياضة كي اخفف من الوضع الضاغط .		
21	استعرض خطوات الحل قبل بدا التنفيذ .		
22	اتقبل انتقادات زملائي واناقلها معهم .		
23	لدي أصدقاء مخلصين يستطيع الاعتماد عليهم عندما احتاجهم .		
24	اشغل نفسي بمشاهدة التلفاز كي انسى المشكل .		
25	اصبح شديدة الغضب عندما أكون في مأزق .		
26	ادرس عواقب ونتائج الحل الذي سأنفذه .		
27	اتجنب الحلول الوسطية .		
28	ابحث عن علاقات دافئة مع الاخرين .		
29	اتجنب الاختلاط بالآخرين عندما تكون عندي مشكلة .		

			30	اصبح حزينا جدا عندما أكون في موقف ضاغط .
			31	احدد المشكلة الأهم وابدا في حله .
			32	اواجه الشخص الذي سبب لي المشكل .
			33	ارتاح بقضاء وقت مع أصدقائي عندما اواجه مشكلة ما.
			34	اتجنب التفكير بالمشكلة .
			35	الوم نفسي على المشكل الذي حصل لي .
			36	اغير خططي لتتوافق مع المشكلة الجديدة .
			37	لا اترك شي يقف في طريقي لتحقيق ما اريد .
			38	احتاج لابوح بقلقي لشخص مقرب لي اثناء المشكل .
			39	اتجنب مواجهة المتسببين في المشكلة .
			40	ألجا الى البكاء .
			41	يزعجني عدم القدرة على تحمل المشكل.
			42	اطلب النصيحة من شخص اثق فيه .
			43	اطلب لمواجهة مختص في الموضوع .