



اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة

أ.م.إيمان محمد خضير

ماجستير طرائق تدريس الاجتماعيات

الجامعة المستنصرية -كلية التربية - قسم التاريخ

ملخص

يهدف البحث الحالي لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ، استخدمت المنهج الوصفي التحليلي ، تكونت مجتمع الدراسة من السيدات العاملات في مؤسسات الدولة في بغداد والذي بلغ عددهم (200) عاملة ، تم اعداد مقياس اساليب مواجهة الضغوط ، وجاء ترتيب اساليب مواجهة الضغوط الاكثر استخداما على الترتيب (الاستسلام ،التنفيس الانفعالي ، الانكار ، المواجهة وتأكيد الذات ضبط الذات ، لوم الذات ، التحليل المنطقي ،تحمل المسؤولية ، التركيز على الحل ..). وجاء اسلوب البحث عن اثبات بديلة كاقول الاساليب استخداما ، اعتمد على متغيرات (المؤهل العلمي ، سنوات الخبرة ، العمر) لدى العينة ، وتبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاساليب الايجابية لمواجهة الضغوط الاكثر استخداما من الاساليب السلبية لدى افراد عينة البحث ذوي (المؤهل العملي ، وفئة الخبرة الاكبر ، والفئة العمرية الاكبر)، اما استخدام اسلوب التنفيس الانفعالي للاساليب السلبية وذلك لصالح فئتي العمر الاصغر (20-35)، (36 – 50) ومن توصيات البحث الحالي تنمية الاساليب الايجابية في مواجهة بالقيام بأبحاث ودراسات تهدف لوضع برامج ارشادية اساليب المواجهة .

الكلمات المفتاحية: - اساليب ، مواجهة الضغوط ، المرأة العاملة

Methods of coping with psychological pressures among working women

Assistant Professor Iman Muhammad Khadir

Master of Social Studies Teaching Methods

Al-Mustansiriya University - College of Education - Department of History

Summary

The current research aims to find out the methods of confronting psychological pressures among working women. I used the descriptive analytical approach. The study population consisted of women working in state institutions in Baghdad, whose number reached (200) workers. A scale of methods of confronting pressures was prepared, and the most widely used methods of confronting pressures were ranked. Respectively (Surrender, emotional venting, denial, confrontation and self-affirmation, self-control, self-blame, logical analysis, taking responsibility, focusing on the solution...). The method of searching for alternative proof was the least used method. It relied on the variables (academic qualification, years of experience, age) of the sample, and it was found that there were statistically significant differences between the positive methods of confronting pressures most commonly used than the negative methods among members of the research sample with (practical qualifications, The largest category of experience, and the largest age group), as for using the emotional venting method for negative methods This is for the benefit of the younger age groups (20-35) and (36-50). The researcher



recommends developing positive methods of confrontation by conducting research and studies aimed at developing guidance programs for methods of confrontation.

Keywords:- Methods, coping with pressure, working women

المشكلة :-

ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية، فان مصادر المواجهه (coping resources) تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على العمليات او الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما ، كما ينظر بعضهم الى تلك العمليات على انها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي اثناء الفترات الضاغطة في حياة المرأة والتي هي جزء من المجتمع ، وبات هناك اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات في محاولة الاجالة عن سؤال كيف يستطيع الفرد ان يتحمل او يطبق او يدير الضغوط بنجاح في حياة الفرد ؟ (العربي، وابو السعود ، 2009 ، 96)

ان سلوك الانسان وتصرفاته تقتزن بصوراته للحياة ونظراته الى الاشياء والامور التي تحيد به فعلى ذلك تكون اعماله وردود افعاله ، ويتعرض عمال المؤسسات والمنظمات المختلفة الى درجة متباينة من الضغوط أثناء ادائهم لاعمالهم ومن ثم يتفاوتون في تبنيهم او لجوؤهم لاساليب متنوعة لمواجهة تلك الضغوط ، ايضا المواقف المتعددة في بيئة العمل التي تعيشها المرأة العاملة تكون عامل مؤثر بها في حدوث الضغوط المهنية التي تجعلها قلقة وبذلك استثارته وكثرت انفعالاتها قد تعكس على ادائها الوظيفي بشكل عام وربما يتجاوز ذلك الى تغييبهن عن العمل او التفكير في الانتقال الى مهنة اخرى . (النواصة ، 2013 ، 59)

وتهدد الضغوط النفسية حياة الاشخاص وخصوصا المرأة العاملة، وتترك اثارا سلبية ومدمره لسعادتهم كما ان الضغوط النفسية لديهم ترتبط بالبيئة المحيط وبالخبرات الحياتية وظروف العمل لديهم وتسهم بشكل كبير في ظاهرة الاحتراق النفسي والتي تشكل خطراً على حياتهن (الضريبي ، 2010 ، 67) .

ومن ناحية اخرى ، الضغوط الاجتماعية والتي تعد من الضغوط التي تعانيها المرأة العاملة ، وقد تكون السبب في ضغوط أخرى ، فالمستوى المادي للأسرة يحدد بمدى قدرتها على مواجهة الازمات والضغوط مثل (ضعف العلاقات الاجتماعية ، وضعف التفاعل الاسري ، وفقدان العمل ، وانخفاض الدخل ، وفقدان المال او الممتلكات ، او الخسارة المالية التي تفوق إمكانيات العمل على تحملها) وهي تنتج من ضرورة التزام افراد المجتمع بمعايير وقيمة والخروج عليها يعرض الفرد الى النقد والرفض المجتمعي وهي العامل الاساس في التماسك الاجتماعي . (بحري وفارس ، 2014 ، 97)

لذلك فان الدراسة الحالية تحاول التعرف على الاساليب التي تلجئ لها السيدات ببغداد لمواجهة الضغوط التي يتعرضن لها وهل لتلك الاساليب علاقة ببعض المتغيرات مثل (المؤهل العلمي ، سنوات الخبرة ، العمر)؟

اهمية البحث :-

تري منظمة الامم المتحدة ان المرأة في كل زمان ومكان تقوم بدور فعال مهم في المجتمع ، فهي تشترك جنباً الى جنب مع الرجل في عملية التنمية ، كما تقع مسؤولية التربية واعداد جيل المستقبل على عاتقها ، فهي (الزوجة ، الام ، الاخت ، الابنة) ولرغم من اهمية دورها وماتقوم به الا انها تتعرض للضغوطات كثيره ومستمره في مجمل حياتها وفي كل زمان ومستمره في كل بلدان العالم ، مما اكدت الامم المتحدة على ضرورة تحقيق تقدماً حقيقياً نحو المساواة والتنمية والسلام سواء كان في الحياة الخاصة ام العامة . (2013 ، Ruycka & Jabeka ، 241)



وأكد (corey) على الوعي النسائي (Womens awareness) هذا الوعي الذي يعترف ويؤمن بالطرق المتنوعة للوصول الى المعرفة، وتشجيع النساء الى تقييم واحترام عواطفهن ، والمساواة بينهن وبين الرجال ، ويرى أن الاكتئاب يحدث عند النساء أكثر من الرجال بمرتين حيث تعتقد بأن النساء تحيط بهن عوامل أكثر مما هو موجود لدى الرجال للوقوع بالاكتئاب حيث تنظر إلى الاكتئاب كخبرة طبيعية تمر بها النساء ، فالنساء عادة معتمدات ماديا على الرجال وخاضعات بطبيعة العلاقات الاجتماعية ، ويجهدن لإرضاء الآخرين عن طريق توقع طلباتهم وما يسعدهم ، وأن الاكتئاب ينتج من اعتقادات وخبرات تتضمن بضعف سيطرتهم على مجريات حياتهن واحساسهن بانهن أقل قيمة من الرجال (corey, 2011 : 453-452)

وقد أصبحت المرأة العراقية في موضع تحديات كبرى، هي جزء من التحديات التي واجهها المجتمع نفسه خصوصا في ظل الحروب والنزاعات والحصار انعكست على شخصية المرأة وعلاقتها الأسرية ، وضاعفت من مسؤولياتها على حساب أوضاعها الصحية والتعليمية والنفسية (الفتحي، 2003، 73) إن النزاعات والخلافات والخصومات هي أمور طبيعية في الحياة فكل الأفراد والأزواج والجماعات يتوقع أن تكون بينها علاقات سلبية من وقت لآخر ولكن عندما تسود النزاعات والمجادلات والمشكلات وحتى الإساءة الجسدية والنفسية فإن نوعية العلاقات تميل لأن تصبح سيئة، ومن ثم فإنه يؤدي إلى تأثير سيء على الفرد نفسه كالانطواء والانسحاب ، وعلى الذين يعيشون معه في نفس البيئة ويشاهدون أو يلاحظون مثل هذا النمط من العلاقات (Kumar, 2013, 125).

أولاً – الأهمية النظرية :

1) يعد موضوع الدراسة من الموضوعات المهمة ومحاولة لإبراز احدى المشكلات التي تعاني منها شريحة السيدات في المجتمع العراقي ووضع السياسات للحد من المشكلات الاجتماعية والنفسية التي تعاني منها هذه الشريحة.

2) إن نتائج هذه الدراسة وما ستتوصل من مقترحات يمكن أن تثير بحوثاً نظرية وميدانية تعمق الموضوع.

اهداف البحث :-

يهدف البحث الحالي الى :-

- 1- التعرف الى اكثر اساليب مواجهة الضغوط استخداما لدى عينة البحث
- 2- التعرف دلالة الفروق لدى عينة البحث في اتباع اساليب مواجهة الضغوط التي يتعرض لها اثناء ادائها العمل .
- 3- التعرف اثر التفاعل بين متغيرات الدراسة (المؤهل العلمي ، سنوات الخبرة ، العمر) في اساليب مواجهة الضغوط لدى عينة البحث .

مصطلحات البحث :-

*أساليب مواجهة الضغوط (Coping Styles Stresses):-

تعرف (خليفة واخرون ، 2011):- "بأنها كافة الجهود المعرفية او السلوكية والانفعالية التي يسعى من خلالها الفرد الى التصدي للمشكلات او الضغوط التي يتعرض لها وذلك بهدف التخلص منها او التجنب أثارها او التقليل منها سعياً للحفاظ على اتزانه الانفعالي وتوافقه النفسي والاجتماعي قدر الامكان (خليفة واخرون ، 795 ، 2011) .



وتعرف اجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها افراد العينة في مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية .

*المرأة العاملة :-

تعريف (السبيعي ، 2010) :- "وهي المرأة التي تزاوّل مهنة منتظمة ومشروعة خارج المنزل وترتبط بمواعيد عمل ودراسة محدودة ، وتقوم بدور الزوجة والام والعاملة في ان واحد ولديها طفل على الاقل يقيم معها ويترواح سنّها ما بين (20-50) سنة. (السبيعي ، 13 ، 2010)

حدود الدراسة :-

***الحدود المكانية :-** تم اجراء الدارسة على مؤسسات الدولة الحكومية لوزارتي (التربية – الصناعة)/الرصافة الثانية.

***الحدود البشرية :-** حيث تكونت العينة من السيدات العاملات في وزارتي (التربية – الصناعة).

***الحدود الزمانية :-** تم تطبيق الدراسة خلال العام (2022-2023).

((الفصل الثاني))

اطار الدراسة النظري والدراسات السابقة

المحور الاول :-

الضغوط النفسية ((Psychological Stresses))

شاع استعمال مفهوم الضغط (Stress) في مطلع القرن السابع عشر الذي يعني الضغط أو الإجهاد وكما هو معروف أن هذا اللفظ اشتق من الكلمة اللاتينية (Stringege) التي تعني الضيق أو الشدة ، والبعض الآخر يشير الى أن اشتقاق هذا اللفظ من الكلمة الفرنسية (Destese) والتي تعني الشعور بالاختناق.

وقد أوضح (Murray,Kluckhain) أن الضغوط تمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئه وإنها صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو شخصي تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين وأنها ترتبط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة وتتعلق لمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته فضغط الموضوع هو القوه التي تتوافر لدى الموضوع وتؤثر في رفاهية الشخص بطريقة أو بأخرى.

ويرى (عبيد ، 2008) (الضغوط بأنها أدراك الفرد لعدم قدراته على أحداث استجابة مناسبة لمطلب أو مهام ويصاحب هذا الإدراك انفعالات سلبية كالغضب ، والقلق ، والاكتئاب وتغيرات فسيولوجية كرد فعل تنبيه للضغوط والتي يتعرض لها الفرد. (ص 75)

وقد استعمل مصطلح الضغوط في اغلب العلوم فمثلاً استعمل في العلوم الهندسية والفيزياء والطب ، وكان يقصد به القوة الخارجية الموجهه نحو عنصر مادي ، وينتج عن هذه القوة تعديل مؤقت أو دائمي على تركيب العنصر ، وقد تبنى هذا الاصطلاح الهندسي الباحثون الفسيولوجيون فأصبح من اصطلاحاتهم المألوفة للتعبير عن العوامل الخارجية التي تؤثر على صحة الفرد ، وقد تم التركيز على التغيرات الفسيولوجية



الهرمونية وما تسببه من أمراض جسدية نتيجة لاستجابة الفرد للمواقف الضاغطة وإهمال دوره في تفاعله النفسي معه.

وكانت نهاية البحث في مفهوم الضغط النفسي فسيولوجية بحثه إلا أن المفهوم تطور بعد أن ساهم العديد من المهتمين في تعميق دراستهم من جوانب متعددة ، فأصبح الفرد في أبعاده النفسية هو المتفاعل الأساسي مع الضغط النفسي ، ومحصلات الضغط النفسي تتحدد بشخصية الفرد وأسلوبه في تفاعل متبادل. (kao.p & Craigie, 66,2013)

أما الضغوط (Stress) في علم النفس فيشير هذا المصطلح الى المواقف التي يكون فيها الفرد واقفاً تحت تأثير أجهاد انفعالي أو جسمي فإذا استمرت هذه الضغوط يشعر الفرد بالنفور وعدم التقليل ، وقد تؤدي الى اضطرابات نفسية وجسمية أو ما يطلق عليها بالاضطرابات السايكوسماتية (Psychosomats) .
وتعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل العمرية التي تشهد تغيرات نفسية وانفعالية وعقلية لذا فإن هذا التغير يؤدي الى الضغط النفسي.

وبذلك فإن الضغوط النفسية مصطلح يشير الى عدم التوافق مع البيئة والذات ، ومحاولة التقليل من عدم التوافق لتجنب التوتر الانفعالي المرافق من اجل المحافظة على الإحساس بالذات. (قارة ،والصافي ، 2011 ، 265)

أن الضغوط النفسية تشير الى تغيرات داخلية أو خارجية من شأنها تؤدي الى استجابته فعاله حادة ومستمرة وتمثل الأحداث الخارجية من ظروف عمل أو التلوث البيئي أو السفر أو الإحداث الطارئة مثل مشكلات الطلاق أو وفاة احد أفراد العائلة فهذه الضغوط البيئية من الضغوط المهمة التي تحتل في الآونة الأخيرة مكانها البارز في اعلى قائمه من مسببات الأمراض بشقيها العضوي والنفسي من الإحصائيات الامريكية تؤكد أن حوالي 80% من الأفراد الذين يعانون من أمراض النفسية سببتها الضغوط التي تؤثر بشكل سلبي على حياتهم، إما الإحداث الداخلية النفسية أو التغيرات العضوية فتتمثل الإصابة بالمرض أو الأرق أو تغيرات هرمونية زيادة أو نقصان عن المعدل الطبيعي.

لذا تعد الضغوط النفسية حالة يتعرض لها الناس جميعاً لكنها تختلف من شخص الى آخر ولكنهم لا يتعرضون لها الجميع بالنسبة لمخاطرها بالدرجة نفسها لان تأثير الضغط يختلف من فرد الى آخر ، ولاختلاف الناس في طريقة إدراكهم لتلك الضغوط .

وبما أن مصادر الضغوط النفسية متنوعة و متعددة فإن الأساليب والطرق التي يلجأ إليها الأفراد للتكيف مع هذه الضغوط والتعامل معها تختلف باختلاف مصدر الضغط النفسي وطبيعة الفرد وسماته الشخصية فهناك أفراد يميلون الى الانسحاب والانتواء والعزلة في حين أن البعض الآخر يميل الى الثورة والتمرد ولتفريغ ما يعانونه من ضغوط لذلك فنجد الكثير من المراهقين يميلون الى إعلان سخطهم على ما يتعرضون له من أوامر ومطالب فيلجأون الى ممارسة سلوكيات سلبية تؤدي الى التعب الشديد وبالتالي تدهور الحالة الصحية ويتمثل سلوك المراهقين بالثورة والعنوان والتمرد على الآخرين. (عثمان ، 2001 ، 100)

العوامل المؤثرة في شدة الضغوط النفسية :-

1. **الجنس :-** تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور والإناث الى 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 عينه على كلا الجنسين من الذكور والإناث أو احدهما .



2. **مستوى تعليم الفرد :-** من المتغيرات التي تؤثر في درجة إحساس الفرد بالضغط النفسي مستوى تعليمهم . حيث أن أصحاب المؤهلات العلمية العالي أكثر تعرضاً للإحساس بالضغط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل.

3. **عمر الفرد :-** تبين أن عمر الفرد يؤثر في مدى إحساسه فالمرهقون أكثر تأثراً بمصادر الضغط عن الراشدين ، و أقل تقويماً بأحداث الحياة وتصدياً لضغوطها.

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

5. **مستوى الطموح :-** أن طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية فكلما زاد مستوى طموح الفرد في أحداث تغيرات اجتماعية في الحياة كلما كان أكثر عرضة للضغط.

أنواع الضغوط النفسية :-

تعتبر كافة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة ، التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث أنها تكون متجسده في الوسط الذي يعيشون فيه وهي :

اولاً :- **ضغوط البيئة الطبيعية :-** وما تحتويه من ضغوط الغلاف الجوي ودرجات الحرارة ، الكوارث الكونية ، ضيق السكن وضعف الاضاءة والتهوية والتبريد .

ثانياً :- **ضغوط البيئة الاجتماعية :-** وما تحتويه من ضغوط الشقاكات الأسرية ، والتفاوت الحضاري ، وكثرة الأبناء والإقران ، وصراع الأجيال ، واختلاف الاتجاهات والميول ، وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية

ثالثاً :- **الضغوط الاقتصادية :-** حيث توجد ضغوط البطالة وانخفاض الإنتاج ، وعدم عدالة توزيع الناتج القومي ، والتفاوت الطبقي ، كذلك تأثير الحرمان والعوز المادي وقلة فرص العمل مما يزيد في حدة الضغوط

رابعاً :- **الضغوط المهنية :-** الشعور بالتوتر والإجهاد ويكون منشؤها مهنة الفرد ، وما يقوم به من عمل مثل عدم التعامل مع الآخرين في البيئة المهنية ، الشقاق مع الزملاء ، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب والتميز غير المبرر

خامساً :- **الضغوط المدرسية :-** وتتمثل بالصعوبات التي تواجه الطالب في مختلف المراحل الدراسية مثل ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وضغط الزملاء وازدحام الفصول الأخرى . (البهديل وموسى ، 45 ، 2011)

سادساً :- الضغوط النفسية: Psychological Stressors .

ومنها ما يكون أسبابها إدمان الفرد على المخدرات أو إصابته بجروح ، أو حادث ، أو تعرض الفرد إلى بتر أحد الأطراف أو تشوه مظهر الفرد الخارجي ، أو التعرض لبعض الأمراض والالتهابات ، أو التعب الجسدي .

سابعاً :- الضغوط العاطفية :- وهي من الأنواع السائدة وأكثرها أهمية في تأثيرها على البشر ، والبعض يطلق عليها اسم الضغوط النفسية والاجتماعية (Psychosocial) كما أكدت الدراسات أن الفشل في العلاقات العاطفية والتعرض للهجر والفشل في تحقيق الآمال قد يؤدي الى ضغوط شديدة على الفرد ، وأن المتزوجين أكثر عرضه للضغوط بسبب كثرة الأعباء الملقة على عاهلهم . (حسين ، وحسين ، 88 ، 2006)



مسببات الضغوط النفسية :-

اولاً :- مسببات الضغوط الداخلية :-

الأعضاء الحيوية :- فقد ترجع تلك المسببات الى طبيعة الجينات الوراثية عند بعض الأفراد مثل هذه الأمراض تؤدي الى اختلال التوازن ، واستنفاد الطاقة والقوة وتزيد أيضا من صعوبة العمل على المستوى المرغوب به ، فعندما نكون مرضى نحاول أجسامنا أن تستعيد توازنها ويحدث المرض بسبب ضرر أو أذى بالجسم، فلا تبقى لها ما يكفي من الطاقة لأداء مهام ملقاة عليها .

ثانياً :- مسببات الضغوط الخارجية :-

علاقات زوجية

التربية والأطفال

حالات الوفاة

حالات الطلاق

ضغوط الدراسة

مشكلات قانونية

ثالثاً :- مسببات خارجية بيئية وتقسم الى :-

- الضوضاء الشديدة

- درجة الحرارة

-الازدحام

- نقص الاضاء والإفراط فيها

رابعاً :- مسببات خارجية وظيفية وتقسم الى :-

- أعباء العمل الأكبر من المعتاد

- تغيير واجبات وظيفية

- نقص الدعم من المدير

- تغيير المهنة ونقص التدريب والمعلومات

- نقص الراتب والخيارات المهنية الأخرى .

(عطاس، 85، 2011)

مصادر الضغط النفسي :-



لا تخلو حياة الإنسان من صعوبات مادية ومعنوية خفيفة وعنيفه تعوق سير دوافعه نحو أهدافها فعجز الإنسان عن اجتياز العقبة بطريقة سريعة مرضية فالطريق الطبيعي لأزالتها أو التغلب عليها هو أن يضاعف مجهوده وان يكرر محاولاته لإزالتها من طريقه، كأن يحاول الالتفاف حول العقبة أو استبدال الهدف المعوق بأخر أو تأجيل أرواء الدافع .

أن مصادر الضغط النفسي المصاحبة لبعض الأعراض لدى المراهقين أهم واشمل من أحداث الحياة الهامة لديهم.

وبالتالي فإن الأزمات تنشأ من إحباط وصول الدافع أو أكثر من الدوافع القوية وهذا إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية أو شخصية نتيجة للصراع بين الدوافع ، ولقد ظهرت العديد من الدراسات قد أوضحت أن المصادر الضاغطة اليومية المصاحبة لبعض الأعراض لدى المراهقين أهم واشمل من أحداث الحياة الهامة لديهم .

وتشير (شارف، 2010) الى وجود سبعة مصادر رئيسة للضغوط ستة منها خارجية ومصدر واحد فقط داخلي :-

أولاً. العوامل الخارجية وتتضمن :-

ضغوط تأتي من العمل

ضغوط تأتي من تنظيمات الدور

ضغوط تأتي من التنظيمات البيئية

العلاقات الداخلية للتنظيمات البيئية

ضغوط تنشأ من المصدر والتنظيمات العليا

أما المصدر الداخلي هي الضغوط التي تنشأ من المكونات الشخصية للفرد.

فقد أشارت (شارف، 2010) الى أن مصادر الضغوط تتمثل في نقص التأثير الأسري أو الضياع الأسري ، والإخطار والكوارث ، والنبيذ وعدم الاهتمام ، والتنافس أو العدوان والسيطرة والقسر والمنع ، والخداع ، وضعف تقدير الذات.

وتؤكد أن هناك الكثير من المواقف والإحداث التي تحدث في الحياة اليومية وتكون بمثابة مصادر ضغط على الإنسان مثل الامتحانات والمشاجرات والأزمات المالية وغيرها من المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد ويشعر بتهديدها له وقد تؤدي الى حدوث استجابات نفسية أو جسمية أو سلوكية وظهور نتائج سلبية أو ايجابية لدى الفرد بناء على التعرض لهذه المصادر الضاغطة. (شارف، 88، 2010)

أما (النيل ، وعبدالله) فقد قسم الضغوط على النحو الآتي :-

الضغوط النفسية الايجابية:- وهي الضغوط التي يسعى إليها الفرد للبحث عن النواحي الجيدة والمفيدة التي تكون بمثابة الدافع أو الحائز نحو العمل والانجاز فالضغط النفسي الايجابي لا يعتبر سيئاً خصوصاً اذا تعاملنا معه بطريقة ايجابية ، أن الضغط النفسي الايجابي يساعد على رفع ألقدره الإنتاجية والإبداعية ، الحيوية ، التفاؤل ، النظرة الايجابية للأمور ، مقاومة الأمراض ، التحمل ، اليقظة الفكرية ، العلاقات الشخصية الجيدة.



الضغوط السلبية: وهي عبارة عن الأحداث التي تؤدي بدورها الى الشعور بالتعاسة والإحباط وعدم السرور ، إي عدم الاتزان النفسي.

أن كلاً من الضغوط النفسية الايجابية منها أو السلبية تشعر الفرد بالتوتر ، ولكن مع اختلاف تأثير الموقف على الفرد بحيث يتوقف ذلك على أسلوب الفرد في تعامله مع المواقف والأحداث المسببة للضغط النفسي ومدى إدراكه و تقييمه للضغط على انه حسن أو سيء ومزعج. (النيل ، وعبدالله ، 66، 1997)

الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية:-

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة ، الى أن للضغوط النفسية أثارا فسيولوجية وأخرى نفسية يمكن توضيحها فيما يأتي :

1. الآثار الفسيولوجية.

وتتمثل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغوط في اضطرابات الجهاز الهضمي ، والإسهال ، والإمساك المزمن ، واضطرابات الجهاز التنفسي ، وارتفاع ضغط الدم ، والصداع ، وانتشار الأمراض الجلدية، وتضخم الغدة الدرقية ، والبول السكري والتشنج العضلي ، والتهاب المفاصل الروماتيزمي ، واضطرابات الغذاء ك فقدان الشهية ، أو الشره والبدانة والميل للتقيؤ والغثيان ، والنوبات القلبية ، وقرحة المعدة وارتفاع نسبة الكوليسترول .

2. الآثار النفسية.

تكاد تجمع نتائج البحوث النفسية على أن للضغوط أثارا نفسية تتمثل في اضطراب أدراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت ، ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي ، كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد الى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب، وكذلك الشعور بالخجل والغيرة.

فالضغوط النفسية يمكن أن تؤدي الى اضطراب النمو ، وعدم الثقة في النفس وتزيد من تشتت الانتباه. وبشكل عام ترتبط الضغوط باضطراب الأداء وضعفه وتشوش السمع والحركات الزائدة ، وكراهية الذات ، وضعف ألانا ، وتصدع الهوية ، والميل للاغتراب وكثرة الشكوى من المرض ، والرغبة في النعاس . (احمد ، 2011 ، 800)

أساليب مواجهة الضغوط النفسية :-

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع اساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ العقود الاربعة الماضية ، وتعد الدراسة التي قام بها مورفي (Muphy , 1962) من اوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط وذلك للإشارة الى الاساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها . (Shankar ,46,2014)

وعرفها موس (Moss) بانها مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد ، وتحدد الحاجة ، وتستهدف حل المشكلة كما يمكن السيطرة عليها وكفها او قمعها ، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط .

(Moss,1986 ,13)



اما ابراهيم فيرى أن مواجهة الضغوط تعني ببساطة ان نتعلم ونتقن بمض الطرق التي من شأنها ان تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من أثارها السلبية بقدر الامكان . (ابراهيم ، 1998 ، 203)
ويمكن استخدام اساليب او استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط منها :-

أولاً : الاستراتيجيات الايجابية :-

وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الازمة وتجاوز أثارها وذلك من خلال الاساليب الايجابية الاتية :-

- 1- التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهيؤ الذهني له ولمرتباته .
- 2- إعادة التقييم الايجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفياً استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة ايجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو .
- 3- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط والمساعدة من الآخرين او مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط .
- 4- استخدام اسلوب حل المشكلة للتصدي للازمة بصورة مباشرة .

ثانياً :- الاستراتيجيات السلبية وهي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الازمة والاحجام عن التفكير فيها وذلك من خلال الاساليب السلبية الاتية :-

- 1- الاحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الازمة .
- 2- التقبل الاستسلامي للازمة وترويض النفس على تقبلها .
- 3- البحث عن الاثبات او المكافآت البديلة ومحاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للاشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الازمة .
- 4- التفتيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظياً عن المشاعر السلبية غير السارة وفعلياً عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر .

(Corey, 64, 2011)

وبشكل أكثر وضوحاً ان أساليب او استراتيجيات المواجهة الاقدامية تتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الاحداث الضاغطة ، وحل الموقف او المشكلة وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة ، وفي المقابل تتضمن استراتيجيات المواجهة الاحجامية النزعة نحو تشتيت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط واستخدام اساليب سلوكية ومعرفية للهروب من الموقف الضاغط .
(عطاس ، 2011 . 24)

وقدم (Kumar) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت الاتي :-

1- التفكير العقلاني :-

استراتيجية يلجأ خلالها الفرد الى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق واسبابه المرتبطة بالضغوط .

2- التخيل :-

استراتيجية يتجه فيها الافراد الى التفكير في المستقبل كما ان لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

3- الإنكار :-



وهي عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد الى الانكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق وكانها لم تحدث على الاطلاق

4- حل المشكلة :-

نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد الى استخدام افكار جديدة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم القدمح الذهني .

5- الفكاهة (الدعابة)

استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والامور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها كما انها تؤكد على الانفعالات الايجابية اثناء المواجهة .

6- الرجوع الى الدين :-

وتشير هذه العملية الى رجوع الافراد الى الدين والاخلاص الديني عن طريق الاكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها.

(Kumar,149,2013)

((المحور الثاني))

اهمية العمل ومكانته في حياة المرأة :-

العمل ضروري في حياة كل من رجل وامرأة ولا فرق بينهما ، وان وجدت الفروق في بعض المجتمعات فهي راجعة الى عوامل حضارية وثقافية وعمليات التطبيع الاجتماعي ، وهذا فضلا عما بينه المجتمع العصري وخاصة المجتمعات الصناعية المتقدمة من عدم وجود فروق في الاسس الدينامية لسكواوجبة كل من الجنسين حول عمل المرأة .

وقد عرف (السبيعي ، 2010) المرأة العاملة "وهي المرأة التي تزاوّل مهنة منتظمة ومشروعة خارج المنزل وترتبط بمواعيد عمل ودراسة محدودة ، وتقوم بدور الزوجة والام والعاملة في ان واحد ولديها طفل على الاقل يقيم معها ويترواح سنّها ما بين (20-50) سنة. (السبيعي ، 13 ، 2010)

وقد اظهرت الكثير من الدراسات ان الامهات العاملات يشعرون بالسعادة والغبطة والرضا اكثر من غير العاملات عموماً، ولا تقف اهمية عمل المرأة عند حاجتها للعمل فحسب ، بل اصبح التوجه الحديث هو حاجة المجتمع الى عمل المرأة وخاصة المجالات التي تتفوق فيها المرأة وتحمل المسؤولية اتجاه مجتمعها والمساهمة فيه اجتماعيا واقتصاديا وكذلك في ميادين الاصلاح الاجتماعي والتهديب الاخلاقي ونشر الوعي الديني .(الانصاري ، 81 ، 2000)

وعليه فالعمل في حياة المرأة يؤدي لاشباع حاجات سيكولوجية والمتمثلة في :-

- الحاجة للتفوق اي السيطرة على الاشياء والاشخاص والافكار وبذل جهد للكسب والمركز المرموق.
- الحاجة للتفوق اي التغلب على الصعاب باستعمال القوة والكفاح لاداء عمل يسير بطريقة ايسر.



- الحاجة للشهرة والتقدير بمعنى ان المرأة يثيرها المديح والاطراء ولان الفرد يسعى للاحترام وان يفخر ويعرض مؤهلاته ومزاياه وان يسعى لان يكون مميزا وذو مركز اجتماعي مرموق .

دوافع عمل المرأة :-

وهي اشباع الحاجة السيكولوجية لكي يشعر بالسعادة والرضا ومنها الطموح والارادة القوية في التحصيل، والمكانة كالتفوق والشهرة والتقدير وفيما يلي عرض اهم دوافع بشكل موجز :-

• الدافع الاقتصادي :-

له قدر كبير من الاهمية ودرجة عالية في ترتيب الدوافع وقد تضطر المرأة للعمل لسد حاجاتها المادية او رغبة في تحسين مستواها المعيشي شعوراً منها بالاستقلال المادي ولا تكون عبئاً على سواها ، بل ان العمل يكفل لها تلك الكرامة . (الهاشمي ، 2011 ، 59)

• الدافع للامن :-

ويحقق الامن للمرأة العاملة عن طريق الاجر المادي الذي تنقضاه وكذلك عن طريق الحصول على المكانة الاجتماعية تمنحها القيمة والاهمية وتساعد على التعامل الحر مع الرجل سواء في المنزل او في نطاق العمل .

• الدافع للمكانة الاجتماعية وتأکید الذات :-

ان الحاجة الملحة وراء العمل ، انما هي دافع يخفي وراءه الخوف من الوقوع فريسة البطالة وحرمان الذات من كل عمل يشعرها بالقوة والقدرة على الانتاج . (عباس ، 236 ، 2002)

الامهات العاملات :-

مما لاشك فيه أن حياة الام العاملة شاقة وعسيرة اذا ما قورنت بالام الماكثة في البيت يستطيع الزوج انقاذ الموقف بتخفيف العبء عنها ، ويقلل الى الحد الادنى من درجة الاستياء والعزوف الموجه له نتيجة عدم المشاركة والاسهام معها في اعمال المنزل.

فقدت وجدت ان الام العاملة تعاني ارهاق جسدي ونفسي ناجم عن الجمع بين المنزل والعمل بالاضافة الى ان لديها اطفال تخاف عليهم من فساد تربيتهم ووضعهم في دور الحضانة وغيرها .

نستنتج ان الامهات العاملات برغم من دورهن الايجابي في مساهمة التنمية البشرية والاقتصادية والحضارية الشاملة وفي ارساء القيم المتجددة والمعاصرة وهذا ليس غريباً ونحن في زمن العولمة ، الا انه زاد من حدة مسؤوليات العاملة وانعكس عليها بالسلب واللاتوافق نفسي واسري احيانا ،لذا يجب فهم المرأة العاملة والاحساس بها وبمعاناتها ، ودعمها نفسياً وادماجها اجتماعياً للوصول بها لمسرح الصحة وتقليل من الازمات والاضطرابات الناجمة من نطاق الحياة الواسعة .

معوقات عمل الام :-

تبعاً لدراسات التي اجريت حول المرأة العاملة ومشكلاتها يمكن حصر المعوقات التي تواجهها في العمل ومنها :-

- (1) انخفاض القدرة البدنية وسرعة التعب وقلة التحمل .



- (2) خلق التوتر النفسي بسهولة لدى النساء بسبب عبء المسؤولية و أعمال المنزل وتربية الاولاد.
 - (3) محاولة المرأة التكيف مع وقت العمل والمنزل .
 - (4) تميل الى ان تكون سلبية بسبب اعتقادها ان الترقيات في العمل تزيد من مسؤوليات العمل مما يعارض مع دورها العائلي .
 - (5) الاجهاد المستمر لتحمل المسؤولية عملها في النهار والسهرة على اطفالها مما يزيد من حدة معاناتها .
 - (6) قلة الوقت لتفرغ للعمل جسديا وذهنيا والاستعداد له بسبب تحمل مسؤوليات الدورين معا وعدم الفصل بين مشكلات المنزل ومتطلبات العمل .
 - (7) عدم مناسبة ظروف العمل وعدم مراعاة المسؤولين للوظائف وادوار المرأة العاملة وخاصة من لديها اطفال .
 - (8) نظرة المجتمع لها وموقف الرجل منها اذ يرون ان الاختلاط في مكان العمل يخالف العادات والتقاليد .
- (فرج الله ، 87 ، 2010)

الدراسات السابقة :- دراسة (Raheel, 2014)

أجريت رحيل (Raheel, 2014) دراسة هدفت للتعرف على اهم اساليب مواجهة الضغوط التي تستخدمها طالبات المرحلة الثانوية ، وتكونت عينة الدراسة من (1028) طالبة واعدت الباحثة مقياس اساليب مواجهة الضغوط ، اظهرت النتائج ان (25%) من العينة يواجهون الضغوط بالبكاء والصراخ ، و(19%) يواجهونها بالاستماع الى الموسيقى ،(15%) يواجهونها بالاكل كثيرا ، و(12%) يواجهونها بالجلوس منعزلين بمفردهم ، و(11%) يواجهونها بالطقوس الدينية ، و(10%) يواجهونها بالمشادات الكلامية والشجار ، و(3%) يواجهونها بالبحث عن شخص للحديث والنقاش معه .

دراسة (مريم ، 2006) :-

هدفت الدراسة التعرف الى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات ادارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض، تم اعداد برنامج نفسي- تدريبي لعينة (204) ممرضة ، واستخدمت عدد من المقاييس وهي (مقياس مصادر الضغوط النفسية المهنية، قائمة الاعراض، اساليب التعامل معها، اختبار روتر لتكملة الجملة) توصلت الدراسة ان الممرضات تعاني مستوى متوسط من الضغوط واكثر الاساليب التعامل مع الضغوط هي (حل المشكلة ، طلب الدعم الاجتماعي ، الاستسلام والاذعان ، وقلها استخداما المشاعر والانفعال الذاتي) واثبتت فاعلية البرنامج في تنمية مهارات ادارة الضغوط النفسية المهنية.

((الفصل الثالث))

1- منهج البحث :-

تم الاعتماد المنهج الوصفي التحليلي في البحث الحالي فالبحوث الوصفية في المجالات الاجتماعية والتربوية والنفسية تزودنا بمعلومات حقيقة عن الوضع الراهن للظواهر المختلفة ، كما انه لا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها وانما يتناولها بعناية بالتحليل والتفسير واكتشاف المعاني والعلاقات الخاصة بها لغرض اجترار الاستنتاجات المفيدة لتصحيح هذا الواقع واستكمال او استحداث معرفة جديدة فيه (ابو علام ، 2011، 245)



2- حدود البحث :-

الحدود البشرية :- حيث تكونت العينة من السيدات العاملات في وزارة (التربية – الصناعة).

الحدود المكانية :- وتتمثل العينة الدوائر الحكومية ووزارة التربية والمؤسسات العامة للصناعة.

الحدود الزمنية :- وقد شملت الفترة من 2023/4/1 ولغاية 2023/6/15 م.

3- مجتمع وعينة البحث :-

تكونت مجتمع البحث من السيدات العاملات في دوائر الدولة والمؤسسات الحكومية في وزارتي (التربية - الصناعة) في محافظة بغداد للعام 2023 وهو العام الذي طبق به البحث.

وزعت عليهم (300) استمارة وقد تسلمت الباحثة منهم (200) استمارة سليمة وصالحة للتفريغ وتم استبعاد الاستمارات التي اتضح انها ناقصة وغير سليمة . (عبيدات ، وعدس ، 125 ، 1996)

4- اداة البحث :-

ان اعداد فقرات المقياس يعد خطوة مهمة في بناء المقاييس النفسية ، اذ تتوقف دقة المقياس في قياس ماوضع من اجل قياسه ، الى حد كبير على دقة فقراته وتمثيلها للظاهرة المراد قياسها ، لذلك ينبغي على الباحثة ان تكون في وعي تام بشروط بناء الفقرات ومواصفاتها . (عبدالرحمن ، 440 ، 1997)

لذلك استخدمت الباحثة مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية حيث تم توجيه سؤال مفتوح الى عينة استطلاعية مكونه من (30) سيدة عاملة للوقوف على اهم الاساليب التي يستخدمونها في مواجهة الضغوط التي تيعرضن لها ، وتمت صياغته من (46) فقرة غطن ثمانية مجالات تمثل اساليب يتبعوها في العمل في مواجهة الضغوط منها المجالات الاربعة الاولى (وتعرف بها بالمجالات الاساليب الايجابية) والاربعة الاخرى (وتعرف بالاساليب السلبية)

وضعت للمقياس (3) بدائل على الفقرات وهي (استخدمه دائما ، احيانا، لاستخدمه) وبذلك يمكن الحصول على درجة كلية للاساليب الايجابية في مقابل درجة كلية للاساليب السلبية .

الصدق :- أ) الصدق الظاهري :-

تم عرض مقياس اساليب مواجهة الضغوط على عدد من الاساتذة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم النفسية وقد طلب من السادة المحكمين الحكم على صحة ووضوح الفقرات وكذلك انتمائها لمجالاتها وحذف او تعديل مايرونه مناسباً وقد تم حذف عدد من الفقرات التي تحظ بنسبة اتفاق 80% وبذلك اصبحت فقرات المقياس (40) فقرة موزعة على ثمانية مجالات كما سبق ذكره .

ب) الصدق الداخلي :-

ولتحقيق ذلك تم حساب معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، واتضح ان معاملات الارتباط جميعها ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بالنسبة للاساليب الايجابية وللأساليب السلبية ايضاً .

(انستازي ، 52 ، 2015)



ثبات المقياس :-

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين :-

(أ) **معادلة الفاكرنباخ** :- وتم حساب ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس وكانت معاملات الثبات جيدة ، تراوحت بين (0.574 – 0.829) مع ثبات كلي (0.815) بالنسبة للاساليب الايجابية ، وتراوحت معاملات الثبات بين (0.617 – 0.713) مع ثبات كلي (0.815) فيما يتعلق بالاساليب السلبية ، مما يدل على ثبات جيد للمقياس .

(ب) **الثبات بالتجزئة النصفية** :- تم حساب ثبات المقياس بهذه الطريقة مع تصحيح معاملات الثبات الناتجة باستخدام معادلة (سبيرمان – بروان) وقد تراوحت معاملات الثبات بين (0.563 – 0.820) وثبات كلي (0.82) بالنسبة للاساليب الايجابية ، بينما تراوحت بين (0.602 – 0.736) وثبات كلي (0.84) بالنسبة للاساليب السلبية .

الاساليب الاحصائية :-

تم استخدام الاساليب الاحصائية التالية :-

- 1- اختبار (ت) لتحديد دلالة الفروق بين المتغيرات .
- 2- تحليل التباين الثنائي لمعرفة الفروق في المتوسطات وفق متغيرات الدراسة.
- 3- اختبار شيفيه لتتبع وتحديد الفروق في المتوسطات باساليب المواجهة وفق متغيرات الدراسة والتفاعل فيما بينها .

((الفصل الرابع))

النتائج المتعلقة بالبحث:-

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لابعاد المقياس الفرعية والكلية وعدت الاساليب التي لها متوسط حسابي مرتفع هي الاكثر استخداماً والتي متوسطها منخفض هي الاقل استخداماً ، ومن خلال الجدول يتضح ان قيم المتوسطات الحسابية لاستخدام اساليب مواجهة الضغوط المتضمنة في فقرات المقياس ، وكذلك ترتيبها حسب متوسطاتها الحسابية قد ارواحت بين (1.770 - 2.657) .

ونلاحظ ان اكثر الاساليب استخداماً من قبل العلامات هو اسلوب المواجهة ، حيث احتل للمرتبة الاولى بمتوسط حسابي (2.65) وفي المرتبة الثانية اسلوب اللجوء الى الدين بمتوسط حسابي (2.64) وجاء اسلوب اعادة التقييم الايجابي للمشكلة في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (2.52) ، يليه التمني بمتوسط حسابي قدره (2.27) ، اما بالنسبة للاساليب الاقل استخداماً من قبل العلامات فكان اسلوب الهروب والتجنب بمتوسط حسابي (1.77) ، يليه اسلوب التنفيس الانفعالي بمتوسط حسابي قدره (83.1) وبشكل عام ومن خلال ملاحظه الجدول

نجد ان اكثر الاساليب استخداماً من قبل العلامات هي (الاساليب الايجابية) ، ويرجع ذلك الى معرفة العلامات بأهمية وفاعلية مثل هذه الاساليب في مواجهة الضغوط التي يتعرضون اليها ، او الحد منها ، والتكيف معها ، وبالتالي فهن يفضلن استخدام مثل هذه الاساليب باستمرار للتغلب على الضغوط كلما دعت الحاجة الى ذلك ، وربما اصبحت هذه الاساليب جزءاً من سلوكهن في التعامل مع الضغوط لملاءمتها في تخفيف حدة الضغط وأثاره.



وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض من الدراسات التي اجريا على عينات مختلفة مثل (بيانشي 2004، مريم 2008) حيث اشارت الى ان الاساليب الاكثر استخداما لدى المفحوصين كانت اساليب ايجابية .

ومن خلال التحليل التباين الثنائي لتأثير التفاعل بين متغيرات الدراسة في اساليب مواجهة الضغوط النفسية، تبين عدم وجود اثر للتفاعل بين (المؤهل التعليمي، والخبرة) في الاساليب الايجابية، بينما نلاحظ وجود اثر للتفاعل بين (المؤهل التعليمي، والعمر) في الاساليب الايجابية، وكذلك عدم وجود اثر للتفاعل بين (المؤهل التعليمي، والخبرة) في استخدام الاساليب السلبية بينما نلاحظ وجود اثر للتفاعل بين (المؤهل التعليمي، والعمر) في الاساليب السلبية.

النتائج المتعلقة بفرضيات البحث :-

للتحقق من صحة الفرضية فقد تم استخدام اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسط درجات العوامل وفق (المؤهل التعليمي، والخبرة) يتضح ان هناك فروقا ذات احصائية لدى عينة البحث في الابعاد جميعها بالنسبة للاساليب الايجابية، تعزى لمتغير المؤهل العلمي لصالح الحاصلات على (البكالوريوس، معهد)، كما نلاحظ ايضا وجود فروق ذات دلالة احصائية في الدرجة الكلية للاساليب الايجابية لدى عينة البحث لصالح حملة شهادة (البكالوريوس، معهد)، بينما لا توجد فروق ذات دلالة احصائية للعينة البحث في ابعاد الاساليب السلبية وكذلك الدرجة الكلية تعزى لمتغير (المؤهل العلمي)، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنه كلما زاد المستوى العلمي للفرد زاد وعيه وادراكه لاحداث الحياة الضاغطة نتيجة تعلمه لكثير من الخبرات والمهارات خلال حياته العلمية وبالتالي فإنه يتبع اساليب ذات فاعلية في مواجهة مايتعرض اليه من صعوبات ومواقف ضاغطة .

وكذلك نلاحظ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات العينة البحث في ابعاد الاساليب الايجابية جميعها، ويعزى لمتغير الخبرة كانت دالة عند مستوى اصغر من (0.05)

نلاحظ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات العوامل في بعد التنفيس الانفعالي حيث بلغت قيمة (ف = 0.036) وبدلالة احصائية (0.003) وهي اصغر من (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق دال احصائيا بين العوامل في الابعاد سائلة الذكر، بينما لم توجد لدى العوامل في بقية ابعاد المقياس .

ولتتبع هذه الفروق قامت الباحثة باستخدام اختبار (شفيه) للمقارنات البعدية وتبين ان هنالك فروقا دالة احصائيا لدى عينة البحث في ابعاد المقياس الفرعي جميعها للاساليب الايجابية وهي :- (المواجهة والتحدي، اللجوء الى الدين، طلب المساعدة من الآخرين، واعادة التقييم الايجابي للمشكلة) حيث بلغت متوسطات الفروق (0.116، 0.171، 0.151، 0.289) على الترتيب لصالح فئة الخبرة (10 سنوات واكثر)، بمعنى ان فئة الخبرة الاكبر (10 سنوات واكثر) اكثر استخداما للاساليب الايجابية في مواجهة الضغوط من فئتي الخبرة الاصغر (5-10 سنوات)، وترى الباحثة ان هذه النتيجة منطقية الى حد كبير وذلك لانهن اكثر تجربة وفهما للعمل واقدر على ادراك المواقف الضاغطة والتعامل معها من زميلة اقل خبرة .

اما بالنسبة للاساليب السلبية نلاحظ عدم وجود علاقة ارتباطية بين اساليب مواجهة الضغوط (لوم الذات والآخرين، اسلوب التمني، الهروب، الترتيب) وهي غير دالة احصائياً، بينما نلاحظ علاقة سلبية بين اسلوب التنفيس الانفعالي والخبرة فقد بلغ معامل الارتباط (0.282) وبدلالة احصائية بلغت (0.002)، مما يعني انه كلما زادت سنوات الخبرة لدى العوامل قل استخدام الاساليب السلبية وبالذات اسلوب التنفيس الانفعالي والاساليب السلبية بشكل عام .



ولتحقق من هذه الفرضية والتي تنص لوجود علاقة ارتباطية بين (اساليب مواجهة الضغوط والخبرة)، فقد تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين (اساليب مواجهة الضغوط، وسنوات العمر) نلاحظ وجود علاقة ارتباطية موجبة بين (اساليب مواجهة الضغوط الايجابية، والعمر) حيث بلغ معاملات الارتباط (0.136، 0.184، 0.267) على الترتيب وهي دالة احصائياً عند مستوى (0.05)، كما نلاحظ وجود علاقة موجبة بين الدرجة الكلية (للاساليب الايجابية، والعمر) فقد بلغ معامل ارتباط (0.243) دال احصائياً عند مستوى (0.01)، اي كلما زاد العمر زاد استخدامه للاساليب الايجابية في مواجهة الضغوط.

اما بالنسبة للاساليب السلبية نلاحظ وجود علاقة ارتباطية عكسية (سلبية) بين (اساليب مواجهة الضغوط، والعمر) فقد بلغت معاملات الارتباط (-0.147، -0.141، -0.215) على الترتيب وهي دالة احصائياً عند مستوى (0.05)، وعدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين اسلوب (لوم الذات والآخرين) ونلاحظ وجود علاقة بين الدرجة الكلية (للاساليب السلبية، والعمر) فقد بلغ معامل الارتباط (0.285) دال احصائياً عند مستوى (0.000) مما يعني انه بتقديم سن العاملة ينخفض اتباع الاساليب السلبية لديها، وهذه النتيجة تدعم النتيجة السابقة كما اوضحنا ذلك انفا .

التوصيات :-

- 1- ان اساليب لمواجهة الضغوط جاءت في مقدمة الاساليب عليه توصي الباحثة بتنمية الاساليب الايجابية في مواجهة بالقيام بأبحاث ودراسات تهدف لوضع برامج ارشادية اساليب المواجهة .
- 2- العمل على برامج ارشادية تستهدف عينات مختلفة لمساعدتهم في كيفية تحديد أهدافهم وتنمية النظرة الايجابية لديهم وتفكيرهم الايجابي وطرق تحويل الفشل الى نجاح .
- 3- الاهتمام بالمرأة العاملة المتزوجة وذلك مراعاة الظروف والمشاكل التي تسبب لها الضغط على المستوى العام والخاص.

المقترحات :-

- 1- اجراء دراسة ميدانية على مؤسسات انتاجية اخرى ولعينة من الرجال لمعرفة الاساليب التي يتبعها العاملون فيها لمواجهة مايتعرضون اليه من ضغوط اثناء ادائهم لعملهم .
- 2- اعتماد برامج ودورات تأهيل للعاملين والعاملات في الدوائر والمؤسسات لغرض تنمية الاساليب الايجابية لديهم وفي مواجهة الضغوط.
- 3- تخصيص جزء من وقت العمل لتوجيه العاملات في الدوائر والمؤسسات وتوعيتهم باهمية اتباع الاساليب الايجابية في مواجهة الضغوط العمل من قبل مرشدين نفسيين ذوي خبرة ودراية في مجال العمل .
- 4- العمل على التخفيف من شدة الضغط لدى المرأة العاملة عن طريق وسائل الترفيه المختلفة .

مصادر البحث

- (1) ابراهيم ، عبد الستار، (1998) ، الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، ط 1، دار علم المعرفة، الكويت.
- (2) احمد ، ناهد فتحي (2011) ، نوعية الحياة المنبئة بالامن النفسي واساليب مواجهة الضغوط لدى الاطفال المعاقين حسيا ، مجلة دراسة عربية في علم النفس، (1)، 55-118 .
- (3) انستازي ، أن واوربينا ، سوزان (2015) ، القياس النفسي ، ترجمة صلاح الدين محمود علام ، ط 1 ، دار الفكر ، عمان .
- (4) بحري، نبيل، وفارس، علي، (2014) ، علاقة الضغط المهني بالمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة ، مركز جيل للبحث العلمي ، العدد 3 ، ص 97، الجزائر.



- (5) البهذل ، و موسى راشد ، (2011)، صمود بلا حدود تخلص من دائرة الهموم والافكار السلبية وانطلق للحياة، ط2 ، دار الحضارة ، الرياض .
- (6) حسين ، طه عبدالعظيم وحسين ، سلامة عبدالعظيم ، (2006) ، استراتيجيات ادارة الضغوط النفسية والتربية ، دار الفكر ، عمان .
- (7) خليفة ، سهام محمد، وآخرون ،(2011) ، كفاءة الذات واساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة البحث العلمي في جامعه عين شمس ، 12 (3) .(791-815)، مصر.
- (8) السبيعي ، هدى محمد ، (2010) ، المشكلات الاجتماعية التي تواجه المرأة العاملة في بيئة العمل المختلط ، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المملكة العربية السعودية .
- (9) شارف، خوجه مليكة ،(2010) ، مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين – دراسة مقارنة بين المراحل التعليمية ، رسالة ماجستير، غير منشورة في علم النفس ، جامعة تيزي وزو ، الجزائر.
- (10) الضريبي ، عبدالله محمد ، (2010) ، أساليب مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراة ميدانية على عينة من العاملين في دمشق، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية ، المجلد 26 ، العدد 4 ، سوريا.
- (11) ابو علام ، رجاء محمود ،(2011) ، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية ، ط6 ، دار النشر للدراسات ، مصر .
- (12) عبيد ، ماجدة بهاء الدين ،(2008)، الضغط النفسي ومشكلاته واثره على الصحة النفسية ، ط 1 ، دار صفاء ، عمان.
- (13) عبيدات ، ذوقان وعدس ، عبد الرحمن وكايد ، عبد الحق (1996) . البحث العلمي ومفهومه وأدواته واساليبه ، دار الفكر، عمان.
- (14) عبد الرحمن، محمد السيد (1998): نظريات الشخصية. دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة ، مصر.
- (15) عباس ، محمود عوض، (2002) ، في علم النفس الاجتماعي ، ط 1 ، دار المعرفة ، مصر.
- (16) عثمان ، فاروق السيد (2001) ، الضغط النفسي ومشكلاته واثره على الصحة النفسية ، دار صفاء ، عمان.
- (17) العربي، احمد نابل، وابو السعود ، احمد لطيف ،(2009)، التعامل مع الضغوط النفسية ، ط 1 ، دار الشروق ، العراق .
- (18) عطاس ، عز الدين ،(2011) ، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ، جامعة ورقلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، مصر .
- (19) فرج الله ، محمد ابو الحصين ،(2010) ، الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات ،رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاسلامية ، غزة ،فلسطين
- (20) قارة ،سليم محمد والصافي ، عبدالحكيم محمود ،(2011) فن التعامل مع الناس ،ط 1 ، دار الثقافة ، عمان.
- (21) النبال ، مايسة احمد ، وعبدالله، هشام ابراهيم ،(1997) ، اساليب مواجهة ضغوط احداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة قطر، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، مصر.
- (22) الانصاري ، بدر محمد ، (2000)، قياس الشخصية ، ط1 ، دار الكتاب ، الكويت.
- (23) النواصة، فاطمة عبدالرحيم، (2013) ، الضغوطات والازمات النفسية واساليب المساندة ، ط 1 ، دار المناهج ، الاردن



(24) الهاشمي ، فاطمة علي راشد ، (2011) ، الاوضاع الاجتماعية للمرأة العمانية ، ط 1 ، وزارة التنمية الاجتماعية ، سلطنة عمان .

المصادر الاجنبية :-

- 1) Corey. Gerold .(2011). Theory and Practice in Counseling and Psychotherapy, First Edition.
- 2) Kao, P.& Craigie, P. (2013) : Evaluating student intereters' stress and coping strategies, Social behavior and personaLity, 41 (6), 1035-1044.
- 3) Kumar, Anant (2013) Violence against women and mental health, New York, vol 1:125-149.
- 4)Ruycka, E. & Jabeka, M. (2013). Job burnout syndrome and stress coping strategies of academic students. Zdr publ, 123 (3), 241-246.
- 5)Sankar,B.,Ramireddy, R., Diamantr, P., Barton, B, Dwivedi, N.(2014). Stress and coping strategies among premedical and undergraduate basic science medical students in a caribbean medical school. Education in Medicine Journal, 6 (4), 46-56.
- 6) Moss, R. Tsehacfer, (1986), j life transitions and crises: Aconceptu loverie W. inr. H. Moos (Ed), coping with lifcrises: an integeate Approach New york.