جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية

قسم علم النفس و علوم التربية

شعبة علم النفس

الضغوط النفسية وعلاقتها بإستراتيجيات المواجهة لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات

دراسة على عينة من الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات بالوادي

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

من إعداد الطالبتان:

- رجاء عبادي
- سمية خلايفة

الأستاذ المشرف :

- محمد الصالح جعلاب

لجنة المناقشة:

اللجنة	الرتبة	الجامعة	الصفة
		جامعة الشهيد حمه لخضر	
		جامعة الشهيد حمه لخضر	
		جامعة الشهيد حمه لخضر	

السنة الجامعية: 2026/2025

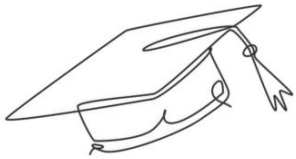

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وعرفان

نتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى أستاذنا و الدكتور المشرف "محمد الصالح جعلاب" الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته العلمية القيّمة ونصائحه السديدة، وكان خير سندٍ لنا طوال مراحل إنجاز هذا العمل. كما نشكره على صبره، وتعاونه، ومتابعته المستمرة التي كان لها الأثر الكبير في إتمام هذه المذكرة. فله منا كل التقدير والاحترام والعرفان.

كما نتقدم بخالص الامتنان والتقدير إلى أعضاء قسم علم النفس وكافة الأساتذة الأفاضل، وإلى كل من قدم لنا العون من قريب أو بعيد، في دعمنا وتشجيعنا طوال مسيرتنا الجامعية.





إهداء

مَن قالَ أنَا لَهَا "نَالَهَا".

لَمْ تَكُنِ الرِّحْلَةُ قَصِيرَةً وَلَايَنْبَغِي لَهَا أَنْ تَكُونَ،

لَمْ يَكُنِ الْحلم قَرِيبًا وَلَا الطَّرِيقُ كَانَ مَحْفُوفًا بِالتَّسْهِيلَاتِ،لَكِنِّي فَعَلْتُهَا وَنِلْتُهَا.

الْحَمْدُ للهِ حَبًّا وَشُكْرًا وَامْتِنَانًا، الَّذِي بِفَضْلِهِ هَا أَنَا الْيَوْمَ أَنْظُر

إِلَى حلْمٍ طَالَ انْتِظَارُهُ وَقَدْ أَصْبَحَ وَاقِعًا أَفْتَخِرُ بِهِ.

إِلَى مَلَاكِي الطَّاهِرِ، وَقُوَّتِي بَعْدَ اللهِ، دَاعِمَتِي الْأُولَى وَالْأَبَدِيَّةِ "أُمِّي"أُهْدِيكِ هَذَا الْإِنْجَازَ الَّذِي لَوْلَا تَضْحِيَاتُكِ لَمَا كَانَ لَهُ وُجُودٌ، مُمْتَنَّةٌ لِأَنَّ اللهَ قَدِ اصْطَفَاكِ لِي مِنَ الْبَشَرِ أُمًّا يَا خَيْرَ سَنَدٍ وَعِوَضٍ.

إِلَى مَنْ دَعَمَنِي بِلَا حُدُودٍ وَأَعْطَانِي بِلَا مُقَابِلٍ"أَبِي".

إِلَى مَنْ قِيلَ فِيهِمْ:

{سَنَشُدُّ عَضُدَكَ بِأَخِيكَ}إِلَى مَنْ مَدَّ يَدَهُ دُونَ كَلَلٍ وَلَا مَلَلٍ وَقْتَ ضَعْفِي"أَخِي" أَدَامَكَ اللهُ ضِلْعًا ثَابِتًا لِي.

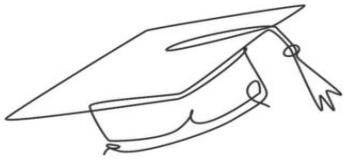
إِلَى مَنْ آمَنَتْ بِقُدُرَاتِي وَأَمَانِ أَيَّامِي "أُخْتِي الْكُبْرَى".

إِلَى مَنْ تُذَكِّرُنِي بِقُوَّتِي وَتَقِفُ خَلْفِي كَظِلِّي "أُخْتِي الصُّغْرَى".

إلى أصحاب الشدائد و صديقاتي اللواتي شاركنني الرحلة و لكل روح أحبتني بصدق و دعت لي في الغيب و لكل يد ساندتني.. أدامكم الله لي



الطالبة: عبادي رجاء



إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِن فَضْلِهِ)

هذه اللحظة لاتورث ولاتشترى،لقد دفعت ثمنها عمري وشبابي،سهري،خوفي،ودموعي،هي لهفةالوصول،ودمعةالحزن،فرحة العمر هذه النهاية السعيدة لبدايات أعظم وأصبح حلمي حقيقة.

أهدي تخرجي إلى من هم كلما أملك،إلى العمود الثابت في عثرات أيامي،إلى من هم في الحياة حياة،إلى من بذلوا جهد السنين من أجلي "أبي وأمي".

كما أهدي تخرجي إلى أخوتي، إلى من وقفوا بجانبي في السراء والضراء، ولكل روح عانقتني بالحب والدعوات. شكراً لكل من كان في طريقي، استندت عليه أو مر عابراً، شكراً لكل من علمني كلمة أو مهارة.

سمية خلايفة



ملخص الدراسة بالعربية:

تمحورت الدراسة حول الضغوط النفسية وعلاقتها بإستراتيجيات المواجهة لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات، حيث هدفت إلى التعرف على ما إذا كانت هناك علاقة بين الضغوط النفسية وإستراتيجيات المواجهة، وكذلك الكشف عن الفروق في الضغوط النفسية وإستراتيجيات المواجهة تبعًا لمتغيرات العمر ومدة العمل وعدد الأولاد. وتكونت عينة الدراسة من 54 طالبة جامعية عاملة متزوجة، وتم اعتماد المنهج الوصفي بأسلوبيه الارتباطي والفارقي، كما تم استخدام استبيان الضغوط النفسية من إعداد الباحثات، واستبيان إستراتيجيات المواجهة لفولكمان ولازاروس لجمع البيانات. وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى مجموعة من النتائج تمثلت في:

-وجود علاقة غير دالة بين الضغوط النفسية وإستراتيجيات المواجهة.

-عدم وجود فروق دالة إحصائيًا على مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير(العمر ومدة العمل وعدد الأولاد).

-كما لم تسجل فروق دالة إحصائيًا على مقياس إستراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير(العمر ومدة العمل وعدد الأولاد) .

وفي الأخير تمت الإشارة إلى مجموعة من الاقتراحات التي رأت الباحثتان أنها مناسبة لموضوع الدراسة.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية \ إستراتيجيات المواجهة \ الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات.

ملخص الدراسة بالإنجليزية :

-This study focused on psychological stress and its relationship with coping strategies among married working female university students. The study aimed to investigate whether there is a significant relationship between psychological stress and coping strategies, as well as to identify potential differences in both psychological stress and coping strategies based on age, job tenure, and the number of children. The study sample consisted of 54 married working female university students. A descriptive research design was adopted, utilizing both correlational and comparative approaches. To collect data, a psychological stress questionnaire developed by the researchers was administered, along with Folkman and Lazarus's Ways of Coping Questionnaire. Following statistical analysis, the study revealed the following results:

-There was a non-significant relationship between psychological stress and coping strategies.

-There were no statistically significant differences in psychological stress levels attributable to demographic variables (age, job tenure, and number of children).

-No statistically significant differences were recorded in coping strategies attributable to the same variables (age, job tenure, and number of children).

Finally, a set of recommendations and suggestions deemed appropriate for the scope of the study was provided.

Keywords: Psychological Stress , Coping Strategies, Married Working Female University Students.

فهرس المحتويات

شكر وعرفان	د
إهداء	هـ
ملخص باللغة العربية	ز
فهرس المحتويات	ي
قائمة الجداول	ل
مقدمة	م
الفصل الأول : الإطار التمهيدي للدراسة	
إشكالية الدراسة	4
فرضيات الدراسة	6
أهداف الدراسة	7
أهمية الدراسة	7
أسباب اختيار الموضوع	8
التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة	8
الدراسات السابقة	9
التعقيب على الدراسات السابقة	15
الفصل الثاني : الضغوط النفسية	
تمهيد	19
مفهوم الضغوط النفسية	20
المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية	21
تصنيفات الضغوط النفسية	22
العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية	22
النماذج المفسرة للضغوط النفسية	23
الأساليب العلاجية للضغوط النفسية	25
خلاصة	29

الفصل الثالث : إستراتيجيات المواجهة	
تمهيد	31
مفهوم إستراتيجيات المواجهة	32
تصنيف إستراتيجيات المواجهة	33
أهمية إستراتيجيات المواجهة	37
النظريات المفسرة لإستراتيجيات المواجهة	38
العوامل المؤثرة في تحديد إستراتيجيات المواجهة	39
فعالية إستراتيجيات المواجهة	45
خلاصة	46
الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة	
تمهيد	50
الدراسة الاستطلاعية	51
منهج الدراسة	51
مجتمع وعينة الدراسة	51
أدوات الدراسة	54
الأساليب الإحصائية المتبعة في الدراسة	61
حدود الدراسة	62
الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج وتفسيرها	
تمهيد	64
عرض وتحليل نتائج الدراسة	65
مناقشة وتفسير نتائج الدراسة	70
الاستنتاج العام للدراسة	70
خاتمة	73
قائمة المراجع	74
الملاحق	77

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب مدة العمل	52
02	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب عدد الأولاد	52
03	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب العمر	53
04	يوضح معامل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية لمقياس إستراتيجيات المواجهة	56
05	يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	57
06	يوضح معامل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية	59
07	يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	60
08	يوضح قيمة و دلالة معامل الإرتباط بين الضغوط النفسية وإستراتيجيات المواجهة	65
09	يوضح قيمة و دلالة الفروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير العمر	66
10	يوضح قيمة و دلالة الفروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير مدة العمل	66
11	يوضح قيمة و دلالة الفروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير عدد الأولاد	67
12	يوضح قيمة و دلالة الفروق في إستراتيجيات المواجهة تبعا لمتغير العمر	68
13	يوضح قيمة و دلالة الفروق في إستراتيجيات المواجهة تبعا لمتغير مدة العمل	69
14	يوضح قيمة و دلالة الفروق في إستراتيجيات المواجهة تبعا لمتغير عدد الأولاد	69

مقدمة :

تشكل الضغوط النفسية جزءًا لا يتجزأ من الحياة الإنسانية المعاصرة، حيث يواجه الأفراد تحديات متزايدة في ظل وتيرة الحياة السريعة ومتطلباتها المتنوعة، مما يؤدي إلى شعور بعدم القدرة على التكيف مع المواقف الضاغطة، مما يؤثر سلبًا على الصحة النفسية والجسدية والسلوك العام للفرد. وعلى الرغم من أن الضغوط النفسية ظاهرة عامة، إلا أن تأثيرها وشدتها قد يختلفان باختلاف الفئات الاجتماعية والخصائص الفردية.

وتعد المرأة الطالبة العاملة المتزوجة إحدى الشرائح التي قد تكون أكثر عرضة لمستويات مرتفعة من الضغوط النفسية، نظرًا لتعدد الأدوار التي تضطلع بها في حياتها اليومية، فهي مطالبة بالتوفيق بين مسؤوليات الدراسة والعمل ومتطلبات الحياة الأسرية، وما يرافق ذلك من التزامات وضغوط متزايدة قد تؤثر على توازنها النفسي والاجتماعي.

إن محاولة المرأة الطالبة العاملة المتزوجة تحقيق التوازن بين متطلبات الدراسة والعمل والأسرة يؤدي بها إلى الشعور بالإرهاق النفسي والتوتر المستمر، خاصة في ظل ضيق الوقت وكثرة المسؤوليات، الأمر الذي يجعلها بحاجة إلى تبني استراتيجيات فعالة تساعدها على مواجهة هذه الضغوط والتخفيف من آثارها السلبية.

بحيث تعرف استراتيجيات المواجهة أنها الجهود السلوكية والمعرفية التي يبذلها الفرد لإدارة المطالب الداخلية والخارجية التي تفوق إمكانياته، وقد صنفها كل من Lazarus & Folkman (1984) إلى نوعين أساسيين، هما: الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة، والاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال، حيث تختلف هذه الاستراتيجيات في طبيعتها وفعاليتها تبعًا لطبيعة الموقف الضاغط.

وتتمثل أهمية استراتيجيات المواجهة في كونها تساعد الفرد على التكيف مع المواقف الصعبة والتقليل من حدة التوتر، كما تسهم في تعزيز الصحة النفسية وتحقيق التوازن الانفعالي، في حين أن الاعتماد على استراتيجيات غير فعالة قد يؤدي إلى تفاقم المشكلات النفسية والاجتماعية.

وبناءً على ما سبق، تتضح أهمية دراستنا للضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى المرأة الطالبة العاملة المتزوجة، لما لهذه الفئة من خصوصية تتمثل في تعدد الأدوار والالتزامات، الأمر الذي يجعلها أكثر عرضة للضغوط النفسية مقارنة بغيرها، وهو ما يستدعي البحث في طبيعة هذه الضغوط والأساليب التي تعتمدها في مواجهتها. بحيث تم تقسيم هذا البحث إلى جانبين :

*الجانب النظري ينقسم إلى ثلاثة فصول:

-الفصل الأول: إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، التعريفات الإجرائية لدراسة، الدراسات السابقة، والتعقيب على الدراسات السابقة،

-الفصل الثاني: تحدثنا فيه على الضغوط النفسية حيث تناولنا فيه: مفهوم الضغوط النفسية، التعريفات المرتبطة بالضغوط النفسية، تصنيفات الضغوط النفسية، العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية، النماذج المفسرة لضغوط النفسية، الأساليب العلاجية لضغوط النفسية.
-الفصل الثالث: تطرقنا فيه الى: تعريف المواجهة، مفهوم إستراتيجيات المواجهة، تصنيف إستراتيجيات المواجهة، وظائف إستراتجيات المواجهة، النظريات المفسرة لإستراتيجيات المواجهة، العوامل المؤثرة في إستراتيجيات المواجهة، أهمية إستراتيجيات المواجهة.

*الجانب التطبيقي فيحتوي على فصلين تتمثل في:

-الفصل الرابع: منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة، أدوات الدراسة،حدود الدراسة، الأساليب الإحصائية المتبعة في الدراسة، الدراسة الأساسية.

-الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج ويتضمن هذا الفصل عرض تحليل النتائج، تفسير ومناقشة النتائج، الاستنتاج العام.

بالإضافة إلى خاتمة و الإقتراحات و قائمة المصادر و المراجع.

الجانب النظري

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. أسباب اختيار الموضوع
6. التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة
7. الدراسات السابقة

الإشكالية:

تعتبر المرأة عنصر فعال يستند إليه النظام الإجتماعي و الإقتصادي و السياسي بعد ما كان دورها يقتصر فقط على الحياة العائلية و المنزلية و الذي يتمثل في الإنجاب و رعاية الأطفال و تنشئتهم و خدمة الزوج، فرغم المكانة الإجتماعية التي حققتها المرأة إلا أن حياتها أصبحت معقدة نظرا لتحملها المسؤولية فتجد نفسها أمام مطالب متعددة و إختبارات صعبة يتطلب كل منهما جهد بدني و فكري كبير فهذا يؤثر عليها بشكل سلبي على نفسها و على أسرتها مما يسبب لها الإرهاق و التعب و يمكن أن يؤدي إلى شعورها بتأنيب الضمير لعدم قدرتها على الوفاء بجميع إلتزاماتها خاصة اتجاه أطفالها و هذا ما نتج عنه ضغط نفسي لا متناهي. (عبيد، 2008،ص25)

فالضغط النفسي يعتبر من العوامل النفسية الإجتماعية التي تؤثر على الصحة الجسدية و النفسية للأفراد و هو الشعور بالتوتر و القلق و مشاعر سلبية التي تفقد المرء إتزانه النفسي(القرشي، 2001،ص09)

كما يشير جبريل على انه تلك الحالة الوجدانية الناتجة عن أحداث ضاغطة و أمور تتضمن تهديدا لإحساسه بالحياة الهنيئة و تشعره بالعجز فيما يتعلق بوجهتها(نايلاحمد، 2009،ص25)

إن التعرض المتكرر لهاته المواقف الضاغطة و التي تتمثل بدرجة متفاوتة من الشدة تفوق مصادره و إمكانته الخاصة يترتب عليها تأثيرات سلبية في حياته و هذه التأثيرات قد تجعله عاجزا عن إتخاذ القرارات و عن التفاعل مع الأخرين كظهور عدم التوافق بين الأعمال لدى الزوجات العاملات نتيجة تعدد مهامهن داخل البيت و خارجها و كل هذه الظروف تجعل المرأة فاقدة لجانب من سعادتها و تقع في دائرة هاته الضغوط النفسية و أصبح مألوف في كثير من قطاعات مجتمعنا أن تتحمل المرأة مسؤوليات العمل خارج البيت و أن تشارك الرجل في تحمل الأعباء المالية للأسرة (يوسف عبد الفتاح، 1999،ص45)

حيث أن كثرة الضغوط و المسؤوليات التي تواجهها المرأة العاملة و المتزوجة قد تؤدي بها أحيانا إلى إتخاذ بعض القرارات الهامة التي تساعدها في الوصول إلى درجة معينة من التحكم و القدرة على السيطرة على حياتها و ظروفها و قد يساندها الرجل خصوصا في ظل إرتفاع مستوى المعيشة و من بين هذه القرارات نجد ما يرتبط بعدد الأبناء إذ يرى Andrée أن المرأة العاملة أصبحت تميل إلى تحديد عدد الأبناء نظرا لإنشغالها و إرتفاع المستوى المعيشي و لإرتباطها بمهنتها نتيجة للحاجة المادية(Andrée,1974 ,ص10).

و في مسار حياة الفرد تتنوع الضغوط و تختلف في شدتها كما أن التعامل معها من قبل النساء تختلف من إمرأة لأخرى لنفس الموقف بناء على عدة عوامل ما تعرف بإستراتيجيات المواجهة فهي تشكيلة من المبادرات المعرفية و السلوكية و الموجهة نحو إدارة توجيه و تنظيم المستلزمات و الإحتياجات الداخلية و الخارجية و لا سيما المتغيرة بإستمرار فأسلوب أو منهج الإستجابة هو الذي يجعله يتفاوت و يتباين في النتيجة و الحصيلة فالبعض يتأقلم و يتلائم مع الأمر و البعض الآخر لا يستطيع أن يتوافق بإعتبار أن البعض موجه نحو موقف لتسييره بالتصميم أو التجاهل و بالتالي فهي تشير إلى تسوية و إذابة المشكل بينماالبعض يؤكد بهدف تغييره و تصحيحه و تسويته للأفضل بالتباعد أو التفادي (folkman, 1984,p84).

و تختلف هذه الاستراتيجيات في طبيعتها وفعاليتها، ويمكن تصنيفها إلى عدة أشكال رئيسية، أبرزها الاستراتيجيات المتمركزة على المشكلة (Problem-Focused Coping) التي تهدف إلى تغيير أو حل مصدر الضغط نفسه، والاستراتيجيات المتمركزة على الانفعال (Emotion-Focused Coping) التي تركز على تنظيم الاستجابات الانفعالية إتجاه الموقف الضاغط تشمل استراتيجيات المواجهة المتنوعة طرقا من البحث عن الدعم الإجتماعي، وإعادة التقييم المعرفي للموقف، وتخطيط كيفية التعامل مع الضغط، واستخدام أساليب الاسترخاء، وتجنب الموقف الضاغط أو إنكاره، وغيرها إن امتلاك مجموعة متنوعة من استراتيجيات المواجهة الفعالة يعتبر مؤشرا على المرونة النفسية والقدرة على التكيف، ويساعد الأفراد على تجاوز الأزمات والتحديات بفعالية أكبر وعلى النقيض من ذلك، فإن

استخدام استراتيجيات مواجهة غير فعالة أو سلبية، مثل الانسحاب أو الإفراط في الأكل أو التفكير التشاؤمي، يمكن أن يزيد من حدة الضغوط ويؤدي إلى نتائج عكسية على الصحة النفسية. (نفس المرجع السابق,،ص85).

و من خلال ملاحظاتنا الميدانية نجد أن ظاهرة الطالبات الجامعيات لم تصبح تقتصر فقط على اللواتي يتابعن دراستهن نظاميا بعد الحصول على الباكالوريا، بل أصبحت حتى النساء المتزوجات العاملات ضمن فئة الطالبات الجامعيات و هذا ما طرح لدينا إشكالية بحثية حول ماهية إستراتيجيات المواجهة و علاقة ذلك بالضغوط النفسية التي يتعرضن لها و على ضوء ذلك تم صياغة التساؤلات التالية:

1- هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات؟

2-هل توجد فروق في الضغوط النفسية لدى أفراد العينة حسب العمر؟

3-هل توجد فروق في الضغوط النفسية لدى أفراد العينة حسب مدة العمل ؟

4-هل توجد فروق في الضغوط النفسية لدى أفراد العينة حسب عدد الأولاد؟

5-هل توجد فروق في إستراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة حسب العمر ؟

6-توجد فروق في إستراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة حسب مدة العمل ؟

7-هل توجد فروق في إستراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة حسب عدد الأولاد؟

2- الفرضيات:

- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وإستراتيجيات المواجهة لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات.

_ توجد فروق ذات دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أفراد العينة حسب العمر

_ توجد فروق ذات دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أفراد العينة حسب مدة العمل

– توجد فروق ذات دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أفراد العينة حسب عدد الأولاد

– توجد فروق ذات دالة إحصائية في إستراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة حسب العمر

– توجد فروق ذات دالة إحصائية في إستراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة حسب مدة العمل

– توجد فروق ذات دالة إحصائية في إستراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة حسب عدد الأولاد

أهداف الدراسة :

– التعرف على طبيعة العلاقة القائمة بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات.

– الكشف عن الفروق في الضغوط النفسية وإستراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة تبعا لمتغير العمر.

_ الكشف عن الفروق في الضغوط النفسية و إستراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة تبعا لمتغير مدة العمل.

– الكشف عن الفروق في الضغوط النفسية و إستراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة تبعا لمتغير عدد الأولاد.

3– أهمية الدراسة:

– توضيح طبيعة العلاقة بين المتغيرين(الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة).

– يستفاد منها في دراسات و بحوث أخرى تتناول موضوع الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة.

– تساهم نتائج هذا البحث في إثراء المعرفة العلمية و ذلك بدراسة تجمع بين ثلاثة متغيرات حساسة في المجتمع المعاصر .

– تمكين الطالبات من إكتساب استراتيجيات فعالة لمواجهة الضغوط بما تساعدهن على تحقيق التوازن بين أدوارهن المتعددة .

أسباب اختيار الموضوع :

– الاحتكاك المباشر بفئة الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات، وملاحظة ما يعانينه من ضغوط نفسية ناتجة عن تعدد المسؤوليات بين الدراسة والعمل والحياة الأسرية.

– الرغبة في معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وإستراتيجيات المواجهة لدى هذه الفئة، وفهم الكيفية التي تعتمدها للتكيف مع مختلف الضغوط.

– المساهمة في إثراء الدراسات النفسية التي تهتم بالصحة النفسية للمرأة الطالبة و العاملة والمتزوجة.

5– التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة :

1)الضغوط النفسية:

التعريف الاصطلاحي :

هي الصعوبات التي تواجه الإنسان ، و تستلزم منه مطالب قد تكون هذه المطالب تفوق قدراته و إمكاناته ، مما يؤدي إلى وقوعه تحت الضغط النفسي أو التأزم النفسي.

التعريف الاجرائي :

هي سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة به و التي تعرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذا الأحداث و يستدل عليها بالدرجة التي يتحصل عليها حالات الدراسة في مقياس الضغط النفسي و الذي تم من إعداد الباحثات

2)إستراتيجيات المواجهة:

التعريف الاصطلاحي :

هي فاعلية الفرد في التعامل مع الاحداث و المواقف الضاغطة بإستخدام لمجموعة من الجهود السلوكية و المعرفية.

التعريف الإجرائي :

وهي المحاولة التي يبدلها الفرد لإعادة إتزانه النفسي و التكيف مع الأحداث و يستدل على ذلك بالدرجة التي يتحصل عليها حالات الدراسة في مقياس إستراتيجيات المواجهة ways of coping cheeklist (WCC)

6-الدراسات السابقة:

خيرة إبراهيمي، هاجر بلخيري (2023)، بعنوان: "الضغط النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى المرأة العاملة المتزوجة:

تهدف الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين مستوى الضغط النفسي ومستوى تقدير الذات لدى المرأة العاملة المتزوجة، حيث أجريت دراسة على عينة من 60 امرأة عاملة متزوجة من جامعة الجلفة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، ثم استخدام مقياس الضغط النفسي، ومقياس تقدير الذات، وتوصلت الدراسة على نتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغط النفسي وتقدير الذات (بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون 0.534، وهي دالة عند مستوى(0.01)، لخصت الدراسة إلى أن الضغط النفسي المرتفع قد يؤدي إلى تذبذب في تقدير الذات، مما يستدعي ضرورة وجود آليات دعم نفسي للمرأة العاملة لمساعدتها على التوازن بين أدوارها المختلفة.

3)هواري إبراهيم، بوقوق عبد القادر، (2021) بعنوان: إستراتيجية مواجهة الضغوط لدى المرأة العاملة المتزوجة (عينة من أستاذات بجامعة ورقلة):

تهدف الدراسة إلى الكشف عن نوعية الإستراتيجيات الأكثر شيوعاً التي تعتمدها الأستاذة بجامعة ورقلة في مواجهة الضغوط النفسية والمهنية، وقد أجريت الدراسة على عينة تتكون من (70 أستاذة) أستاذة متزوجة بجامعة ورقلة، الجزائر، إذ اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، حيث استخدم مقياس إدراك الضغط ومقياس الضغوط المهنية، كما توصلت الدراسة إلى نتائج أن العلاقة مع الضغط النفسي توجد علاقة ارتباطية إحصائياً بين الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكل والضغط النفسي أي كلما زاد إستخدام هذه الإستراتيجية قل مستوى الضغط النفسي، والعلاقة مع الضغط المهني توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الاستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط المهني.

4)شريم مروة، ديبون الساهل مريم، (2021)، بعنوان: الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى شالمرأة العاملة:

تهدف الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي والتوافق الزواجي لدى المرأة العاملة، وأيضاً تم إجراء الدراسة على عينة بلغت 60 امرأة عاملة متزوجة ولقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، حيث استُخدم مقياس الضغط النفسي وكذلك مقياس التوافق الزواجي، كما أن الدراسة توصلت إلى نتائج على أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين الضغط النفسي والتوافق الزواجي، بمعنى أنه كلما زادت حدة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة، انخفض مستوى توافقها الزواجي، تعاني المرأة العاملة من مستوى متوسط من الضغوط النفسية.

5)واسع هدى؛ حابي لبنة؛ حريز بكار صفاء؛ مناعي كوثر، (2021)، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى المرأة العاملة بنظام المناوبة (القابلات):

هدفت الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الأكثر استخداماً من قبل القابلات اللواتي يعملن بنظام المناوبة، والكشف عن مستوى الضغوط النفسية التي تتعرض لها القابلات في بيئة عملهن، أجريت الدراسة على عينة تكونت من 30 قابلة من العاملات

بنظام المناوبة بالمؤسسة الاستشفائية بالوادي، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي والفارقي، تم استخدام مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

وتوصلت الدراسة إلى نتائج على أن القابلات يعتمدن بشكل أساسي على استراتيجيات مواجهة إيجابية (مركزة على حل المشكلة) لمواجهة ضغوط العمل، وتوجد ضغوط نفسية ناتجة عن نظام المناوبة وتأثيره على التوازن بين الحياة المهنية والأسرية للمرأة.

1)مواريبا لبراهيم، بوقوف عبدالقادر(2020) بعنوان: إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرأة العاملة المتزوجة:

تهدف الدراسة إلى كشف عن إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمهنية لدى المرأة العاملة والمتزوجة، وقد أجريت الدراسة على عينة من 470 أستاذة جامعية، إذ أن العينة تمثل المرأة العاملة المتزوجة في الوسط الجامعي (4 جامعات)، وإتباع المنهج الوصفي.

تم إستخدام إستبيان من إعداد الباحثين، تم التأكد من صدقه وثباته إحصائياً وسيكومترياً واستخدمت أساليب إحصائية مثل النسب المئوية، الاختبار العلاقة (R.P)ومقياس مستخدم في دراسة مقياس الضغوط النفسية، كما اعتمدت على مقياس استراتيجيات المواجهة حيث توصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستويات متفاوتة من الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة نتيجة تعدد أدوارها، كما أكدت النتائج أن إختيار استراتيجيات المواجهة يتأثر بشكل كبير بطبيعة الصراع بين المسؤوليات المهنية والواجبات الأسرية.

2)زياد محمد، كركوش خديجة، (2019) بعنوان: استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية عند الطالبة الجامعية المتزوجة:

تهدف الدراسة بشكل رئيسي إلى الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والأكثر استخداماً من قبل الطالبات المتزوجات، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (80) طالبة متزوجة من كليات علوم إنسانية واجتماعية وجامعة "لونيسي علي" (جامعة البليدة 2)، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم استخدام المقياس استراتيجيات المواجهة لـ "لازاروس وفولكمان"، حيث توصلت النتائج الدراسية على أن تعتبر الاستراتيجيات المركزة على الانفعال هي الأكثر استعمالاً من قبل الطالبات المتزوجات، وجاءت استراتيجية "إعادة التقدير الإيجابي" في المرتبة الأولى كأكثر استراتيجية استخداماً، بينما كانت استراتيجية "التجنب أو الهروب" في المرتبة الأخيرة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس / ماستر)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير وجود الأبناء من عدمه.

7)شفيقة عويسي، (2016) بعنوان: الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة:

هدف الدراسة هو الكشف عن طبيعة الضغوط التي تتعرض لها المرأة العاملة المتزوجة، خاصة في ظل الجمع بين المسؤوليات المهنية والأسرية، أجريت دراسته على عينة حالتين من النساء العاملات المتزوجات، اعتمدت على المنهج العيادي، ثم استخدم في دراسته مقياس اختبار تفهم الموضوع (T.A.T) ومقابلة عيادية، وتوصلت الدراسة إلى نتائج وهي:

أن وجود مستويات مرتفعة من الضغط النفسي مرتبطة بشكل أساسي بصراع الأدوار (التوفيق بين العمل والبيت). وكشف اختبار (T.A.T) عن وجود شعور بالذنب أحياناً أو تعب نفسي وجسدي ناتج عن كثرة الأعباء، وأظهرت النتائج أن الضغط النفسي لا يؤثر فقط على الجانب العملي، بل يمتد ليؤثر على التوازن النفسي الداخلي للمرأة وربما يظهر بشكل قلق أو اضطراب في العلاقات العاطفية والأسرية.

8)أمينة صحراوي، بسمة عبايدية (2016) بعنوان: الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي:

تهدف الدراسة إلى كشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين ضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى طالب الجامعي، وقد أجريت الدراسة على عينة من طلبة 40 طالباً، واتبعت المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس الضغط النفسي واستبيان دافعية الإنجاز الدراسي، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أنه هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى طالب الجامعي ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي أو دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير الجنس (ذكور / إناث).

ثانيا: الدراسات الأجنبية :

1- دراسة فاسيل، وآخرين(Vasile et al, 2010) بعنوان "الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمين الفيزيائيين والممرضات وطلبة الطب – دراسة عوامل الخطر".

شارك في هذه الدراسة (87) فرداً، حيث شخص (24) فرداً من بينهم على أنهم يعانون من الإحتراق النفسي. وتم تطبيق اختبار ماسلاش لقياس معدل الضغوط النفسية. كما تم قياس معدلات القلق والضغط النفسي على المشاركين في الدراسة.

وهدفت الدراسة إلى قياس معدل الضغوط النفسية لدى القائمين على الخدمات مثل الفيزيائيين وعلماء النفس والقائمين على الخدمة الطبية. وأوضحت الدراسة أن الضغوط النفسية عبارة عن متلازمة تم الإعتراف بها عن طريق مؤسسة علم النفس الأمريكي، وتم الإعتراف بها على أنها نوع من الإضطرابات العقلية عن طريق منظمة الصحة العالمية. بالرغم من ذلك تندر الجهود المبذولة من أجل دراسة تلك الظاهرة ومحاولة حلها.

وأظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية تشكل خطراً إذا ما قورنت بتلك الدرجات التي حققها الضغط أو القلق لدى عينة البحث. وتم إقتراح ضرورة عمل تقويم لمقدمي الخدمات الطبية والذي يجب إدراكه بطريقة دورية، وذلك من أجل اجتناب نسبة الخطيب

2- دراسة فازلي (Fazeli, 2012)، بعنوان: "طبيعة الضغوط النفسية لدى المعلمين وأدوات العلاج القائمة على دراسات الشخصية".

تعاملت الدراسة مع الضغوط النفسية لدى المعلمين على أنها تجمعات لميزات سمات الشخصية يمثل كل منها عاملاً لمجموعة من السمات المتشابهة، وتقوم العديد من المقاييس بقياس تلك العوامل المختلفة في الشخصية، وحاولت الدراسة استكشاف أدوات العلاج القائمة على دراسات الشخصية.

وهدفت الدراسة إلى الوقوف على طبيعة الضغوط النفسية لدى المعلمين وأدوات العلاج القائمة على دراسات الشخصية، وتألفت عينة الدراسة من مجموعة من الأفراد بلغ عددهم (6) أفراد من معلمي الجامعات، قامت الدراسة بفحص مجموعة من الأفراد العاديين ومجموعة من مضطربي الشخصية بلغ عددهم (6) أفراد، حيث خضعت تلك المجموعة الخاصة بالمرضى لمجموعة من العلاج النفسي، وذلك لتحسين العوامل الخمسة الشخصية، وقامت الدراسة بناءً على تصميم بطاقة ملاحظة لتفسير العوامل الخمسة الشخصية لديهم ومقارنتها بأساليب العلاج المتبعة، حيث احتوت بطاقة الملاحظة على نموذج لملاحظة الانبساطية، والطيبة، ويقظة الضمير، والانفتاح على الخبرة، والعصابية.

3- دراسة كيم وآخرون (kim, 2013)بعنوان: "دراسة ظاهرة ترك العمل وضغط العمل الشديد ودور الضغوط النفسية بين المعلمين".

تم تصميم هذه الدراسة من أجل قياس تلك المتغيرات التي تساهم في ترك بعض المعلمين للخدمة والوقوف أمام الأسباب التي تؤدي بهم إلى ذلك، وهدفت الدراسة إلى قياس الأسباب وراء ترك العديد من القائمين على المهن التعليمية لوظائفهم، ومقارنة تلك الأسباب بعضها ببعض للوصول إلى تصور جيد للظاهرة.

تم تجميع البيانات الخاصة بتلك الدراسة من استبيان شخصي يتضمن استجابات خاصة بعدد (162) معلماً موجودين في خمس مدارس عامة في مدينة "سول" وبعض المقاطعات المجاورة لها.

التعقيب على الدراسات السابقة:

1- من حيث الموضوع:

تتمحور الدراسات السابقة حول الضغوط النفسية كمتغير محوري، وعلاقتها بمتغيرات نفسية واجتماعية (التوافق الزواجي،تقدير الذات، إستراتيجيات المواجهة). ركزت الدراسات على صراع الأدوار لدى المرأة (عاملة، زوجة، طالبة)، مما يعكس وعياً بحثياً بالتحديات التي تواجهها المرأة في المجتمع الجزائري المعاصر.

مثال: ركزت دراسة بوفولة عبدالقادر (2021) على موضوع الضغوط المهنية وعلاقتها بإستراتيجيات المواجهة.

مثال: تناولت دراسة شريم مروة (2024) موضوع التوافق الزواجي كمتغير يتأثر بالضغط النفسي.

مثال: بحثت دراسة خيرة إبراهيمي (2023) في موضوع تقدير الذات كأحد مخرجات الضغط.

في حين أن دراستنا الحالية تتناول موضوع استراتيجيات المواجهة و علاقتها بالضغوط النفسية

2- من حيث المنهج:

تراوحت المناهج بين الكمي والكيفي، وهو تنوع يثري البحث ويسمح بالتعميم والتعمق في آن واحد. نلاحظ غلبة المنهج الوصفي في الدراسات التي تهدف لاستخراج علاقات ارتباطية، بينما برز المنهج العيادي في دراسة الحالات العميقة.

المنهج الوصفي الارتباطي: كما في دراسة واسع هدى وحاجي لينة (2020) التي بحثت في العلاقة والارتباط بين المواجهة ونظام العمل.

المنهج العيادي: كما في دراسة شفيقة عويسي التي اعتمدت على دراسة الحالة للغوص في الصراعات الداخلية للمرأة.

المنهج الوصفي التحليلي: كما في دراسة زياد محمد وكروشي فتيحة (2019) لوصف وتصنيف طرق المواجهة لدى الطالبات.

في حين ان دراستنا تتناول المنهج الوصفي الإرتباطي .

3- من حيث العينة:

شملت العينات فئات مهنية حساسة (أستاذات،ممرضات،قابلات)، وهو اختيار ذكي لأن هذه المهن بطبيعتها مولدة للضغط.

استخدمت دراسة بوفولة عبدالقادر (2021) عينة كبيرة من (270) أستاذة جامعية.

استخدمت دراسة فاطمة الزهراء (2020) عينة متخصصة من (35) ممرضاً في مصلحة الطب العقلي.

ركزت دراسة زياد محمد وكروشي فتيحة (2019) على فئة محددة جداً وهي (85) طالبة جامعية متزوجة.

في حين أن دراستنا كانت عينتها على (الطالبات العاملات المتزوجات) على فئة محددة من (54) عينة

4- من حيث الأدوات:

تلاحظ دمجاً بين المقاييس المقننة (مثل لازاروس وفولكمان) والاختبارات الإسقاطية العميقة، مما أعطى النتائج مصداقية إحصائية ونفسية.

استخدمت دراسة شريم مروة (2024) المقاييس المقننة كأداة كمية (مقياس التوافق الزواجي).

استخدمت دراسة شفيقة عويسي الاختبارات الإسقاطية مثل اختبار تفهم الموضوع (TAT)

اعتمدت دراسة فاطمة الزهراء (2020) على الأدوات العيادية كأدوات أساسية لجمع البيانات مثل المقابلة والملاحظة.

في حين أن دراستنا اعتمدت على استبيانين الضغوط النفسية و إستراتيجيات المواجهة

الفصل الثاني:

الضغوط النفسية

1. تعريف الضغوط النفسية
2. المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية
3. تصنيفات (أنواع) الضغوط النفسية
4. العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية
5. النماذج المفسرة للضغوط النفسية
6. الأساليب العلاجية للضغوط النفسية

تمهيد:

عاش الإنسان منذ بداية الكون باحثاً عن الاستقرار والأمان، جارياً وراء الراحة التي تعطيه الإتزان، فمنذ تلك الأزمان وهو ينشد الطمأنينة له ولأبنائه فهو يسعى لتخفيف عبء الحياة عن كاهله، ولما ازدادت الحياة تعقيداً وقوة توسعت و ازدادت مطالبها وحاجاتها، ازدادت الضغوط الواقعة عليه لتلبية تلك المطالب، فلا يستطيع التوقف عن مجاراة ذلك، لأنه سيتخلف عن اللحاق بها، مما اضطره إلى مواكبة التسارع لتحقيق الرغبات والمطالب. هذا الإسراع زاده مرة أخرى من الضغط على النفس وتحميلها أكثر من طاقتها بغية اللحاق بموكب التحضر بكل ما يحمله من قسوة ورخاء... فالحضارة تحمل معها رياح التغيير والتغيير يحمل معه التبديل في السلوك، وينتج عنه بعض الانحرافات، وهي بالتالي نتاج الحضارة.

1) تعريف الضغوط النفسية:

يرى الكثير من المختصين صعوبة في تعريف الضغوط النفسية إذ تعرف بطرق مختلفة تبعًا لوجهة نظر العالم و الإتجاه النظري الذي ينتمي إليه و من بين هذه التعريفات:

عرفها الدليل التشخيصي و الإحصائي للأمراض العقلية و الإصدار الرابع (DCM4)هو أي حرمان يثقل كاهن الفرد نتيجة لمروره بخبرة غير مريحة كالمرض المزمن أو فقدان المهنة أو الصراع الزواجي(غريب،2014،ص309).

و هانز سيلي عرفها على أنها استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة (الجويعي، 2017،ص252).

كما عرف لازا روس (lazarue،2006) الضغوط على أنها قوة خارجية تؤثر على النظام الفيسيولوجي و النفسي و الإجتماعي للفرد و هي نتيجة تقييم المواقف المهددة و التي يتميز بها الفرد عن الآخر. (محمد قاسم،2023,ص18).

و يعرفه البيلاوي في 1998:على أنه الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعا من التكيف و تزداد هذه الحالة إلى درجة الخطر كلما إزداد شدة الظروف و المطالب أو إستمرت لفترة طويلة .(نايل احمد،2009،ص25).

اما ليفين و سكوتش في 1970 يعرفون الضغط النفسي بأنه حالة من الإضطراب و عدم كفاية الوظائف المعرفية و يتضمن المواقف التي يدرك فيها الفرد أن هناك فرقا بين ما يطلب منه سواء كان داخليا أو خارجيا و قدرته على الإستجابة لها (مفتاح،2010ص90).

من خلال التعاريف السابقة نستنتج بأن الضغط النفسي هو الحالة التي يعانيها الشخص حين تكون العلاقة التبادلية بينه و بين بيئته غير منسجمة و حين يدركها على أنها لا تلبي المتطلبات البيولوجية و النفسية و الإجتماعية لشخصيته سواء على مستوى واقعي أم متخيل.

2) بعض المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية :

الإحتراق النفسي: هو الإستنزاف أو الإستنفاد البدني و الإنفعالي و هو حالة نفسية تتميز بمجموعة من الصفات السلبية مثل التوتر و عدم الإستقرار و الميل للعزلة و أيضا بالإتجاهات السلبية نحو العمل و الزملاء يحدث نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية (بكري، 2023،ص8).

الإحباط: هو مجموعة مشاعر سلبية كالشعور بالفشل و العجز بعد عدم حصول المرء على مساعيه بالدرجة المرضية لدى بعض الناس و هذا الشعور يختلف مستواه من شخص لآخر و بحسب حجم مسعاه و التضحيات لأجله فيؤدي به لمشاعر من العجز و يأس و مشاعر سلبية أخرى كالغضب أو الحزن (القرشي، 2021،ص10).

الإجهاد: يختلف الباحثون في تعريفه حسب تخصصاتهم العلمية و الإجتماعية فمثلا الإجهاد عند المهندسين هو القوة الضاغطة على قطعة ما و عند الأطباء هو التعب و الإرهاق المزمن و عند الأخصائيين النفسيين هو حصيلة تصاحب الضغوط النفسية لها مظاهرها و أعراضها.

و يشير ماك جراث إن الإجهاد هو إدراك الفرد لعدم قدرته على رد فعل مناسب للمواقف مما يصحبه مظاهر سلبية تكون مؤشر لهذا الإجهاد (بركندية، 1993،ص32).

القلق: هو حالة إنفعالية نفسية يتداخل فيها الخوف و مشاعر الرهبة و الحذر و الرعب و التحفز ،موجهة نحو المستقبل أو الظروف المحيطة و يعتبر القلق من المشاعر الطبيعية العامة التي يمر بها كل **إنسان و** يمكن القول أن هناك قلق طبيعي **و** قلق مرضي.(سرحان، 2008 ،ص07).

حالة ضغط ما بعد الصدمة: قامت الجمعية الأمريكية للطب العقلي في الطبعة الثالثة للدليل التشخيصي الإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM3)بالتخلي عن مصطلح العصاب الصدمي ليحل محله مفهوم حالة ضغط ما بعد الصدمة و هي تشير إلى إضطراب نفسي مفترض ذو طبيعة بيولوجية ناتج عن صدمة نفسية (louis, 2007,p3).

3)تصنيفات الضغوط النفسية (الأنواع):

تصنف الضغوط إلى عدة مصادر و هي :

- الضغوط الأسرية: وتشمل أنماط التنشئة غير السليمة، والصراعات داخل الأسرة، خاصة بين الوالدين، إضافة إلى الضغوط اليومية داخل البيئة الأسرية.
- الضغوط الداخلية:وتتمثل في الأمراض العضوية التي تحدث للفرد، والتغيرات الفيزيولوجية التي يتعرض لها وتسبب في إعاقته نحو الوصول إلى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، إما بشكل دائم أو مؤقت، كالإعاقات الجسمية، واضطرابات الغدد وغيرها.
- ضغوط العمل: وتنشأ من بيئة العمل، مثل غموض الأدوار، وضعف القدرة على التكيف مع متطلبات العمل، أو ظروف العمل غير المناسبة.
- الضغوط الاجتماعية، وتتعلق بعلاقة الفرد بالمجتمع، وما يجده من مساندة اجتماعية أو العكس، بالإضافة إلى أدواره الاجتماعية، وكذلك القيم والعادات الاجتماعية السائدة.
- الضغوط الأكاديمية: وتشير إلى الصعوبات التي يواجهها الطالب في مساره الدراسي، مثل صعوبات الامتحانات، أو اللغة، أو محتوى المقررات، وكذلك التوجيه الدراسي والمهني.
- الضغوط الثقافية: وتنتج عن التفاعل بين ثقافات متعددة، مما يسبب صراعاً أو حيرة لدى الفرد في التوفيق بين ثقافته الأصلية ومتطلبات ثقافات أخرى.(عبيد،2008،24ص).

3) العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية :

الجنس: تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور والإناث إلى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنبهات البيئية الدالة عليها، ووفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية، ونوع المهنة والحالة الاجتماعية والمعاشية التي يمكن أن تشكل عبئاً على كلا الجنسين من الذكور والإناث أو أحدهما.

مستوى تعليم الفرد: من المتغيرات التي تؤثر في درجة إحساس الأفراد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم، حيث إن أصحاب المؤهلات العلمية العالية أكثر تعرضاً للإحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل.

عمر الفرد: تبين أن عمر الفرد يؤثر في مدى إحساسه، فالمراهقون أكثر تأثراً بمصادر الضغط النفسي مقارنة بالراشدين، وأقل تقديراً لأحداث الحياة وتصرفاً أو تعاملاً مع ضغوطها.

الفروق الفردية: لكل فرد سمات فردية تميزه عن الآخرين وتؤثر في نظرته وطريقة استجابته للضغط، كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى إدراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط.

مستوى الطموح: إن طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية، فكلما زاد مستوى طموح الفرد في إحداث تغييرات اجتماعية في الحياة كان أكثر عرضة للضغط.

مفهوم الفرد عن ذاته: يلعب مفهوم الذات دوراً محورياً في نظرة الفرد إلى نفسه وإلى بيئته الخارجية، وكلما زاد وعي الذات وكان الفرد مدركاً لقدراته وإمكاناته من جهة ولمتطلبات البيئة التي يعيش فيها ساعد ذلك في تحسين تعامله مع المواقف الضاغطة ومواجهتها.(محمد قاسم،2023،ص24)

4) النماذج المفسرة للضغوط النفسية:

1- نموذج الضغوط كمثير:

يؤثر هذا النموذج على أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواء كانت ايجابية أو سلبية من شأنها أن تشكل ضغطاً على الفرد، واشار هولمز وراهي إلى أن احداث الحياة لها تأثيرات على الأفراد، ثم شرعوا في تحديد احداث الحياة الضاغطة، وأعدوا نتيجة لذلك مقياس تأثير أحداث الحياة الضاغطة على الأفراد، وافترض هذا النموذج أن استجابة الضغط تحدث عندما يمر الفرد بشيء يتطلب منه استجابة تكيفية أو مواجهة ، أيضاً قد يكون الحدث الضاغط سلبياً أو إيجابياً، وأحداث الحياة تختلف تأثيراتها من حيث قدرتها على حدوث الضغط، أيضاً أعد لذلك مقياس إعادة التوافق الاجتماعي.

وينطوي هذا النموذج على أمرين أساسين وهما أن الضواغط يمكن تصورها على انها احداث الحياة الرئيسية، وان التكيف للتغير يكون مسؤولاً عن استجابة الضغط، وأن هناك خصائص عدة للأحداث الضاغطة الرئيسية والتي تبدو مسؤولة عن العلاقة بين هذه الأحداث وظهور الأعراض النفسية.

فأحداث الحياة الضاغطة التي تكون مهددة وغير مرغوبة ولا يمكن التحكم فيها ترتبط بالمشقة النفسية. وأكدت الدراسات وجود علاقة قوية بين أحداث الحياة الضاغطة والقلق والمشقة والعدوان والبارانويا والاكتئاب وتعاطي المخدرات.(نفس المرجع السابق ،ص25)

2 –نموذج الضغوط كإستجابة:

يمثله هانز سيلي فيطلق على هذا النموذج أعراض التكيف العام (Adaplation) (General) syndrome يشار اليها بالرمز (GAS)، ويقصد بكلمة عام ان رد الفعل الدفاعي لأي مسبب من مسببات الضغط يكون له تأثيرات على جوان مختلفة من الجسم سواء الجسمية أو النفسية.

وتعني كلمة التكيف أن المثيرات الدفاعية التي تحدث في الجسم تهدف الى مساعدة الفرد على التكيف مع مسببات الضغط، أما كلمة زملة الأعراض فهي تشير الى جملة ردود الفعل (الأعراض) الدفاعية للجسم التي تحدث في وقت واحد.

وزملة أعراض التكيف العام هي ميكانزمات دفاعية ينشط في مواجهة أي حدث تهديدي في محاولة منه لخفض الاضطراب الفسيولوجي والنفسي وإعادة تحقيق الاتزان للكائن العضوي ، فالفرد لديه مصادر محددة وعناصر للتكيف مع البيئة.

3- نموذج الضغوط كتفاعل بين الفرد والبيئة:

يرى الباحثان لازاروس وفولكمان أن أساليب المواجهة للضغوط تتحدد من تقييم الفرد للموقف ، فعندما يواجه الفرد موقف ويتم تقييمه على أنه ضار أو مهدد ويكون متحدياً لتوافقه فهنا ينشأ الضغط، ويركز النموذج هذا على دور العوامل المعرفية في تفسير الحدث الضاغط الذي يواجه الفرد، وتحدث الضغوط عندما تزيد المطالب البيئية عن قدرات الفرد على المواجهة.

ويرى لازاروس وفولكمان أن تفسير الحدث الضاغط يركز على عمليتين أساسيتين: هما عملية التقييم الأولى والتقييم الثانوي، فالتقييم الأولى يشير الى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له فهل الوقت خطير ومهدد للفرد ام لا، فمن خلال التقييم الأولى للحدث الضاغط يتم تفسير الحدث هل هو إيجابي ام سلبي، فالموقف السلبي والضاغط يسبب ضرراً و تهديداً وتحدياً يتجاوز إمكانات الفرد ومصادر المواجهة، أيضاً علمية التقييم الأولي تتأثر بالعوامل الشخصية للفرد مثل الاعتقادات والعوامل الموقفية، وتشمل طبيعة الموقف الضاغط.(محمد قاسم، 2023 ،ص26)

5) الأساليب العلاجية للضغوط النفسية:

أولاً : الأساليب البدنية (النفسجسمية):

أيدت البراهين لعقود سابقة تأثير التمرينات الرياضية Physical exercices واللياقة البدنية Physical fitness في بناء مقاومة الضغط فالتمرينات الرياضية لها دور هام فى اختزال الضغط النفسي، فهي مخرج الطاقة جسمية كامنة ، وعندما لا نصرح بخروجها فانها تسبب للفرد توتراً ، كما أن تفريغ الطاقة يتيح للعقل أن يتحول الى بعض الأشياء الأخرى بعيداً عن الاحباطات والضغوط التي أرهقت الجسم وجعلته على أهبة المواجهة ومع أن القليل من

البحوث قد أجريت لتحديد ما اذا كانت الرياضة حاجزاً مانعاً للنتائج السلبية للضغوط ، فانه من المعلوم أن الانتظام في التمرينات البدنية من المؤكد أنه يمدنا ببعض الفوائد الصحية ، وربما كان انخفاض حدوث مرض القلب)Haskell, 1984, Morristal هو أكثر الأمراض التي تم التوثق منها.

ثانياً: الأساليب المعرفية:

وهي أساليب تعتمد على التحليل المنطقى للمشكلة والمحاولات المعرفية لتدبر الفرد للمشكلة وتقييمه للتهديد، والبحث عن المعلومات ، وسلوك حل المشكل وقد وجد أن هذه الأساليب ترتبط ارتباطاً ايجابياً بالتكيف (Moos & Billings، 1982)كما وجد بيرلين وسكولر Pearlin & Schooler أن الثقة بالذات ، والتفكير التأملي المضبوط يخفض من تأثير توترات الحياة والمعاناة النفسية . وأهم الأساليب المعرفية ما يلى :

أ-التأمل:

هو نوع من meditation الذي يستهدف تحقيق حالة من الهدوء والراحة العميقة والصفاء الذهني . وفيه يجلس الفرد في وضع مستريح وعينيه مغلقتان ويتنفس بعمق ، ويرخى جميع عضلاته ويطرح مشاكله وهمومه جانباً ويطرد الافكار المتطفلة عليه بعيداً، انددا لفظ محبب عديم المعنى.(حسن مصطفى ،2006،ص327)

ب-الوعي الانتقائي:

وفيه يوجه الفرد تفكيره وأنتباهه للأشياء التي تزيد الميكانيزمات العصبية التي يكون لها تأثير على العمليات الفسيولوجية لديه . وبذلك فان الوعى الانتقائي يساعد على تطوير نمط للتحكم في الضغوط بابعاد العقل عن الاحساس بعدم التوافق وعن الأفكار التي تنتج استجابة الضغوط ، كما يسهم الوعى الانتقائي في تدعيم الخيال والاحساس المرتبط بالاسترخاء، فيمكن بالتالي أن يعطى دافعاً عقلياً يوجه الانتباه بعيداً عن الأفكار المزعجة إلى أنماط معرفية متوافقة تساعد على الاسترخاء والتعامل بفاعلية مع مواقف الشدة الخطر.

ثالثاً : إستراتيجيات تغيير أسلوب الحياة:

يقصد بأسلوب الحياة life style كما أورده أدلر : الهيئة التي بها يجاهد الفرد لبلوغ أهداف حياته ، ولأن يتوافق مع مشكلات العمل والحب والعيش في جماعة ، وتلعب المؤثرات الأسرية والاجتماعية والثقافية دوراً أساسياً كمحددات لتشكيله أثناء سنوات الحياة المبكرة . ومن ثم فإن أسلوب الحياة يعتبر نمط سلوكي عام للفرد كما يعبر عنه بدوافعه وبأسلوبه في مواجهة المواقف ، وباتجاهاته النفسية والاجتماعية.

ولما كان الضغط النفسي هو حاصل طرح الأهداف التي يحددها الفرد لنفسه باختياراته ، وقدراته الفعلية على تحقيق هذه الاختيارات يضاف إليها الصراعات التي تنشأ بين هذه الاختيارات.

الضغط = أهداف الفرد – قدرته على تحقيق الأهداف + الصراعات المرتبطة بها

ويقصد باستراتيجية تغيير أسلوب الحياة تعديل القوالب والأساليب الحياتية التي استقرت نسبياً لدى الفرد . وهي تعتمد على فكرة : أننا تستطيع .. إلى حد ما أن نتحكم في بيئتنا الاجتماعية .. وتعيد توجيه الضغوط التي تحتويها . (نفس المرجع السابق ،ص328)

رابعاً : الأساليب الوجودية والروحية:

ليست الأساليب البدنية والمعرفية والسلوكية هي وحدها الأساليب التي يستخدمها الانسان في مواجهة ضغوط الحياة التي يمر بها ولكن توجد أساليب وجودية وروحية ويمكن استخدامها كأساليب لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة وذلك على النحو التالي :

أ- التفكير فى معنى الحياة :

إن سعى الانسان إلى البحث عن معنى هو قوة أولية في حياته خاصة اذا اكتسب هذا المعنى مغزى يشبع ارادة المعنى عند الانسان . وقد أجرى فيكتور فرانكل Viktor E. Frankl استطلاعاً للرأى حول ارادة المعنى فوجد أن ٨٩ من الأفراد قد أقروا أن الانسان يحتاج شيئاً

ما لكى يعيش من أجله، بالاضافة لذلك فان ٦١% من أفراد العينة كانوا يسلمون بوجود شئ ما أو شخص ما في حياتهم ، والذي من أجله كانوا على استعداد حتى للموت.

ب- التمسك بالدين :

يمكن النظر إلى الدين بوصفه واحداً من مجالات الشعور بالرضا ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة بصورة ايجابية. ويبدو أن هناك ارتباطاً قوياً بين الشعور بالرضا الديني والتعلق بالدين. فالدين يوفرللانسان الاحساس بالأمن والرضا بقضاء الله وقدره، ومن ثم تدعيم الذات ويجعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة التي تعصف بحياته.(حسن مصطفى، 2006،ص329)

خلاصة:

إن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز الإنحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل ..... فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية، وزيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق الطاقة، وينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا، مما ينعكس على الحالة الصحية الجسدية

البدنية و النفسية و يؤدي ذلك إلى الإنهيار ثم الموت .

الفصل الثالث:

إستراتيجيات المواجهة

تمهيد

1. **تعريف إستراتيجيات المواجهة.**
2. **تصنيف إستراتيجيات المواجهة.**
3. **أهمية إستراتجيات المواجهة.**
4. **النماذج و النظريات المفسرة لإستراتيجيات المواجهة .**
5. **العوامل المؤثرة في تحديد إستراتيجيات المواجهة.**
6. **فعالية إستراتيجيات المواجهة.**

خلاصة

تمهيد:

يواجه الإنسان في مسار حياته مختلف الضغوط والتحديات التي قد تنعكس سلبًا على صحته الجسدية والعقلية والنفسية، مما يدفعه إلى البحث عن أساليب متعددة للتعامل معها بهدف تحقيق نوع من التوازن بين ذاته ومحيطه الخارجي. وتتنوع استراتيجيات المواجهة التي يعتمدها الأفراد؛ فبينما يلجأ البعض إلى أساليب إيجابية وفعالة للتخفيف من حدة الضغوط، يتجه آخرون نحو استراتيجيات سلبية قد تزيد من تعقيد الوضع. وعليه، سيتم في هذا السياق تناول مفهوم المواجهة وتطورها، والتمييز بينها وبين ميكانيزمات الدفاع ومفهوم التكيف، مع عرض أهم نظرياتها وتصنيفاتها، إضافة إلى إبراز تأثيراتها وتقييم مدى فعاليتها.

1) مفهوم المواجهة :

إن مفهوم المواجهة حديث نسبياً، وقد ظهر هذا المصطلح في سنة 1966 ضمن مؤلف "لازاروس" الضغط النفسي والمواجهة (Psychological stress and Coping) حيث عرّف هذا المصطلح بأنه مجموع التفاعلات والاستراتيجيات التي يعدها الفرد لمواجهة مواقف ضاغطة، ويمكن للمواجهة أن تأخذ عدة مظاهر: معرفية، عاطفية، سلوكية فمختلف وجهات التصور كيف للفرد أن يواجه متطلبات البيئة، أدت إلى ظهور عدة أعمال بدءاً بالنموذج الحيواني للتكيف خلال النصف الثاني من القرن التاسع عشر، نحو المقاربة التفاعلية مروراً باعتبار المواجهة ميكانيزم دفاعي لا واعي ضمن علم النفس الأنا في نهاية القرن التاسع عشر.(حسين مصطفى،2006،ص97).

أما استراتيجية المواجهة Coping Strategy فهي سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل استجابات الفرد لمثل هذا الموقف. واللفظ عادة يتضمن الأسلوب المباشر الشعوري لمعالجة المشكلات في مقابل استخدام الحيل الدفاعية . واللفظ يطلق على الاستراتيجية التي تصمم لمعالجة القلق فالطالب القلق بالنسبة لإمتحان قادم يقوم بالدرس والاستذكار ساعات طويلة للتصدي له ، أما الحيل الدفاعية فتوجه للقلق وليس لمصدره وأساسه.

في حين يطلق لطفي عبد الباسط (١٩٩٤) على أساليب المواجهة: "عمليات تحمل الضغوط". ويرى أنها "مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية أو المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه.(حسين مصطفى ،2006 ،ص 98) .

و بنفس الطريقة يعرف لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkmanإستراتيجية المواجهة بأنها: "الجهود الثابتة المعرفية والسلوكية لتغيير أو التعامل مع المتطلبات الداخلية أو الخارجية

التي تفوق قدرات الفرد لفهم هذه المطالب وتقليلها أو جعلها أكثر احتمالاً". أي: محاولة ادارة المواقف الضاغطة ببعض الطرق الفعالة،وهي ليست فعل واحد ولكنها عملية تسمح لنا أن نتعامل مع ضغوط متنوعة.(نفس المرجع السابق ,99).

ويعرفها أسعد الأمارة أنها المحاولة التي يبدلها الفرد لإعادة إتزانه النفسي و التكيف مع الأحداث التي أدرك تهديداتها الاتية و المستقبلية (أسعد الأمارة,2004,ص06).

وفي ضوء التعريفات السابقة يمكن استنباط عدة عناصر لأساليب المواجهة:

أ – أن الناس لا يستخدمون دائماً استراتيجيات ملائمة أو صحية، فربما ينكرون الحقائق لدرجة أنهم يشوهون الواقع.

ب – أن الفرد ربما لا يكون واعياً أو مدركاً للطريقة التي يستخدمها كي تصبح هذه الطريقة استراتيجية ثابته للمواجهة.

ج – أن استراتيجيات المواجهة لا تزيل الضغوط تماماً ولكنها تعمل على منع تفاقمها، فهي تستهدف اضعاف أو تخفيف الضغوط وتأثيراتها الجسمية أو الانفعالية حتى لو تضمن ذلك بعض التكاليف.(حسن مصطفى ،2006،ص99) .

2) تصنيف إستراتيجيات المواجهة:

حسب جاكلينر ونوإن المواجهة هي المرحلة الأساسية لإستراتيجية إدارة الضغوط وفعلاً منذ المرحلة السابقة لإستراتيجية إدارة الضغط والمتمثلة في التحليل المعرفي، يبدأ الشخص بالمواجهة، بحيث عندما يقول: "أنا أعاني ضغطاً، لابد أن يعمل شيئاً"، يكون قد واجه الموقف الضاغط.

إذن إستراتيجيات مواجهة للمواقف الضاغطة تشتمل على الجانب المعرفي والسلوكي، ويمكن تصنيفها إلى نوعين أساسيين ألا وهما المواجهة المركزة على المشكل والمواجهة المركزة على الانفعال.

1- المواجهة المركزة على المشكل:

حسب لازاروس وفولكمان إن المواجهة المركزة على المشكل تكون موجهة نحو النشاط من أجل تغيير العلاقة ما بين الشخص والموقف الذي يعيشه وهذا عن طريق النشاطات التي تنجح أم لا، وفي هذه الحالة بمجرد أن يحاول الشخص أن يفعل شيئاً ما هو مهم.

يرى كل من بيرلوجي جرازياني ومارك هوتكيت وآخرون بأن المواجهة المركزة على المشكل: "تتمثل في إستراتيجيات البحث عن الحلول، فالشخص يضاعف مجهوداته، ويقوم بإنشاء خطة نشاط من أجل إيجاد الحلول، فالشخص يخرج من المواجهة أقوى، ويكشف ما هو أهم في الحياة.

يلاحظ بأن استعمال إستراتيجية حل المشكل تتمثل في محاولة إيجاد الحلول المناسبة للوضعية الضاغطة، أي البحث عن الإمكانيات لحل مشكل الضغط مثلما نص عليه (برزوان ، 2014,ص99).

يرى كذلك أن الإستراتيجية المركزة على المشكل تعالج مباشرة المشكل المطروح عن طريق المواجهة أوالتجنب بحيث تتم دراسة وتقييم هذه الحلول الجديدة ثم العمل بواحد منها.

إن المواجهة المركزة على المشكل تتطلب مجهودات كبيرة والمتمثلة فيما يلي:

-التدريب على التواصل الجيد.

- التعبير على الانفعالات و الإجابة على الانتقادات.

-ضبط الأولويات من أجل التحكم في الوقت.

-السند الاجتماعي وذلك من خلال تقبل مساعدة الآخرين مهما كانت بساطتها،الثقة، القيام بالنشاطات، التحدث عن أشياء أخرى عدا المرض.

-القيام بمجهودات من أجل تغيير الوسط.

-الانسحاب من الوسط من أجل الراحة.

أما (لازاروس) يرى بأن إستراتيجية المواجهة التي ترتكز على المشكلة تهدف إلى البحث عن معلومات أكثر حول الموقف أو المشكلة أو طلب النصيحة من الآخرين وإدارة المشكلة والقيام بأفعال لخفض الضغط وذلك عن طريق تغيير الموقف مباشرة .

وتقول كلمنسوز انكلونينجر وسايجكولاج عن تقنيات المواجهة المركزة على المشكل مايلي: "عندما يصرح شخص ما أعرف ماذا أفعل، بالتالي لقد أضعف مجهوده لكي تمشي الأمور كما ينبغي". لقد تم اختيار الفعل التطبيقي لحل المشكلة، فالطالب الذي يبقى صاحياً طوال الليل لكي يحضر امتحان، فهو بالتالي استعمل "الفعل التطبيقي".(نفس المرجع السابق ص،100).

2)المواجهة المركزة على الإنفعالات:

حسب لازاروس وفولكمان إن إستراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال تحتوي على إستراتيجيات معرفية لا تغير الوضعية بل موقف الشخص اتجاهها.

يري (لازاروس) أن إستراتيجيات المواجهة التي ترتكز على الانفعالت تعلقب الاستجابات الانفعالية وهي تهدف إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ الحدث الضاغط الذي يواجه الفرد.

كما يرى كلمن (بولهان وكينتار) أن المواجهة المركزة على الانفعال تصير فعالة عندما يتعرض الشخص إلى المواقف الضاغطة الشديدة بحيث يصعب عليه إيجاد حل في ذلك الوقت، مثلما هوالحال عند الإصابة بمرض مزمن، وبالتالي تصبح الإستراتيجية الموجهة نحو الانفعال هي الفعالة للتخفيف من شدة التوتر الانفعالي.

إن المواجهة المركزة على الانفعالات تنظم العديد من الإستراتيجيات كما يرى كل من بيرلو جيجرا زيانيوما ركهوتكيت وآخرون:

الهروب: وتتمثل في إستراتيجيات التجنب للموقف الضاغط، فالشخص يتصور بأنه في عالم أفضل أو في مكان آخر، يتمنى القدرة على تغيير ما يحدث له ويأمل بأن المواجهة للضغط تنتهي بسرعة.

المراقبة الذاتية: الشخص يراقب ذاته، يطمئن نفسه،يراجع نفسه.

هروب / تجنب: ويتعلق الأمر هنا بإستراتيجيات الهروب من خلال النوم، الأكل، الكحول، الأدوية والمخدرات.

إتهام الذات: وتشمل إستراتيجيات الشعور بالمسؤولية الذاتية ومحاولة الإصلاح.

إستسلام / تجنب: ويتعلق الأمر هنا بموقف تجنب أو إنكار للوضعية الضاغطة بما أن الشخص لا يستطيع فعل أي شيء.

المواجهة: وهي تحتوي على إستراتيجيات العدوانية تجاه مسببات المشكل.

التطور الشخصي: وهو يعبر على تغير الشخص الذي يطمئن ويراجع نفسه.

يرى آلدوينور يفرسون مايلي: "لمواجهة المواقف يختار الأشخاص في بعض الأحيان إلى تغيير استجاباتهم الخاصة عوضاً أن يغيروا المشكل المتواجد في الخارج. إن هذا التناول يمثل خطراً يشجع على التمسك بالمشكل الداخلي، لأنه قد تم إهماله. إن بعض الطرق المركزة حول الموقف الانفعالي هي غير فعالة بوضوح. فالأشخاص يتحاشون أحياناً مواجهة المشاعر السلبية عن طريق التجنب، وأحلام اليقظة والنوم المفرط أو استعمال المخدرات أو الكحول و يذكر كذلك من بين هذه التقنيات الانتقادات الذاتية.(برزوان، 2014,ص102).

السند الاجتماعي:

ولكي يكون السند الاجتماعي لابد أن تكون علاقات شخصية مع الآخرين، وينبغي أن تكون هذه العلاقات حسب روجرز كما جاء في كتاب: "نظرية وتطبيق الإرشاد النفسي" لريشارد

نيلسون جونس جيدة، قائمة على أساس تقبل الآخرين، والتعامل معهم بتفتح وحرية من أجل تحقيق التوازن لدى الفرد.

فالطرق المرتبطة بالانفعالات يمكن أن تكون فعالة. فالأشخاص يبحثون عن صديق أو أشخاص آخرين بصفة عامة للحصول على السند الاجتماعي، مساعدة عاطفية أو تطبيقية لحل مشاكلهم.

إن المساندات الاجتماعية من النوع الجيد تؤدي إلى الراحة وتحسين مواجهة المواقف المتنوعة. ولقد بينت دراسة بأن الفلسطينيين المجروحين خلال الانتفاضة الذين يقاومون الاحتلال الإسرائيلي ولديهم الكثير من التوازن، كان لديهم سند اجتماعي كبير.(نفس المرجع السابق ،ص103) .

3) أهمية استراتيجيات المواجهة الضغط النفسي:

تعتبر استراتيجيات المواجهة بغض النظر عن نتائجها الايجابية أو السلبية إذ أن بعض الاستراتيجيات تسمح باجتياز الصعوبات، خفض التوتر أو زيادة حدة المشكلة.

وترمي المواجهة عموماً لهدفين رئيسيين هما:

-مساعدة الفرد على التوافق النفسي الاجتماعي مع المحيط.

-التخفيف من حدة الضغط والتوتر النفسي الذي يسببه الموقف السائد.

-كما أن تقييم مختلف أساليب المواجهة من شأنه أن يساعد المعالجين النفسيين في تشخيص المواجهة غير المتكيفة واقتراح بدائل وطرق أكثر تكيف لتسير الضغوط. (علي حراث، 2020، ص86) .

4) النماذج والنظريات المفسرة لإستراتيجيات المواجهة :

1.5 النموذج الحيواني للتكيف :

يمثل هذا النموذج النظرية التشاؤمية evolutionnistes التطورية الخاصة بداروين Darwin ينطبق هذا النموذج بصفة عامة على كل الكائنات الحية، والتي تعطي استجابات سلوكية نفسية آلية من نوع الهروب أو الهجوم، سواء كانت فطرية أو مكتسبة من أجل مواجهة تهديدات المحيط أو البيئة. فآليات التكيف حس بهذا النموذج تتدرج في نوعين أساسين هما :

1- آلية التكيف أو الهروب المستعملة في حالة الخوف أو الفرع

2- آلية المواجهة أو الهجوم المستعملة في حالة الغضب.

.2.4.النظرية المعرفية :

بين ألبرت أليس Ellis الأهمية العلاجية لتعديل التوقعات والمعتقدات غير المنطقية كوسيلة الخفض الضغط النفسي والقلق ويشير إلى أنه عندما يصبح الناس مضطربين انفعاليا بسبب تبنيهم أفكار. (قاشي، 2018، ص127).

3.4. النظرية التفاعلية :

ظهر هذا الاتجاه كرد فعل على الاتجاه السيكودينامية فقد أشار كابلان وساليسو والصحة حيث يتدخل بها ثلاث جوانب تتفاعل كل منها مع الأخرى عند حدوث الحدث أو الموقف الضاغط متمثلة في الاستعدادات والصفات الوراثية للفرد أو ما يسمى بالجانب البيولوجي وكذلك الجوانب النفسية وسماته وخصائصه ودور المجتمع أو البيئة فيؤثر الجانب الاجتماعي بدوره في إدراك الفرد للضغوط.

ومن أجل فهم العمليات التي يقوم بها الفرد في المواقف التي يحكم عليها على أنها ضاغطة توجد مجموعة من المتغيرات مرتبطة بالفرد والمحيط والتي تجمع بين الموارد والعوائق ومن بين التصنيفات المرتبطة بالموارد والتي تم اختيارها في مجمل المواقف الضاغطة الصحة والطاقة وعدد من المعتقدات الايجابية، الجدارة والتأهيل المرتبط مباشرة بحل المشكل وتأهيلات اجتماعية والدعم الاجتماعي وأخيرا موارد مادية .(نفس المرجع السابق, 128)

5)العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات مواجهة الضغوط:

يرى سولومون وزملاؤه (Solomon\ et\ al\)أن الفرد يميل إلى استعمال مختلف استراتيجيات المواجهة وفقاً لسياق المشكل الذي يواجهه، وخصائصه، ووفقاً أيضاً لشخصيته.

1.5. العوامل الشخصية:

تعد الشخصية من الأنظمة التي يكتسبها الفرد من النشاط والاتصال الموجه نحو هدف معين، والتي تميز مشاركته في العلاقات الاجتماعية، وتلعب دوراً في عملية التطبيع الاجتماعي، وفي التطوير الشامل لنسق السلوك الذي يتمثل في الجانب العقلي والأخلاقي والجمالي .

1.1.5. نمط الشخصية (Type\ de\ personnalité):

تلعب الشخصية دوراً هاماً في الاستجابة للأحداث الضاغطة، وهذا حسب نمط شخصية كل فرد، فلكل منا سمات أو أساليب سلوكية ثابتة تؤثر في كيفية تعامله مع المواقف الضاغطة، ويكون التأثير في الإصابة بالضغط على عدة أصعدة:

الطريقة التي يدرك بها الأفراد الوضعيات وعوامل الضغط.

الطريقة التي تتم بها ردود أفعالهم نحو عوامل الضغط الموجودة في محيطهم.

وهناك ثلاثة أنماط من الشخصيات التي تم وصفها وهي:

النمط (أ): الذي وصفهما(Friedman\ &\ Rosenman, 1974) بأنها تتميز بالمنافسة، العدوانية، الشحن الانفعالي، عدم التروي، الصلابة، نشاط حركي وكلامي مفرط، وهو من بين الأنماط السلوكية الذي لديه قابلية أكثر للتأثر بالضغوط بسبب رغبته في إنجاز أكبر عدد من المهام في أقصر وقت، والمبالغة في طموحاته.(قاشي ، 2018 ،ص129)

النمط (ب): الذي وصفه (1936) Selyeبأنه الأكثر توازناً، له استجابات متزنة للضواغط، حيث يتميز بالثقة والهدوء، وأخذ الأمور ببساطة، وأخذ الوقت في التعامل مع الأمور ومواجهتها.

النمط (ج): الذي يسميه (Byrne\ &\ al, 1964;\ Temoshok, 1987) بالنمط القامع، وهو نمط يقمع الانفعالات، ومن آثاره القاسية تطوير تضايق كاسن كالإنقاص من قيمة الذات، الإحساس بعدم القدرة وفقد التحكم كما يشكل عامل خطر في تطوير مرض السرطان.

وأشارت دراسة بارون (Baron, 1983)إلى أن الشخصية ذات النمط (أ) أكثر استجابة للضغط من الشخصية ذات النمط (ب)، وأقلها تكيفاً مع الضغط، فغالباً ما نجد شخصيات النمط (أ) من الشخصيات الأكثر إيلاماً للذات مقارنة مع الشخصيات ذات النمط (ب)، التي تتجنب لوم الذات وترجع النتائج السلبية إلى الحظ أو صعوبة العمل.

2.1.5 مركز الضبط :(lieu\ de\ contrôle):

قد ميز روتر (1954) (J.\ Rotter)في إطار نظريته حول التعلم الاجتماعي بين فئتين من الأفراد طبقاً لمفهوم الضبط عنده هما:

فئة الضبط الخارجي: يرى أصحاب هذه الفئة بأنهم تحت تحكم قوى خارجية ولايستطيعون التأثير فيها، وهم غير قادرين على السيطرة على الأحداث والتحكم فيها وهم أفراد يعزون الأحداث إلى عوامل خارجية عن تحكمهم وسيطرتهم كالحظ والصدفة .

فئة الضبط الداخلي: يرى أصحاب هذه الفئة أنهم مسئولون عما يحدث لهم ويعملون جاهدين للتحكم في البيئة والسيطرة عليها، لهما لقدرة على رؤية التوقعات للأحداث ويعتقد أفراد هذه الفئة أن لديهم القدرة في التحكم في الأحداث، فالفرد الذي يعتقد أنه يستطيع التحكم في الأحداث والسيطرة عليها بدرجة كبيرة هو الأكثر تحملاً للتهديدات والضغوط التي يتعرض لها في حياته من ذلك الشخص الذي لا يعتقد أنه يستطيع التحكم في مختلف المواقف الضاغطة.

3.1.5. تقدير الذات:

يعتبر تقدير الذات من الموضوعات البحثية في علم النفس وله دور هام في التكيف مع الضغوط المهنية، ويعتبر بعداً هاماً من أبعاد الشخصية ويُعرف على أنه مجموعة من المواقف

والمشاعر التي يبرزها الفرد اتجاه ذاته، والتي تحدد وتوجه سلوكياته وتندفع هذه المشاعر الظاهرة سلبية كانت أو إيجابية إلى الشعور بالثقة بالنفس أو عدمها.

إن نظرة الفرد لذاته تحدد إمكانية تعرضه للضغط من عدمه، فإذا كانت تتم بالسلبية اتجاه الذات فاحتمال الوقوع في فخ الضغوط بدرجة عالية، أما إذا اتسمت بالإيجابية فيعني أن للفرد ثقة وتفهم لذاته وبالتالي احتمال الإصابة بالضغوط قليلة جداً (نفس المرجع السابق،ص131).

4.1.5. الصلابة النفسية (Psychological\ Hardines:):

يعتبر مفهوم الصلابة النفسية أحد خصائص الشخصية التي تعمل كعامل هام في مقاومة ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ولقد قدمت كوباسا (Kobasa, 1982)هذا المفهوم نتيجة لدراسة قامت بها تستهدف التعرف على الأسباب التي تكمن وراء أن بعض الأفراد لا يخضعون ولا يستسلمون للمرض تحت مستويات الضغوط المرتفعة. وفي الحقيقة ترجع جذور هذا المفهوم إلى النظرية الوجودية في الشخصية والتي تقوم على اعتقاد أن الأفراد يسلكون بطرق مميزة من خلال التفاعل والسلوك مع بيئتهم بطريقة شعورية.

وعلى هذا فإن مفهوم الصلابة يشير إلى أن الفرد يمتلك مجموعة من السمات تساعده على مواجهة الضغوط، وان الفرد الذي يتميز بالصلابة النفسية تكون لديه القدرة على توقع الأزمات ومواجهتها، وان الصلابة النفسية تمثل مصدراً من المصادر الشخصية التي يستند إليها الفرد في مواجهة الآثار النفسية والجسمية الناجمة عن الضغوط والتخفيف من هذه الآثار، كما أن الصلابة النفسية تلعب دوراً هاماً في عملية التقييم المعرفي للموقف، وفي عملية المواجهة التي يقوم بها الفرد إزاء الأحداث الضاغطة، وتتضمن الصلابة النفسية كما أشارت سوزان كوباسا ثلاثة مكونات، وهي الالتزام والتحدي والضبط. ولما تمثله كمصدر شخصي أساسي يسمح للشخص أن يدرك الضغط النفسي على أنه لا يمثل تهديداً (قاشي، 2018 ،ص132)

5.1.5. فعالية الذات:

تعتبر فعالية الذات من العوامل الهامة التي تساعد الأفراد في مواجهة الضغوط التي تعترض حياتهم، ويشير هذا المفهوم كما رأى باندورا إلى اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفعالية على المواقف والأحداث التي يتعرض لها، وان مفهوم الفرد عن فعالية الذات يظهر من خلال التقييم المعرفي لقدراته، ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها، فالأفراد ذوو المستويات المرتفعة من فعالية الذات يرون أنفسهم قادرين على التعامل مع المواقف الضاغطة والصعبة بنجاح، والتي تعمل على إثارة الارتباك والتهديد والتخويف لدى الأفراد الآخرين.

ولقد أظهرت نتائج الدراسة التي قام بها (Jerusalem\ &\ Schwezer, 1992)أن فعالية الذات العامة تعد مؤشراً هاماً في التقييم المعرفي للمواقف التي يتعرض لها الفرد، وأن الأفراد ذوي فعالية الذات العامة المنخفضة يعانون الفشل في التعامل مع الصواعق، وذلك مقارنة بالأفراد ذوي فعالية الذات العامة المرتفعة، وهكذا نعتبر فعالية الذات من المصادر الشخصية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط.

2.5. العوامل الموقفية:

1.2.5 طبيعة الموقف وخصائصه:

يستخدم الفرد استراتيجيات المواجهة الإقدامية واستراتيجيات المواجهة التي ترتكز على المشكلة في المواقف والأحداث التي يستطيع التحكم والسيطرة عليها، في حين يستخدم استراتيجيات المواجهة الإحجامية واستراتيجيات المواجهة التي ترتكز على الانفعال عند المواقف الضاغطة التي لا يمكن له التحكم فيها والسيطرة عليها، فكلما كان الموقف ضاغطاً (طبيعة الخطر، قربه، مدته) كان إفراز الهرمونات أعلى من معدلاته الطبيعية، وهو ما يعوق بعض العمليات الحيوية التي تؤثر بدورها على الحالة الانفعالية (عبد العظيم حسين،2006 ،ص135).

وفي هذا الشأن يشير لازاروس وفولكمان إلى أن استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة يستخدمها الفرد عندما يكون قادراً على التحكم والسيطرة على الموقف، أو أن الموقف يكون عرضة للتغيير، أما المواقف التي يدركها الفرد على أنها غير قابلة للتحكم والسيطرة

عليها، فإنه يميل إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال في التعامل معها.

2.2.5. المساندة الاجتماعية من الآخرين:

تتعلق المساندة الاجتماعية باعتقاد الفرد عن إمكانية وجود وتوافر أشخاص هامين يمكن للفرد أن يثق فيهم ويعتقد أنهم في وسعهم أن يعتنوا به ويحبونه ويقفون بجانبه في أوقات الضغوط والأزمات، وعلى هذا الأساس تتوقف المساندة الاجتماعية على مدى اعتقاد الفرد في كفاءة الآخرين ومدى عمق العلاقة بين الفرد وبين المحيطين به والهامين في حياته.

والمساندة الاجتماعية يمكن إدراكها من خلال ثلاثة زوايا مختلفة، وهي:

أ. أن العلاقات الاجتماعية المختلة والمضطربة للفرد مع الآخرين قد تصبح في ذاتها مصدراً للضغوط مثل وجود مشكلات مزمنة في العلاقة مع الزملاء في العمل ووجود الصراعات بين أفراد الأسرة، أو صعوبة تكيف الفرد مع الأسرة ذات العائل الواحد، وعلى هذا فإن الضغوط البين شخصية والصراع بين أفراد الأسرة أو الآخرين في إطار شبكة العلاقات الاجتماعية تلعب دوراً هاماً في ظهور واستمرار الاكتئاب والصعوبات الانفعالية الأخرى بين الأفراد الذين يعانون هذه الضغوط.(قاشي ،2018 ،ص133)

ب. تمثل المساندة الاجتماعية أحد المصادر البيئية التي يستند إليها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة، حيث تعمل كمصدر للضغوط وتساعد على التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن الأحداث الضاغطة على كل من المستوى النفسي والجسمي.

ج. إن المساندة الاجتماعية تمثل أحد استراتيجيات أو سلوك المواجهة التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط والتي من خلالها تؤثر في البيئة الاجتماعية للفرد.

ومما سبق نخلص إلى أن المستوى المرتفع من المساندة الاجتماعية سواء من الأسرة أو الأصدقاء يرتبط باستراتيجيات مواجهة فعالة مثل إستراتيجية حل المشكلة، وأنه كلما كان

مستوى المساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء منخفضاً، فإن ذلك يرتبط باستراتيجيات مواجهة غير فعالة مثل التجنب والانسحاب.

3.5. العوامل الديموغرافية:

1.3.5. السن واستراتيجيات المواجهة:

يؤثر العمر الزمني في أساليب المواجهة للأحداث الضاغطة، ويشير معظم الباحثين إلى أن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة تتغير مع تقدم السن ومع زيادة مستوى النمو المعرفي للفرد، وان هذه الاستراتيجيات تختلف باختلاف الأعمار الزمنية، فالقدرات المعرفية لدى الأطفال تختلف بشكل دال عن القدرات المعرفية لدى المراهقين والراشدين، وأن بيئة الطفل تختلف عن بيئة الراشدين.

وهكذا تختلف استراتيجيات المواجهة باختلاف الأعمار وتصبح أكثر نضجاً كلما تقدم الفرد في العمر، فالأطفال الصغار غالباً ما يستخدمون استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال، وذلك في مقابل الراشدين الأكثر نضجاً فهم يستخدمون استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة.

2.3.5. المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي:

كما أن سلوك المواجهة يختلف بين الأفراد تبعاً لاختلاف المستوى الاقتصادي والثقافي، فالأفراد ذوو الثقافات المختلفة يستجيبون للضغوط بشكل مختلف ويستخدمون استراتيجيات مختلفة في التعامل مع المواقف الضاغطة، كما أن المستوى الاقتصادي والاجتماعي يلعب دوراً هاماً في تحديد نوع استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة، وعموماً فإن الأفراد الذين ينحدرون من اسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض من التعليم الرسمي أو النظامي يميلون إلى تعاطي المخدرات والعقاقير كأسلوب لمواجهة المواقف الضاغطة، في حين أن الأفراد الذين ينحدرون من اسر ذات مستوى مرتفع يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة السلوكية والمعرفية الفعالة، ويكونون أقل استخداماً لاستراتيجيات

المواجهة القائمة على التجنب أو الإحجام، ويشير بلينجس وموس (Billings\ &\ Moos, 1881) إلى أن المستوى الاقتصادي والاجتماعي والتعليمي المنخفض يرتبط باستراتيجيات المواجهة التي تركز على التجنب.(نفس المرجع السابق ،ص134)

6)- فعالية إستراتيجيات المواجهة:

لقد اختار كل من ماككرايو كوستا، كإشارة للفعالية، تواتر استعمال الإستراتيجيات و الفعالية المدركة وعلاقتها بالنتائج المتحصل عليها عن طريق الإستراتيجيات المستعملة. وفي دراسة حديثة حول المواجهة المستعملة من طرف أشخاص يعانون من اضطرابات التكيف والحصر ،استعملت كإشارة للفعالية تواتر استعمال الإستراتيجيات.

وفي السياق نفس هيربماركهو تكيتبير لوجيجراز يانيو آخرون أن همن الصعب الحكم على قيمة إستراتيجيات المواجهة بدون الأخذ بعين الاعتبار السياق الذي يحدث فيه،على سبيل المثال، بعض الإستراتيجيات يمكن أن تكون فعالة على المدى القصير، ولكن يمكن أن تصبح خطيرة على المدى الطويل لأنه ينبغي أن تستعمل أكثر فأكثر للحصول على نفس النتائج ويمكن أن تخفض من الشعور بفعالية الذات.

كذلك فيما يتعلق بفعالية المواجهة على المدى القصير والمدى الطويل، يرى كل من فليتشر وسولز كما جاء في مجلة "سنة علم النفس" مقالاً (لبولهان) تحت عنوان: (مفهوم المواجهة) بأن فعالية التجنب تكون على مستوى المدى القصير، أما الإستراتيجية النشطة تكون على مستوى المدى الطويل.

تتمثل فعالية المواجهة في قدرة التحكم في الوضعية، مثلما يرى ماركسوش ولتز كما جاء في كتاب "علم النفس الصحة" لشويتزر بأن إستراتيجية حل المشكل تكون فعالة عندما يمكن التحكم في الوضعية الضاغطة لأنه في هذه الحالة يمكن أن يخفض من شدة الحصر، أما في حالة عدم التحكم في الوضعية الضاغطة فإنه يزيد من شدة الحصر.

ويشير (لازاروسوفولكمان) إلى أن إستراتيجيات المواجهة الناجحة تعتمد بشكل كبير على مطابقة تناغم إستراتيجية المواجهة مع خصائص الموقف الضاغط وأن إستراتيجيات المواجهة التي ترتكز على المشكلة غالباً ما تكون ملموسة وقابلة للملاحظة في حين أن إستراتيجيات المواجهة التي ترتكز على الانفعال تتضمن استخدام العمليات المعرفية، وهي عمليات لا يمكن ملاحظتها، كما أوضحت بعض الدراسات أن استخدام إستراتيجيات المواجهة التي ترتكز على المشكلة ترتبط بظهور مستوى منخفض من المشقة النفسية لدى الأطفال والمراهقين والراشدين، بينما استخدام إستراتيجيات المواجهة التي ترتكز على الانفعال ترتبط بانخفاض التوافق النفسي لدى الأفراد عبر المواقف الضاغطة (قاشي، 2018، ص 135).

خلاصة:

وفي الأخير، تُعتبر استراتيجيات المواجهة عنصرًا أساسيًا في حماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط النفسية، إذ تساعده على التكيف مع المواقف الصعبة وتحقيق نوع من التوازن النفسي والاجتماعي. كما أن اختيار الاستراتيجية المناسبة يسهم في التقليل من حدة التوتر و تحسين القدرة على مواجهة متطلبات الحياة المختلفة.

الجانب الميداني

الفصل الرابع :

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد.

1. الدراسة الاستطلاعية.
2. منهج الدراسة.
3. مجتمع و عينة الدراسة.
4. أدوات الدراسة.
5. الأساليب الإحصائية المتبعة في الدراسة.
6. حدود الدراسة.

تمهيد:

بعد عرض الجانب النظري لهذه الدراسة، سنتطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي الذي يعد جانباً مهماً ومكملاً للجانب النظري الذي يعتبر أكثر أهمية في الدراسات العلمية، حيث أصبحت أي دراسة تعتمد على الجانب التطبيقي، وهذا ما سنجسده في هذا الجانب انطلاقاً من الإجراءات المنهجية للدراسة المتمثلة في (الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية، المنهج المتبع، مجتمع الدراسة ، الحدود الزمانية والمكانية، أدوات الدراسة).

1-المنهج الدراسة:

إن اختيار المنهج المستخدم في الدراسة أمر تحدده طبيعة موضوع البحث المراد دراسته ونوع العلاقة بين متغيراته. وفي هذه الدراسة،تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، كونه المنهج الأكثر ملائمة لطبيعة البحث الحالي، حيث يعتمد المنهج الوصفي على دراسة الواقع أو الظاهرة كما هي موجودة بالفعل، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً يعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كمياً؛ فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها.(بوحوش ،2007، ص138) .

وقد تم اختيار الأسلوب الارتباطي من هذا المنهج بهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية ومعرفة مدى ارتباطها ببعضها البعض، وقياس درجة هذا الارتباط ومستوى دلالته الإحصائية.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة منهجية وأساس جوهري لبناء البحث، فهي بمثابة مرحلة انتقالية من الجانب النظري إلى الجانب التطبيقي، حيث يقوم الباحث من خلالها بالتعرف على إجراءات الجانب التطبيقي للدراسة، ليتمكن لاحقاً من التحكم والضبط. فهي تساعد الباحث في جمع كل أنواع المعلومات والحقائق التي تخص بحثه والتقرب من الحالات.

وقد قمنا بالدراسة الاستطلاعية بهدف التأكد من وجود حالات البحث، حيثت واصلنا مع مجموعة من الحالات تتراوح أعمارهم بين 24 سنةو49 سنة من النساء الطالبات العاملات المتزوجات، واقترحنا عليهن المشاركة في البحث وأبدين موافقتهن، كما ساعدت الدراسة الاستطلاعية على معرفة مدى ملائمة أدوات البحث مع الحالات التي عملنا معها لاحقاً، وقمنا بتعديل ما يمكن تعديله ليناسب الدراسة الأساسية فيما بعد.

3- مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة الحالية من الطالبات الجامعيات والعاملات في نفس الوقت المسجلين في جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي للسنة الجامعية 2026/2025 .

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من 54 طالبة جامعية عاملة متزوجة، تم اختيارهن بطريقة قصدية ، تراوحت أعمارهن ما بين 24 و49سنة. وفيما يلي عرض للخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة والمتمثلة في العمر، عدد الأولاد، ومدة العمل، وذلك بهدف التعرف على أهم خصائص أفراد العينة محل الدراسة.والجداول التالية توضح ذلك:

الجدول (01) :توزيع افراد عينة الدراسة حسب مدة العمل :

مدة العمل	تكرار	النسبة المئوية
من 0 إلى خمس سنوات	22	40.7
من خمسة إلى عشر سنوات	18	33,3
اكثر من عشر سنوات	14	25,9
المجموع	54	100

جدول (02): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب عدد الأولاد

عدد الأولاد	التكرار	النسبة المئوية
1	11	20.4
2	8	14.8
3	12	22.2
4	12	22.2
5	6	11.1

6	2	3.7
7	2	3.7
8	1	1.9
المجموع	54	100

جدول (03) :توزيع أفراد عينة الدراسة حسب العمر:

مدة العمل	التكرار	النسبة المئوية
20	1	1.9
26	1	1.9
31	1	1.9
36	1	1.9
37	1	1.9
38	1	1.9
40	1	1.9
41	1	1.9
48	1	1.9
50	1	1.9
51	1	1.9
54	1	1.9
23	2	3.7
28	2	3.7
29	2	3.7
30	2	3.7
39	2	3.7
43	2	3.7

45	2	3.7
46	2	3.7
47	2	3.7
22	3	5.6
42	3	5.6
44	3	5.6
35	4	7.4
34	5	9.3
24	6	11.1
المجموع	54	100

4- أدوات الدراسة :

تعتبر عملية جمع البيانات الركيزة الأساسية التي يقوم عليها الجانب التطبيقي في البحث العلمي، حيث يقع على عاتق الباحث اختيار الأداة الأكثر ملاءمة لطبيعة الظاهرة المدروسة لضمان الوصول إلى نتائج تتسم بالدقة والموضوعية. ونظراً لأن دراستنا الحالية تندرج ضمن البحوث النفسية والاجتماعية التي تهدف إلى قياس متغيرات وجدانية وسلوكية معقدة، فقد وقع الاختيار على "الاستبيان" كأداة رئيسية للبحث، والذي تم تصميمه ليتضمن أدوات قياس خاصة بـ استراتيجيات مواجهة والضغوط النفسية.

مقياس استراتيجيات المواجهة ((W. Ways of Coping Checklist (CC)):

1) وصف المقياس:

استعمل المقياس في النسخة الأولى من طرف Lazarus, Folkman حيث تتكون القائمة من 67 استراتيجية يجيب الأفراد على بنودها بـ "نعم" أو "لا" عند تطبيقهم لاستراتيجيات

مواجهة معينة أثناء مواجهة الموقف الضاغط حيث يطلب منهم إعادة تركيب الموقف الضاغط كتابياً وذلك قبل الإحالة على قائمة استراتيجيات المواجهة.

بعد ذلك قام فولكمان ولازاروس (1984) بتصنيف بنود القائمة إلى نوعين بنود ترتبط بمواجهة تركز على المشكل وأخرى ترتبط وتركز على الانفعال، وتم مراجعة هذه القائمة من قبل فيتاليو (Vitaliano et al, 1985)وترجمت هذه النسخة من قبل (Coussan et al 1996) وتم إبقاء 27 بنداً بدلاً من 42 بنداً.

وقد شملت مراحل الترجمة العديد من الخطوات والعوامل وفي الصورة الأخيرة تم الاعتماد على 27 بنداً الذي يحتوي على 03 أبعاد وهي كالآتي:

الاستراتيجية التي تركز على الانفعال: 2-5-8-11-14-17-20-23-26.

الاستراتيجية التي تركز على المشكل: 1-4-7-10-13-16-19-22-25-27.

الاستراتيجية التي تركز على المساندة الاجتماعية: 3-6-9-12-15-18-21-24.

-تصحيح المقياس :

يتم تصحيحه وفق البنود الفرعية التي يتضمنها المقياس باتباع سلم تنقيط يكون كالتالي:

نقطة إذا كانت الإجابة (لا).

نقطتان إذا كانت الإجابة (لا إلى حد ما).

ثلاث نقاط إذا كانت الإجابة (نعم إلى حد ما).

أربع نقاط إذا كانت الإجابة (نعم).

ماعدا العبارة رقم "15" فتنفذ عكس ذلك:

أربعة نقاط إذا كانت الإجابة (لا).

ثلاثة نقاط إذا كانت الإجابة (لا إلى حد ما).

نقطتان إذا كانت الإجابة (نعم إلى حد ما).

نقطة واحدة إذا كانت الإجابة (نعم).

2)الخصائص السيكومترية للمقياس:

- صدق المقياس:

لقد تم الاعتماد في حساب صدق المقياس لهذه الدراسة على طريقة الاتساق الداخلي أي ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (04): معامل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.254	0.05	**15**	0.132	0.05
2	-0.058	غير دال	**16**	0.085	غير دال
3	0.126	غير دال	**17**	0.074	غير دال
4	0.296	0.05	**18**	0.468	0.01
5	0.211	0.05	**19**	0.499	0.01
6	0.157	0.05	**20**	0.497	0.01
7	0.025	غير دال	**21**	0.257	0.05
8	0.271	0.05	**22**	0.353	0.01
9	0.408	0.01	**23**	0.444	0.01
10	0.476	0.01	**24**	0.418	0.01
11	0.183	0.05	**25**	0.295	0.05
12	0.435	0.01	**26**	-0.028	غير دال
13	0.274	0.05	**27**	0.236	0.05
14	0.196	0.05	**/**	/	/

يتبين من خلال الجدول رقم (04) أن معاملات الارتباط بين والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.157 – 0.499) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01 و0.05، أما البنود رقم 2- 3- 7- 16- 17- 26 فهي غير دالة وبالتالي يتم تعديلها للحفاظ على ثبات المقياس.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق، فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس صادق.

-ثبات المقياس:

لقد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية حيث تم حسابها للمقياس، و الجدول الاتي يوضح معاملات ثبات القائمة المستخدمة:

جدول (05): معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

الأبعاد	عدد البنود	قيمة ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان	جيتمان
استراتيجية المواجهة	27	0.72	0.70	0.70

يتضح من الجدول رقم (05) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس استراتيجية المواجهة المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.70 و.0.72) بعد الاعتماد على ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس ثابت.

مقياس الضغوط النفسية:

1)- وصف المقياس:

قامت الباحثتين من إعداد مقياس خاص بالضغوط النفسية لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات نظرا لعدم وجود مقياس خاص بهذه الفئة، ذلك بالاعتماد على مقياس الضغوط النفسية من إعداد الدكتور غرم الله الغامدي وحيث يتكون المقياس الحالي من (40) بندًا، صيغت على شكل عبارات تقيس مستوى الضغوط النفسية التي تتعرض لها الطالبة نتيجة تعدد أدوارها الأسرية والمهنية والدراسية والاجتماعية. وقد تم توزيع البنود على أربعة أبعاد رئيسية كما يلي:

- البعد الأول: الضغوط الأسرية والمنزلية

ويشمل البنود من (1–10)، ويتناول الضغوط المرتبطة بالمسؤوليات الأسرية والمنزلية والتوفيق بين متطلبات الأسرة والعمل والدراسة.

- البعد الثاني: الضغوط المهنية والدراسية

ويشمل البنود من (11–20)، ويتعلق بالصعوبات الناتجة عن التوفيق بين العمل والدراسة وما يرافق ذلك من إرهاق وضغط مهني وأكاديمي.

- البعد الثالث: الضغوط الأكاديمية

ويشمل البنود من (21–30)، ويركز على الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي، الامتحانات، الغياب، وضيق الوقت الدراسي.

- البعد الرابع: الضغوط النفسية والاجتماعية العامة

ويشمل البنود من (31–40)، ويتناول الضغوط النفسية الناتجة عن الإرهاق، القلق، نظرة المجتمع، وضيق الوقت وغياب الراحة الشخصية.

- **تصحيح المقياس:**

تم اعتماد سلم ليكرت الخماسي في تصحيح المقياس، وذلك على النحو الآتي:

بدرجة كبيرة جدًا = 5 درجات

بدرجة كبيرة = 4 درجات

بدرجة متوسطة = 3 درجات

بدرجة ضعيفة = درجتان

بدرجة نادرة = درجة واحدة

المجال الكلي للمقياس:

أقل درجة ممكنة: 40

أعلى درجة ممكنة: 200

ويمكن تقسيم مستوى الضغوط النفسية إلى:

من 40 إلى 93: منخفض

من 94 إلى 146: متوسط

من 147 إلى 200: مرتفع

2)- الخصائص السيكومترية للمقياس:

- **صدق المقياس:**

لقد تم الاعتماد في حساب صدق المقياس لهذه الدراسة على طريقة الاتساق الداخلي أي ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (06): معامل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.496	0.01	**21**	0.393	0.01
2	0.478	0.01	**22**	0.441	0.01
3	0.522	0.01	**23**	0.140	غير دال

4	0.345	0.01	**24**	0.480	0.01
5	0.353	0.01	**25**	0.239	0.05
6	0.379	0.01	**26**	0.542	0.01
7	0.366	0.01	**27**	0.685	0.01
8	0.418	0.01	**28**	0.412	0.01
9	0.461	0.01	**29**	0.346	0.05
10	0.498	0.01	**30**	0.461	0.01
11	0.436	0.01	**31**	0.478	0.01
12	0.489	0.01	**32**	0.548	0.01
13	0.571	0.01	**33**	0.615	0.01
14	0.579	0.01	**34**	0.548	0.01
15	0.354	0.01	**35**	0.551	0.01
16	0.539	0.01	**36**	0.428	0.01
17	0.387	0.01	**37**	0.191	0.05
18	0.393	0.01	**38**	0.234	0.05
19	0.117	غير دال	**39**	0.387	0.01
20	0.368	0.01	**40**	0.417	0.01

يتبين من خلال الجدول رقم (06) أن معاملات الارتباط بين والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.239 – 0.685) وهي معظمهادالة عند مستوى الدلالة 0.01 و0.05، أما البنود رقم 19– 23 فهي غير دالة وبالتالي يتم تعديلها للحفاظ على ثبات المقياس.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق، فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس صادق.

– ثبات المقياس:

لقد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية حيث تم حسابها للمقياس، وفيما يلي الجدول رقم (00) يوضح معاملات ثبات القائمة المستخدمة:

جدول رقم (07): يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

الأبعاد	عدد البنود	قيمة ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان	جيتمان
الضغوط النفسية	40	0.91	0.81	0.81

يتضح من الجدول رقم (07) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.81 و0.91) بعد الاعتماد على ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس ثابت.

5- الأساليب الإحصائية المتبعة في الدراسة:

تم الاعتماد على مجموعة من الأساليب الإحصائية الملائمة لطبيعة الفرضيات والمتغيرات المدروسة، وذلك باستخدام برنامج SPSS إصدار(SPSS v27) بعد ترميز البيانات وإدخالها إلى الحاسب الآلي ومعالجتها إحصائياً.

- التكرارات والنسب المئوية لوصف خصائص عينة الدراسة.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحديد مستوى الضغوط النفسية واستراتيجية المواجهة لدى أفراد العينة.
- معامل ارتباط Pearson Correlation Coefficient للكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية واستراتيجية المواجهة.
- اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA للكشف عن دلالة الفروق في الضغوط النفسية واستراتيجية المواجهة تبعاً لمتغيري العمر وعدد الأولاد.
- اختبار Student's t-test للكشف عن دلالة الفروق في الضغوط النفسية واستراتيجية المواجهة تبعاً لمتغير مدة العمل.

- اختبار معامل ارتباط بيرسون للكشف عن دلالة العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية واستراتيجية المواجهة لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات.

6-الدراسة الأساسية :

حدود الدراسة :

كانت حدود هذا البحث وفق الظروف المناسبة و الشروط المنهجية المتعارف عليها و نوضح ذلك فيما يلي :

-الحدود المكانية :

تم إجراء هذا البحث في ولاية الوادي تحديدا في جامعة الشهيد حمه لخضر عبر كليات مختلفة من خلال اختيار حالات مناسبة تنطبق على عينة الدراسة

- الحدود الزمانية:

تم إجراء هذا البحث في السنة الجامعية 2025/2026 .

-الحدود البشرية :

تمثلت الحدود البشرية للدراسة في 54 طالبة جامعية عاملة متزوجة بجامعة الشهيد حمه لخضر بإعتبارهن الفئة المستهدفة للدراسة .

الفصل الخامس : عرض و تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة.
2. مناقشة وتفسير نتائج الدراسة.
3. الاستنتاج العام للنتائج.

تمهيد:

بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا، سيتم عرض النتائج المتوصّل إليها بعد تطبيق مقاييس الدراسة التالية: مقياس الضغوط النفسية ومقياس استراتيجيات المواجهة على الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات بجامعة الوادي، وسنحاول من خلال هذا الفصل تفسير النتائج ومناقشتها.

عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1- عرض وتحليل الفرضية الاولى:

بغرض معالجة الفرضية الاولى التي تنص على أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية واستراتيجية المواجهة لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات.وللتحقق من ذلك قمنا بتطبيق معامل الارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(08): يوضح قيمة ودلالة معامل الارتباط بين الضغوط النفسية واستراتيجية المواجهة

المؤشرات / المتغير	العينة	قيمة معامل الإرتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الضغوط النفسية استراتيجية المواجهة	54	-0.110	52	0.427	غير دالة

من خلال الجدول رقم(08) يتضح أن قيمة معامل الإرتباط بين الضغوط النفسية واستراتيجية المواجهة مقدرة بـ: (0.110-) وهي قيمة غير دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة يقدر بـ: (0.427) وهو أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا وعليه نقبل الفرضية الصفرية ومنه نستطيع القول أنه **لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية واستراتيجية المواجهة لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات.**

2- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية:

بغرض معالجة الفرضية لثانية التي تنص على:توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات تعزى لمتغير العمر " قمنا بحساب

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئات ثم طبقنا عليها اختبار ANOVAوالجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(09): يوضح قيمة ودلالة الفروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير العمر

المتغير	المؤشرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	بين المجموعات	1678.88	2	839.44	1.449	0.233
	داخل المجموعات	28556.76	51	559.93		
	المجموع	30235.64	53	/		

من النتائج الموضحة في الجدول رقم(09) نجد أن قيمة F تقدر بـ: (1.449) وهي قيمة غير دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة (0.233) وهو أكبر من (0.05) وهذا مما يسمح لنا بقبول الفرضية الصفرية التي تنص بأنه **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات تعزى لمتغيرالعمر.**

3- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة:

بغرض معالجة الفرضية الثالثة للدراسة والتي تنص على أنه:توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات تعزى لمتغير مدة العمل قمنا بحساب المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها إختبار T.Test والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(10):قيمة ودلالة الفروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير مدة العمل

المتغير	المؤشرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	بين المجموعات	1216,20	2	608,10	1.069	0.351
	داخل المجموعات	29019,44	51	569.0		

	المجموع	30235,64	53	/		

من النتائج الموضحة في الجدول رقم(10) نجد أن قيمةF تقدر بـ: (1,069) وهي قيمة غير دالة إحصائيا حيث أن مستوى الدلالة يقدر بـ: (0,351) وهو أكبر من (0.05) وهذا مما يسمح لنا القول بأنه **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات تعزى لمتغير مدة العمل.**

4- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الرابعة:

بغرض معالجة الفرضية الرابعة التي تنص على:توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات تعزى عدد الاولاد " قمنا بحساب المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لكل الفئات ثم طبقنا عليها اختبار ANOVAوالجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(11): قيمة ودلالة الفروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير عدد الاولاد

المتغير	المؤشرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	بين المجموعات	4059.29	7	579.89	1.019	0.431
	داخل المجموعات	26176.35	46	569.051		
	المجموع	30235.64	53	/		

من النتائج الموضحة في الجدول رقم(11) نجد أن قيمة F تقدر بـ: (1.019) وهي قيمة غير دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة (0.431) وهو أكبر من (0.05) وهذا مما يسمح لنا بقبول الفرضية الصفرية التي تنص بأنه **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات تعزى عدد الأولاد.**

5- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الخامسة:

بغرض معالجة الفرضية الخامسة التي تنص على:توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية المواجهة لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات تعزى لمتغير العمر " قمنا بحساب المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لكلا الفئات ثم طبقنا عليها اختبار ANOVAوالجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(12): قيمة ودلالة الفروق في استراتيجية المواجهة تبعا لمتغير العمر

المتغير	المؤشرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
استراتيجية المواجهة	بين المجموعات	144.068	2	72.034	0.689	0.507
	داخل المجموعات	5334.765	51	104.603		
	المجموع	5478.833	53	/		

من النتائج الموضحة في الجدول رقم(12) نجد أن قيمة F تقدر بـ: (0.689) وهي قيمة غير دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة (0.507) وهو أكبر من (0.05) وهذا مما يسمح لنا بقبول الفرضية الصفرية التي تنص بأنه **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية المواجهة لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات تعزى لمتغيرالعمر.**

6- عرض وتحليل نتيجة الفرضية السادسة:

بغرض معالجة الفرضية السادسة للدراسة والتي تنص على أنه:توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية المواجهة لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات تعزى لمتغير المستوى التعليمي قمنا بحساب المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها إختبار T.Test والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(13):قيمة ودلالة الفروق في استراتيجية المواجهة تبعاً لمتغير مدة العمل

المتغير	المؤشرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
استراتيجية المواجهة	بين المجموعات	19,763	2	9,882	0.92	0.912
	داخل المجموعات	5459,070	51	107,041		
	المجموع	5478.833	53	/		

من النتائج الموضحة في الجدول رقم(13) نجد أن قيمةF تقدر بـ: (0.92) وهي قيمة غير دالة إحصائيا حيث أن مستوى الدلالة يقدر بـ: (0.912) وهو أكبر من (0.05) وهذا مما يسمح لنا القول بأنه **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية المواجهة لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات تعزى لمتغير مدة العمل**

6- عرض وتحليل نتيجة الفرضية السابعة:

بغرض معالجة الفرضية السادسة التي تنص على:توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية المواجهة لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات تعزى عدد الاولاد " قمنا بحساب المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لكلا الفئات ثم طبقنا عليها اختبار ANOVAوالجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(14): قيمة ودلالة الفروق في استراتيجية المواجهة تبعا لمتغير عدد الاولاد

المتغير	المؤشرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
استراتيجية المواجهة	بين المجموعات	662.027	7	94.575	0.903	0.512
	داخل المجموعات	4816.807	46	104.713		
	المجموع	5478.833	53	/		

من النتائج الموضحة في الجدول رقم(14) نجد أن قيمة F تقدر بـ: (0.903) وهي قيمة غير دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة (0.512) وهو أكبر من (0.05) وهذا مما يسمح لنا بقبول الفرضية الصفرية التي تنص بأنه **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية المواجهة لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات تعزى عدد الأولاد.**

2) تفسير نتائج الدراسة :

يمكن تفسير النتائج العامة للدراسة في ضوء أن الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات يعشن ظروفاً حياتية متشابهة إلى حد كبير، تتمثل في محاولة التوفيق بين متطلبات الدراسة الجامعية والعمل والحياة الزوجية والأسرية، وهو ما يجعلهن يتعرضن لنمط متقارب من الضغوط النفسية ويعتمدن في الوقت نفسه على أساليب مواجهة متشابهة نسبياً، بغض النظر عن اختلاف العمر أو مدة العمل أو عدد الأولاد.

وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية واستراتيجية المواجهة، إضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية أو استراتيجيات المواجهة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية المدروسة(العمر ، مدة العمل ، عدد الأولاد)، ويمكن تفسير ذلك بأن هذه المتغيرات ليست العامل الأساسي المحدد لطبيعة الضغوط أو لأساليب المواجهة، وإنما توجد عوامل أخرى أكثر تأثيراً مثل الدعم الاجتماعي والأسري، السمات الشخصية، القدرة على التكيف، الوضع الاقتصادي، وتنظيم الوقت.

كما يمكن القول إن الطالبات العاملات المتزوجات يكتسبن مع مرور الوقت نوعاً من التكيف مع الأعباء المتعددة، مما يساعدهن على بناء أساليب مواجهة مستقرة نسبياً، وهو ما يفسر تقارب النتائج بين مختلف الفئات العمرية والتعليمية والأسرية.

الاستنتاج العام للنتائج :

جاءت دراستنا الحالية بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات"، وقد توصلت نتائجها إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة

إحصائياً بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغيرات العمر و مدة العمل وعدد الأولاد.

وقد توافقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة زياد محمد وكركوش خديجة (2019)، ودراسة شفيقة عويسي (2016)، ودراسة هواري إبراهيم وبوقوف عبد القادر (2020)، ودراسة واسع هدى وآخرون (2021)، التي أكدت أن المرأة العاملة المتزوجة تواجه ضغوطاً نفسية مرتبطة بتعدد الأدوار والمسؤوليات الأسرية والمهنية.

في المقابل، اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة هواري إبراهيم وبوقوق عبد القادر (2021)، ودراسة شريم مروة وديبون الساهل مريم (2021)، ودراسة خيرة إبراهيمي وهاجر بلخيري (2023)، ودراسة أمينة صحراوي وبسمة عبايدية (2016)، التي توصلت إلى وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغط النفسي ومتغيرات أخرى.

ومن خلال ذلك يمكن الاستنتاج أن الضغوط النفسية لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات ترتبط بطبيعة المسؤوليات والأدوار المتعددة التي يعشنها، غير أن استراتيجيات المواجهة والفروق بين الأفراد لا تتحدد بالعوامل الديموغرافية فقط، بل تتأثر أيضاً بعوامل نفسية واجتماعية وشخصية مختلفة.

و في الأخير نخلص إلى التوصيات التالية :

1_إجراء دراسات مماثلة على عينات أكبر ومن جامعات مختلفة، بهدف التحقق من إمكانية تعميم النتائج على فئات أوسع من الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات.

2_توسيع الدراسة لتشمل متغيرات أخرى قد تكون مرتبطة بالضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة، مثل الرضا الزواجي، المرونة النفسية، تقدير الذات، والكفاءة الذاتية.

3- تعزيز دور الدعم الاجتماعي والأسري داخل محيط الطالبة العاملة المتزوجة، لما له من دور في التخفيف من حدة الضغوط النفسية وتحسين القدرة على التكيف.

4_إجراء دراسات تتناول فعالية البرامج الإرشادية والنفسية في تنمية استراتيجيات المواجهة لدى الطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات والحد من الآثار السلبية للضغوط النفسية.

خاتمة:

أصبحت الضغوط النفسية من المجالات البحثية المهمة التي تحظى باهتمام متزايد في مجال Psychology، لما لها من تأثير على التوازن النفسي والاجتماعي للفرد، خاصة لدى الفئات التي تتحمل مسؤوليات وأدواراً متعددة في حياتها اليومية، ومن بينها الطالبة الجامعية العاملة المتزوجة التي تسعى إلى التوفيق بين متطلبات الدراسة والعمل والحياة الأسرية.

وقد حاولت هذه الدراسة تسليط الضوء على طبيعة الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى هذه الفئة، من خلال التعرف على بعض الجوانب المرتبطة بها، وذلك انطلاقاً من أهمية الصحة النفسية في تحقيق التوافق والتكيف مع مختلف المواقف الحياتية.

كما أظهرت الدراسة أن طبيعة الحياة الجامعية والمهنية والأسرية تفرض على الطالبة العاملة المتزوجة تحديات متعددة تستدعي توفر قدر من التوازن النفسي والقدرة على التكيف، وهو ما يبرز أهمية الدعم النفسي والاجتماعي والأسري في مساعدتها على مواجهة مختلف الضغوط اليومية.

وفي الأخير، تبقى هذه الدراسة محاولة للإسهام في فهم بعض الجوانب النفسية المرتبطة بالطالبات الجامعيات العاملات المتزوجات، وفتح المجال أمام دراسات مستقبلية أكثر عمقاً تتناول متغيرات أخرى قد تسهم في إثراء هذا المجال البحثي.

قائمة المصادر و المراجع :

أولا : المراجع باللغة العربية :

الكتب:

1. إسماعيل، محمود عطية (2008): الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
2. الجويعي، منيرة صالح (2017): الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود، المجلة العالمية لكلية التربية النوعية، الرياض.
3. جابر، جابر عبد الحميد؛ كفافي، علاء الدين (1989): معجم علم النفس والطب النفسي، دار النهضة العربية، القاهرة.
4. حسين، طه عبد العظيم؛ حسين، سلامة عبد العظيم (2006): استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، عمان.
5. رمضان، بكري (2023): الاحتراق النفسي، جامعة عادل، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي، مادة تقييم وتشخيص.
6. سرحان، وليد (2008): القلق، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان.
7. السيد عبيد، ماجدة بهاء الدين (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء للنشر، عمان.
8. عبد العزيز، نايل أحمد؛ أبو سعد، عبد اللطيف (2009): التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
9. عبد الله، محمد قاسم (2023): الضغط النفسي، دار الكتاب للنشر، عمان.
10. عبد المعطي، حسين مصطفى (2006): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
11. عبد المعطي، حسن مصطفى (2006): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة الزهراء، القاهرة.

12. المغربي، عبد الحميد عبد الفتاح (1999): الإدارة الاستراتيجية لمواجهة القرن 21، مجموعة النيل العربية، القاهرة.
13. محمد، عبد العزيز مفتاح (2010): مقدمة في علم النفس الصحي، دار وائل للنشر، عمان.
14. بوحوش، عمار؛ الذنيبات، محمد محمود (2007): مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
15. القرشي، هيثم جعفر (2021): الإحباطات: ماهيتها وأسبابها وأعراضها وأنواعها وعلاجها؛ والضغوط النفسية: تعريفها وعلاماتها وأسبابها وأنواعها وعلاجها.
16. يوسف، عبد الفتاح (1999): الضغوط النفسية، دار غريب للنشر، القاهرة.

المجلات و المقالات :

17. الإمارة، أسعد (2004): أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، مجلة النبأ، العدد 55.
18. برزوان، حسيبة (2014): فعالية استراتيجيات المواجهة في تسيير الضغط النفسي، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 2، العدد 3، جامعة الجزائر 2.
19. بركندية، حاتم محمد (1993): مستوى ضغط المعلم وعلاقته بالطمأنينة النفسية، العدد 6.
20. حكيمة، حاج علي؛ الحسين، حماش (2021): مصادر الضغط النفسي لدى المرأة العاملة في القطاع الصحي، مجلة أبحاث، المجلد 6، العدد 6، ص1020.
21. غريب، نيرمين (2014): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، العدد 36.

المذكرات و الاطروحات:

22. أحمد، عطية محمد سيد (2008): الضغوط النفسية لدى الكفيف وعلاقتها باتجاهات الأسرة نحو الإعاقة، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، جامعة الزقازيق.

23. حراث، علي (2020): الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، أطروحة دكتوراه، تخصص إرشاد نفسي تربوي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

24. دعو سميرة (2013): الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي: دراسة عيادية لخمس حالات، قسم العلوم الإنسانية والاجتماعية، تخصص علم النفس العيادي، جامعة أكلي محند أولحاج.

25. قاشي، محمد (2018): استراتيجيات التعامل مع مصادر الضغط المهني في ضوء متغيرات الخلفية الفردية لدى أعوان الحماية المدنية، أطروحة دكتوراه في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله، كلية العلوم الاجتماعية.

ثانيا :المراجع باللغة الأجنبية :

26- Andrée Michel. (1974). Activité professionnelle de la femme et vie conjugale Paris

27- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York, NY: Springer Publishing Company

.

الملاحق

جامعة الشهيد حمه لخضر

كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية

قسم علم النفس و التربية

تخصص علم النفس العيادي

البيانات الشخصية

الاسم: **العمر:** **الحالة الاجتماعية:**

المستوى التعليمي: **مدة العمل:**

عدد الأولاد:

-التعليمة:

سيدتي..... يهدف هذا الإستبيان إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية و أساليب المواجهة لديك ، الرجاء قراءة هذه المجموعة من العبارات مع وضع علامة (✓) في الخانة التي تصف أكثر ما ينطبق عليكي عموما ، دون أن تزعجي نفسك بمراجعة إجابتك واحرصي على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة.

الرقم	البنـــــــــد	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة ضعيفة	درجة نادرة
1.	أجد صعوبة في أداء واجباتي المنزلية بعد العودة من عملي والجامعة					
2.	أشعر بالتقصير نحو زوجي بسبب انشغالي بالعمل و الدراسة.					
3.	تزداد الخلافات الأسرية بسبب عدم توفر وقت كافٍ للجلوس مع أفراد الأسرة.					
4.	أعاني من الإرهاق الجسدي المزمن نتيجة المسؤوليات (بيت، عمل، دراسة).					
5.	أجد صعوبة في التوفيق في ميزانية المنزل مع مصاريف الدراسة وتكاليف العمل.					
6.	لا أجد الدعم الكافي من زوجي أو أهلي في تحمل أعباء تربية الأبناء (إن وجدوا).					
7.	أشعر بالذنب اتجاه أسرتي بسبب غيابي الطويل عن المنزل.					
8.	يزعجني عدم قدرتي على حضور المناسبات العائلية بسبب ضغط الالتزامات الثلاثة.					

9. أعاني من اضطرابات النوم نتيجة التفكير في المسؤوليات المنزلية المتراكمة.						
10. أشعر أنني في حالة طوارئ دائمة داخل المنزل لإنهاء المهام في وقت قياسي.						
11. أجد صعوبة في التوافق بين مواعيد المحاضرات وساعات الدوام في العمل.						
12. يرفض صاحب العمل مرونة المواعيد مما يسبب لي توتراً دراسياً.						
13. أشعر بالإرهاق الذهني عند الانتقال المباشر من جهد العمل إلى قاعة المحاضرات.						
14. أخشى فقدان وظيفتي إذا قصرت في مهامي بسبب ضغوط الامتحانات.						
15. أشعر أن طموحي الدراسي يؤثر سلباً على ترقيتي أو تطوري المهني الحالي.						
16. أعاني من صعوبة في الفصل بين مشكلات العمل وحياتي الدراسية.						
17. تسبب لي الأعباء الإضافية في العمل ضغطاً يمنعني من التحضير الجيد للجامعة.						
18. أشعر بالإستنزاف النفسي بسبب محاولة إثبات كفاءتي في العمل رغم أعباء الدراسة.						
19. لا تراعي أنظمة الجامعة ظروف الطالبة العاملة والمتزوجة في توزيع الجداول.						
20. أشعر بالعزلة الاجتماعية لعدم قدرتي على التواصل مع زملائي في الجامعة.						
21. نظرة المجتمع لي بأنني مقصرة في جانب ما تسبب لي ضغطاً نفسياً كبيراً.						
22. أجد صعوبة في التعامل مع المحاضرين الذين لا يتفهمون ظروف الجمع بين العمل والدراسة.						
23. يفتقر الحرم الجامعي للمرافق التي تدعم الطالبة (مثل مرونة المواعيد).						
24. أشعر بتشتت التركيز أثناء المذاكرة بسبب التفكير في مشاكل العمل أو المنزل.						
25. أضطر أحياناً للغياب من المحاضرات بسبب ضغط العمل أو الالتزامات الأسرية.						

26. أجد صعوبة في إنهاء الأبحاث والتكاليف الدراسية في مواعيدها المحددة.						
27. أشعر بالقلق من تدني معدلي التراكمي مقارنة بزميلاتي غير العاملات.						
28. يداهمني الوقت قبل الامتحانات ولا أجد فرصة كافية للمراجعة بسبب العمل.						
29. أشعر بالإحباط عندما لا أتمكن من حضور الساعات المكتبية للمناقشة مع الأساتذة.						
30. أجد صعوبة في الذهاب إلى مكتبة الجامعة للبحث بسبب ضيق الوقت.						
31. تسبب لي كثرة الاختبارات الفصلية ضغطاً نفسياً يفوق قدرتي على التحمل						
32. أفكر أحياناً في تأجيل الدراسة أو الانسحاب بسبب عدم القدرة على الموازنة.						
33. أشعر بالضغط من جهة العمل بسبب حاجتي للاستئذان المتكرر لحضور الامتحانات.						
34. أجد صعوبة في أداء مهام العمل بكفاءة نتيجة السهر في المذاكرة.						
35. أواجه انتقادات من زملائي في العمل بسبب انشغالي ببعضي الدراسية وقت الراحة.						
36. أشعر بالتوتر عند سماع تجارب زميلاتي المتفرغات للدراسة فقط.						
37. تسبب لي المواصلات بين (البيت، العمل، الجامعة) هدراً كثيراً للوقت والجهد.						
38. أفتقر للوقت المخصص لنفسي أو للراحة الشخصية (وقت الفراغ معدوم).						
39. شعوري بالمراقبة من طرف الزوج والمدير والاساتذة يشكل لي ضغط نفسي						
40. يزعجني عدم وجود وقت للمشاركة في أي نشاط ثقافي أو ترفيهي.						

الآن، فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن الطرق التي قد يتبعها الفرد للتعامل مع الضغوط النفسية. يرجى قراءة كل عبارة بعناية، ثم تحديد درجة انطباقها عليكِ بوضع علامة (✔) أمام الإجابة المناسبة.

لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، نرجو الإجابة بصدق.

الرقم	البنود	لا	لا الى حد ما	نعم الى حد ما	نعم
1.	وضعت خطة تصرف و اتبعتها				
2.	تمنيت لو اختفى او انتهى الموقف				
3.	تحدثت مع احد عما احسست به				
4.	ناضلت من اجل ما اريد				
5.	تمنيت لو استطعت تغيير ما حصل				
6.	التمست مساعدة اخصائي و قمت بما نصحني به				
7.	تغيرت بشكل إيجابي				
8.	اشعر بالضيق من عدم قدرتي على تفادي المشكلة				
9.	طلبت نصائح من شخص جدير بالاحترام ثم اتبعتها				
10.	تعاملت مع الاحداث واحدة بواحدة				
11.	تمنيت لو ان معجزة حصلت				
12.	تكلمت مع شخص ما لفهم الموقف اكثر				
13.	ركزت اهتمامي على جانب إيجابي قد يظهر فيما بعد				
14.	انبت نفسي				
15.	احتفظت بمشاعري لنفسي				
16.	تخلصت من الموقف و انا اقوى				

17.	فكرت في أمور غير واقعية او وهمية لأشعر بالتحسن				
18.	تكلمت مع أحد يستطيع التصرف بواقعية فيما يتعلق بالمشكلة				
19.	غيرت أمور لينتهي كل شيئ بطريقة جيدة				
20.	حاولت نسيان كل شيئ				
21.	حاولت أن لا أنعزل				
22.	حاولت أن أتصرف بشكل متسرع أو ان أتبع أول فكرة خطرت لي				
23.	تمنيت لو أستطيع تغيير موقفي				
24.	تقبلت تعاطف و تفهم شخص ما				
25.	وجدت حلا أو اثنين للمشكلة				
26.	انتقدت نفسي و وبختها				
27.	عرفت ما يجب القيام به ,كذلك ضاعفت المجهودات و بذلت كل ما بوسعي للوصول الى ما أريد				