

جامعة ابن خلدون-تيارت

University Ibn Khaldoun of Tiaret



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

Faculty of Humanities and Social Sciences

قسم علم النفس والفلسفة والأورطفونيا

and Speech ، Philosophie، Département of Psychologie
Thérapie

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر الطور الثاني ل.م.د.

تخصص علم النفس العيادي

العنوان

الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة

"دراسة ميدانية لثلاث حالات في جامعة ابن خلدون قسم العلوم الإنسانية والاجتماعية"

- تيارت -

إشراف:

بن الطيب فتيحة

من إعداد:

■ عايدى إسمهان

■ حارث سهيلة

لجنة المناقشة

الصفة	الرتبة	الأستاذ (ة)
رئيسا	أستاذ محاضر ب	قمرأوي إيمان
مشرفا ومقررا	أستاذ محاضر ب	إبن الطيب فتيحة
مناقشا	أستاذ محاضر ب	عيناد إسماعيل

الموسم الجامعي: 2023/2022

الشكر والعرفان

الحمد لله على منه وكرمه وواسع فضله أن وفقنا وقدرنا على إنجاز هذه المذكرة
ونصلي ونسلم على أفضل الخلق سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام
نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى أستاذتنا المشرفة بن طيب فتيحة على قبولها
بصدر رحب الإشراف على هذا البحث ومسايرتنا في الخطوات التي رافقت إنجازها
بما قدمته من نصائح توجيهات سديدة طيلة إنجاز هذا البحث
كما نتقدم بجزيل الشكر لكل من ساهم في تقديم يد العون لإنجاز هذا البحث
ونخص بالذكر مكتبة الفتح
وإلى كل الأساتذة الكرام الذين أشرفوا على تكوين دفعة علم النفس العيادي
2023 - 2022

إلى كل من ساعدنا ووقف إلى جانبنا وساهم من قريب أو بعيد فلهم منا كل الشكر

إسمهان سهيلة

إهداء

الحمد لله والشكر لله عز وجل الذي وفقنا ومنحنا الصبر لاتمام هذا العمل .

اهدي هذا العمل المتواضع الى الوالدين الكريمين اللذان لهما الفضل الكبير

بعد الله

فيما وفقني إليه في مشواري الدراسي حفظهما الله وأطال في عمرهم .

كما اهديه إلى جميع إخوتي فردا فردا على ما قدموه لي من مساندة ودعم كل

هذا الوقت

واهديه أيضا إلى الكتكوتة ديرين ساتي القريبة على قلبي

والى كل من تمنى لي النجاح كل من دعمني ووقف بجاني خاصة أستاذتنا الفاضلة

وكل من ساهم من قريب أو بعيد في انجاز هذا العمل

إسمهان

إهداء

إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقهما
إلى التي إرضاءها بعد الله كنز ثمين، إلى العين الساهرة إلى النور الذي يدفعني
إلى من تشاركني أفراحي وأحزاني أُمي العزيزة الغالية أطال اله من عمرها
التي سهرت على تربيتي وتعليمي
إلى من كلماته كانت وستكون دافعا لي
إلى الذي زر في قلبي حب العلم، إلى الذي بنصائحه وإرشاده وصلت إلى الطريق
إلى القلب أبي الغالي
إلى إخوتي الأعزاء أختي الكبيرة جميلة، كهينة، صباح، محمد، عمر
إلى كل أفراد العائلة من القريب ومن البعيد
إلى من كانوا فخرا وعونا لي
إلى كل أصدقائي وصدىقاتي "حنان، سارة، أمال، صبرينة"
إلى كل أساتذتي خاصة قاضي مراد في قسم علم النفس وبالأخص دفة علم النفس العيادي
أهدي لكم ثمرة جهدي

سهيلة

ملخص الدراسة:

تناولت هذه الدراسة موضوع الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة بحيث هدفت إلى التعرف عن مستوى الضغط النفسي الذي تعاني منه الأستاذة الجامعية المتزوجة وتحديد نوع الإستراتيجية المستخدمة لمواجهة تلك الضغوط وذلك بإتباع المنهج العيادي على 3 حالات من الأستاذات الجامعيات من خلال تطبيق تقنية دراسة حالة .

وقد اعتمدت الدراسة في جمع المعلومات على استبيان الضغط النفسي للفانستين واستبيان استراتيجية المواجهة لازاروس وفولكمان (1984) وتم اعتماد على هذه الأدوات من أجل التحقق من صحة الفرضيات المطروحة بالإضافة إلى المقابلة النصف الموجهة والملاحظة.

توصلت الدراسة بعد تحليل النتائج إلى:

- 1- يوجد مستوى مرتفع للضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة.
- 2- تستخدم الأستاذة الجامعية المتزوجة إستراتيجية حل المشكل وحالة واحدة تستخدم إستراتيجية التجنب.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي ، إستراتيجية المواجهة ، الأستاذة الجامعية المتزوجة.

Study summary:

This study dealt with the issue of psychological pressure and coping strategies of the married university professor, so that it aimed to identify the level of psychological pressure that the married university professor suffers from, and to determine the type of strategy used to confront these pressures, by following the clinical approach on 3 cases of university professors through the application of a case study technique.

The study relied on the collection of information on the psychological stress questionnaire of Vanstein and the coping strategy questionnaire of Lazarus and Volkman (1984). These tools were relied upon in order to validate the hypotheses put forward, in addition to the semi-guided interview and observation.

After analyzing the results, the study concluded:

- 1 There is a high level of psychological pressure in the married university professor.
- 2 The married university professor used the problem-solving strategy, and one case used the avoidance strategy.

Keywords: psychological pressure, coping strategy, married university professor.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
	شكر وتقدير
	إهداء
	ملخص الدراسة
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول والأشكال
أ	مقدمة عامة
الجانب النظري	
الإطار العام للدراسة	
6	1. إشكالية الدراسة
7	2. الفرضيات
8	3. أهمية الدراسة
8	4. أهداف الدراسة
8	5. أسباب ودواعي إختيار الموضوع
9	6. التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
9	7. الدراسات السابقة
12	8. التعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الأول: الضغوط النفسية	
15	تمهيد
16	1. تطور مفهوم الضغط النفسي.
16	2. تعريف الضغط النفسي.
17	3. نماذج المفسرة للضغط النفسي.
24	4. الآثار النفسية للضغط النفسي
24	5. مصادر الضغط النفسي
26	6. طرق قياس الضغط النفسي
28	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية	
30	تمهيد
31	1. تطور مفهوم المواجهة
31	2. تعريف الإستراتيجية المواجهة

32	3. الفرق بين التكيف و المواجهة
33	4. فعالية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
33	5. النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
35	6. تصنيفات استراتيجيات المواجهة
40	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الأستاذة الجامعية	
42	تمهيد
43	1. مفهوم عمل المرأة
43	2. تعريف الأستاذة الجامعية
43	3. خصائص وصفات الأستاذ الجامعي
45	4. وظائف الأستاذة الجامعية
47	5. صعوبات الضغط عند الأستاذ الجامعي
50	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
53	تمهيد
54	1. منهج الدراسة
54	2. الدراسة الاستطلاعية
55	3. حدود الدراسة
55	4. أدوات الدراسة
60	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
62	تمهيد
63	عرض الحالات
63	الحالة الأولى(ف)
69	الحالة الثانية (ب)
75	الحالة الثالثة (م)
80	التحليل العام للحالات
82	الخاتمة
83	الاقتراحات
84	قائمة المراجع
89	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
32	يوضح الفرق بين المواجهة والتكيف	01
33	يوضح الفرق بين المواجهة والدفاع	02
66	يبين نتائج تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة (01)	04
71	يبين نتائج تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة (2)	05
77	يبين نتائج تطبيق مقياس إستراتيجيات المواجهة للحال الثالثة (3)	06

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
18	التخطيط العام لنظرية سييلي	01
21	نظرية لازاروس المعرفية.	02
22	يوضح النموذج التفاعلي للضغط حسب endller	03
23	نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغط.	04

مقدمة

مقدمة:

تعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية في حياتنا المعاصرة، وما هي إلا رد فعل المتغيرات السريعة التي طرأت على كافة النواحي حتى صار عصرنا الحالي يطلق عليه عصر الضغوط، وإن كانت تعد أمراً حتمياً لا يمكن تجنبه في الحياة فإن مستوى الضغط يختلف بين الأفراد حسب الموقف الذي يوجد فيه كل فرد فإن تضمنت هذه الضغوط مطالب فوق طاقة أو قدرة احتمال فرد عليها فإن ذلك يؤدي إلى سوء التكيف والاضطراب وعلى هذا فإن الضغوط عند حد معين تعتبر قوة دافعة نحو تحقيق الهدف، وبالتالي يكون الفرد قادراً على التكيف أما إذا تجاوزت ذلك الحد فإنها تصبح خطرة ومهددة.

وإن المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد يكون لها تأثيراتها السلبية على الصحة النفسية والجسمية وعلى نمو شخصيته، إذ تشير الإحصائيات العالمية أن (80%) من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية وإن (50%) من مشكلات المرضى والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية أما (25%) من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغط النفسي. (النوايسة، 2013: 17)

ولذلك اهتم علماء النفس بإحداث الحياة الضاغطة كمدخل للدراسة الضغوط النفسية التي تنعكس على الحالة الجسمية والنفسية للمرأة، وخاصة المرأة العاملة في عصرنا الحالي فهي دائماً معرضة إلى ضغوط نفسية تجعلها غير مكيفة مع الوضع الذي هي فيه، فعملها كأستاذة جامعية والذي يتطلب التوفيق في علاقاتها المهنية مع الرؤساء والزملاء بالإضافة إلى ثقل المهام الذي يرتبطها من مشكلات الطلبة والامتحانات والتدريس وغيرها وكون أنها زوجة وربة بيت مسؤولة عن تربية أولادها والقيام بالأعمال المنزلية كالطبخ والتنظيف... الخ. فإذا أرادت أن ترضي دوافع الأمومة لديها فقد تخفق في ذلك لانشغالها بأدوار أخرى، وهذا من شأنه أن يوقعها في صراعات نفسية بصعب حلها و بالتالي الوقوع في دائرة الخوف والقلق .

بصرف النظر عن نوع هذه الضغوط سواء أسرية أو مهنية، فإن الأستاذة الجامعية تستجيب لهذه الضغوط بإستجابات مختلفة كما يشير عادل عز الدين الأشول (أن مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوطاً بحد ذاته، فصدور الإستجابة من شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقرر إذا كان هذا الشخص يعاني من الضغط

أولى)، فهي عبارة عن مثير له إستجابة المواجهة أو الهرب، وبصرف النظر عن نوع مصادر الضغوط وطبيعتها. (محمود، 2006: 16)

إلا انه يستلزم على هذه الأستاذة الجامعية المتزوجة أن تتعامل وتواجه وتخفف من حدة هذه الضغوط وهذا باللجوء إلى إستخدام إستراتيجيات المواجهة متنوعة تعمل على تحقيق وتوفير عامل الإستقرار والتوازن النفسي والمهني.

ونظرا لأهمية الموضوع قمنا بهذه الدراسة حول **الضغط النفسي وإستراتيجية المواجهة لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة.**

وقد تكونت هذه الدراسة في مجملها من جانبين أساسيين هما:

الجانب النظري: والذي يحتوي على أربع فصول وهي:

- **الفصل الأول:** الإطار العام للدراسة تم فيه تحديد إشكالية الدراسة والتساؤلات وبعدها الفرضيات وتليها الأهمية وأهداف الدراسة بالإضافة إلى أسباب إختيار الموضوع والتعاريف الإجرائية للمتغيرات، ثم أخيرا الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

- **الفصل الثاني:** يتضمن الضغوط النفسية، تعريف الضغط النفسي، النماذج والنظريات المفسرة له، الآثار النفسية له، مصادر الضغط، طرق قياسه.

- **الفصل الثالث:** يتكون من تطور مفهوم المواجهة، تعريف إستراتيجية المواجهة، الفرق بين التكيف والمواجهة، فعاليات إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، النظريات المفسرة لإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، تصنيفات إستراتيجيات المواجهة.

- **الفصل الرابع:** يتحدث عن الأستاذة الجامعية، مفهوم عمل المرأة، وظائف الأستاذة الجامعية، مصادر الضغط عند الأستاذ الجامعي، تأثير الضغط المهني على الأستاذة الجامعية.

أما الجانب التطبيقي فقد تضمن على فصلين مهمين وهما:

- **الفصل الخامس:** الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، الدراسة الإستطلاعية، منهج الدراسة، حدود الدراسة، أدوات الدراسة.

- **الفصل السادس:** وهو فصل أخير يتم فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج، عرض الحالات الثلاث ومناقشة نتائجها على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة.

• **الخاتمة**

- التوصيات والإقتراحات
- قائمة المراجع.
- قائمة الملاحق

الإطار العام للدراسة

الإطار العام للدراسة:

1. إشكالية الدراسة.
2. الفرضيات.
3. أهمية الدراسة.
4. أهداف الدراسة.
5. أسباب ودواعي إختيار الموضوع.
6. التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة.
7. الدراسات السابقة.
8. التعقيب على الدراسات السابقة.

1. إشكالية:

تعد الضغوطات النفسية من الظواهر الشائعة في الحياة اليومية، وإحدى المفاهيم الأساسية لفهم السلوك وتفسيره في ضوء التفاعلات اليومية، ولذلك عندما نتحدث عن الضغط النفسي لدى الإنسان نتحدث بشكل خاص عن دور المرأة الذي تغير تغيراً جذرياً في مجتمعنا العربي خلال الربع الأخير من القرن العشرين.

فالمراة الجزائرية كغيرها من النساء العربيات عملت على تغيير وجهة نظر المجتمع والزوج تجاهها وبهذا أصبح لديها عدة أدوار اجتماعية داخل المجتمع قد تعيشها منفردة أو مجتمعة.

هذا التحول أفرز ديناميكية واسعة في آليات الأدوار وتعددتها إذ أصبحت تمارس أدوار إضافية ونشاطات أخرى خارج البيت مثل العمل والدراسة خلق العديد من المشاكل والضغوطات الأسرية والاجتماعية وحتى اقتصادية وخاصة مهنتها كأستاذة جامعية، فرغم الدور الذي تساهم فيه في الوسط الجامعي والتعليمي إلا أنها لم تسلم سواء في البيت أو العمل من جملة من الضغوطات شكلت لها عبئاً كبيراً سواء تعلق الأمر بالشخصية التدريسية لبيئة العمل لكون أن ضغط العمل يحدث في المواقف التي يدرك فيها العاملون أن قدراتهم لمواجهة متطلبات محيط العمل تمثل صراعاً كبيراً وحاجزاً لديهم، وهنا يبدأ الصراع النفسي يأخذ مكانه في ذاتها، بحيث تنتج مشاعر التقصير سواء في العمل أو البيت أو أولاده فكل جزء مهم بالنسبة لها ولا يمكن إهماله والتساهل فيه، وبالتالي فإن عملية التوفيق بين مستلزمات متطلبات العمل ومستلزمات المنزل وشؤونه ليس بالأمر الهين، إذ لا بد من استثمار كل دقيقة والتفكير في الآليات والطرائق المناسبة التي تسهل إنجاز هذه المهمات تجنباً للإخفاق في العمل أو الأسرة وهذا ما دعى الباحثين إلى تناول موضوع ضغوط العمل لدى الأستاذات الجامعيات حيث أشارت دراسة (سناني، 2011: 25)، الذي تناول جملة من الصعوبات التي يواجهها الأستاذ الجامعي في مسيرته المهنية من قلة توفر فضاءات للأستاذ في العمل داخل المؤسسة الجامعية، تدني النظرة الاجتماعية للأستاذ الجامعي ذكر الصعوبات التي تواجهه مع الطلبة والإدارة، قلة قاعات التدريس وغيرها. (سناني، 2011 : 25)

كما أظهرت نتائج دراسة (هديل، 2011) وجود علاقة بين الضغط النفسي للمرأة العاملة وتوافقها الزوجي، فكلما كان الضغط النفسي مرتفعاً لدى المرأة العاملة تواجه مواقف تفوق قدرتها على التكيف والتعامل معها، كما أوضحت النتائج كذلك وجود فروق في الضغط النفسي حسب متغير عدد الأولاد الذين يجتازوا مرحلة الطفولة والذي أرجعته الباحثة إلى الجهد والاستثمار الذي تبذله الأم العاملة داخل البيت وخارجه والذي قد يزيد من ضغطها النفسي والمهني أمام المواقف الضاغطة التي تتعرض لها.

(هديل، 2011: 45)

كل تلك المسؤوليات المتعارضة في بعض الأحيان تسبب كثيراً من المعانات النفسية والضغط النفسي الذي ينبغي التعامل معه قصد تحقيق درجة معقولة من التوافق النفسية والصلابة النفسية، فالأفراد يتباينون من خلال قدراتهم نظراً لوجود فروق فردية لكل شخص، وكل فرد يتمتع بقدرة على مواجهة تلك الضغوطات اعتماداً على مرونته اتجاه مواقف ضاغطة، وبالتالي إدراك الأساتذة لأحداث حياتها ومسؤوليتها يحدد بدرجة كبيرة نوع الإستراتيجية المتبعة لمواجهة الضغوطات والتي تمثل مجموعة من العمليات التي تضعها بينها وبين الحدث الضاغط من أجل التحكم والتحمل.

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط بمختلف أشكالها وأبعادها مثل دراسة شويطر خيرة 2017 التي هدفت إلى معرفة أهم الإستراتيجيات التي تعتمد عليها الأمهات العاملات في مواجهة الضغوط النفسية على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية توصلت نتائجها إلى مساهمة أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام والتحكم) في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والتي تنوعت ما بين حل المشكل والانفعال. (شويطر، 2017)

ودراسة كل من (هجرسي وخلوفي، 2014) التي بينت أيضاً على أن هناك علاقة بين استخدام استراتيجيات المواجهة والضغوط المهنية لدى أستاذات جامعيات المتزوجات وبالتالي هناك تفاوت في إدراكهم لهذه الضغوط وهذا أدى إلى اختلاف أساليب المواجهة لديهم، وقد ركزت الدراسة الحالية على الضغوط التي تتعرض لها الأستاذة الجامعية العاملة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة ابن خلدون المتزوجة ومعرفة الإستراتيجيات التي تتبعها في مواجهة هذه الضغوط وهذا ما يقودنا إلى طرح التساؤل الجوهري:

ما مستوى الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعية العاملة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة ابن خلدون المتزوجة؟

وما هي نوع إستراتيجيات المواجهة التي تستخدمها الأساتذة الجامعية العاملة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة ابن خلدون المتزوجة؟

2. فرضيات البحث:

1.2 الفرضية العامة:

- مستوى الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعية العاملة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة ابن خلدون المتزوجة مرتفع.

- تعتمد الأساتذة الجامعية العاملة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة ابن خلدون المتزوجة ذات الضغط المرتفع على استراتيجيات مواجهة متنوعة.

2.2 الفرضيات الجزئية:

- تستخدم الأساتذة الجامعية إستراتيجية حل المشكل.

- تستخدم الأساتذة الجامعية إستراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال (التجنب).

3. أهمية الدراسة :

اتضح أهمية الدراسة الحالية من خلال الجوانب التالية

- تحديد مستويات الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة.

- التعرف على استجابات الأساتذة الجامعية اتجاه مصادر الضغط المهني.

- التعرف على مفهوم المواجهة وتقسيماتها وأهم استراتيجيات التي تستخدمها الأساتذة الجامعية في التعامل مع الضغوط النفسية التي تواجهها.

4. أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى إلقاء الضوء على ظاهرة الضغط النفسي وإستراتيجية المواجهة لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة في جامعة ابن خلدون تيارت من خلال ما يلي:

- مساعدة الأساتذة الجامعية على معرفة مستوى الضغط الذي تعاني منه.

- معرفة أهم استراتيجيات المواجهة التي تميل الأساتذة الجامعية إلى استخدامها.

5. أسباب إختيار الموضوع:

يمكن ذكرها في النقاط التالية:

أولاً: الرغبة الذاتية في دراسة الموضوع.

ثانياً: ندرة الأبحاث والدراسات التي تناولت الموضوع المتعلق بالضغوط المهنية للأستاذة الجامعية.

ثالثاً: التركيز على الجوانب ومستويات الضغوط النفسية في الجانب المهني والأسري للأستاذة الجامعية.

رابعاً: معرفة أنواع الإستراتيجيات التي تواجه بها الضغوطات المتنوعة التي تعاني منها الأستاذة الجامعية.

خامساً: تسليط الضوء على الأدوار المهمة للمرأة داخل وخارج الأسرة.

سادساً: التعرف على قيمة والمكانة الإجتماعية للأستاذة الجامعية ودورها في تحسين الأداء التدريسي داخل الجمعة.

6. التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

1.6 الضغط النفسي: المقصود بالضغط النفسي في هذه الدراسة هو أي مثير واستجابة أي استجابة "داخلية أو خارجية" تسبب تغييراً في توازنه الحالي.

وهو الدرجة التي تتحصل عليها الأستاذة الجامعية العاملة بجامعة ابن خلدون في مقياس الضغط للفانستين ويعتبر مرتفع عند الدرجة 0.5.

3.6 إستراتيجية المواجهة: هو الأسلوب المستخدم والسلوك الذي تبديه الأستاذة الجامعية في الوسط الجامعي للتخفيف من الضغط النفسي الذي تشعر به جراء تعرضها لموقف ضاغط "بشري، مادي، بيداغوجي بهدف التكيف وتحقيق التوازن النفسي.

_ وهو الدرجة التي تتحصل عليها الأستاذة الجامعية بعد تطبيق مقياس فولكمان ولازاروس وتصنف حسب المقياس إلى نوعين هما استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول حل المشكل واستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال.

4.6 الأستاذة الجامعية المتزوجة: هي كل من تعمل وتشغل وظيفة أستاذة مساعدة صنف (ب) أستاذة مساعدة.

صنف (أ) أستاذة محاضرة (ب) أستاذة محاضرة (أ) أستاذة التعليم العالي كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في جامعة ابن خلدون - تيارت-

7. الدراسات السابقة:

1.7 الدراسات المحلية:

1.1.7 دراسة طبي عناني رجاء (2018) بعنوان "مصادر الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة دراسة عيادية لأربعة حالات بجامعة محمد خيضر - بسكرة-".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة، اعتمدت على المنهج العيادي لأربع حالات توصلت إلى:
- أن المرأة المتزوجة العاملة تتعرض لمصادر مختلفة من مصادر الضغط في مقدمتها الأسري والمهني.(طبي عناني، 2018)

2.1.7 دراسة شويطر خيرة (2017) بعنوان "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية -دراسة ميدانية على عينة من ولاية وهران. أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مساهمة كل من أبعاد الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط توصلت إلى:
- معرفة أهم الضغوطات الأمهات العاملات .
- مساهمة أبعاد الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

3.1.7 دراسة عويدات نوال (2014) بعنوان "الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة"، دراسة ميدانية لثلاث حالات بجامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم -

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة كيف يؤثر الضغط النفسي على المرأة العاملة المتزوجة، اعتمدت الباحثة على المنهج العيادي على ثلاثة حالات توصلت إلى:
- يؤثر الضغط النفسي سلبا على المرأة العاملة المتزوجة.
- الضغط النفسي للمرأة العاملة ناجم عن عملها المهني أكثر من المنزلي.

(عويدات، 2014)

4.1.7 دراسة هجرسي خيرة وخلوفي لمياء (2014) بعنوان "إستراتيجية مواجهة الضغط لدى المرأة العاملة المتزوجة دراسة ميدانية بجامعة المسيلة "

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمهنية لدى أساتذة الجامعات على عينة عشوائية 270 أساتذة توصلت إلى:

- وجود علاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية والمهنية لدى الأستاذات الجامعيات المتزوجات. (هجرسي، 2014)

5.1.7 دراسة عمر شداني (2011) بعنوان "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية الوسط المدرسي" دراسة ميدانية العقيد أكلي أمحمد أولحاج- البويرة.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الإستراتيجيات التي يستخدمها معلمو المرحلة الابتدائية لمواجهة الضغوط النفسية، والتعرف على الفروق بين مستويات الضغط، حيث اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي على عينة قوامها 68 معلمة توصلت هذه الدراسة إلى:

- وجود أكثر من إستراتيجية استخداما من قبل المعلمين.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في استخدام استراتيجيات المواجهة. (شداني، 2011)

2.7 دراسات عربية:

1.2.7 دراسة فيصل الزعنون (2021) بعنوان "الضغوط النفسية للمرأة العاملة جامعة النجاح الوطنية في نابلس فلسطين"

هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة واستخدمت المنهج الوصفي والتحليلي على مجتمع 389 ضمن 243 عاملة إدارية و146 أكاديمية، توصلت إلى أن العاملات في جامعة النجاح يعانون من ضغوط نفسية أكثر من معاناتهم من الإجتماعية. (الزعنون، 2021)

2.2.7 دراسة فتحي مصطفى ومنى محمد (2016) بعنوان "الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق النفسي والمهني لدى المرأة العاملة" دراسة مقارنة بجامعة عين الشمس مصر.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط المهنية ومدى التوافق النفسي لدى المرأة العاملة، استخدمت المنهج الوصفي وطبقت الدراسة على 200 امرأة توصلت إلى أن هناك عدة ضغوط مهنية ونفسية مثل تعدد الأدوار، تربية الأطفال والمسؤولية الإجتماعية تؤثر على التوافق النفسي والأداء المهني للمرأة العاملة. (فتحي، 2016)

3.2.7 دراسة منى العامرية (2014) بعنوان "أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية جامعة نزوى مصر".

تهدف إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية وبين أبعاد الذات والتوافق الأسري بلغ حجم العينة 200 أم عاملة، اعتماداً على المنهج الوصفي توصلت إلى:

- أن مستوى الضغوط النفسية منخفض.

- توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد مفهوم الذات والتوافق الأسري لدى العاملات.

(العامرية، 2014)

4.2.7 "دراسة حسن طه (2011) بعنوان "الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية بالسودان".

هدفت إلى معرفة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل (العمر، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية) اعتماداً على المنهج الوصفي على عينة 150 امرأة توصلت إلى:

- أن هناك ارتفاع في نسبة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة.

- عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية ومتغير العمر. (حسن، 2011)

8. التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة في موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تبين ما يلي:

من حيث العنوان:

تشابه عنوان دراستنا هذه مع دراسات سابقة بعض الشيء مثل دراسة (هجري خيرة، 2014) و(عويذات نوال، 2014) و(فيصل الزعنون، 2021) و(طبي عناني، 2018) وغيرها، إلا أن كل الدراسات تطرقت إلى متغيرات موضوعنا من أبعاد مختلفة عما تناولناه وهذا ما يميز عنوان دراستنا المعتمد.

من حيث الأهداف:

تباينت أهداف الدراسات المذكورة واختلفت باختلاف المشكلات التي تصدت لها بالمعالجة والتحليل وهذا ما يعزى إلى تباين إهتمامات الباحثين وطبيعة كل دراسة غير أن كل الدراسات قد هدفت إلى معرفة:

- مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة أو الأستاذة.

- معرفة نوع الإستراتيجية التي تعتمدها المرأة لمواجهة هذه الضغوط النفسية.

من حيث المنهج:

اعتمدت معظم الدراسات على المنهج الوصفي مثل (عمر شداني، 2011) و(شويطر، 2017) و(هجرسي خيرة، 2014) و(العامرية، 2014) و(حسن طه، 2011) حيث تشابهت مع دراستنا من ناحية المنهج العيادي بدراستي (عويادات نوال، 2014) و(طبي عناني، 2018)

من حيث العينة:

أجريت جميع الدراسات على عينات مختلفة مثل المعلمات والأمهات والمرأة العاملة، حيث تشابهت دراسة (هجرسي خيرة، 2014) مع دراستنا في نفس العينة وهي "الأستاذات الجامعيات المتزوجات".

من حيث الأدوات:

اشتركت هذه الدراسة مع بعض الدراسات مثل (عويادات نوال، 2014) و(طبي عناني، 2018) في أدوات الدراسة وجمع البيانات مثل المقابلة العيادية والملاحظة العيادية في حين اختلفت مع الدراسات الأخرى في الأدوات الإحصائية والإختبارات المعرفية

الجانب النظري

الفصل الأول: الضغوطات النفسية

تمهيد.

1. تطور مفهوم الضغط النفسي
 2. تعريف الضغط النفسي
 3. نماذج المفسرة للضغط النفسي
 4. الآثار النفسية للضغط النفسي
 5. مصادر الضغط النفسي
 6. طرق قياس الضغط النفسي
- خلاصة

تمهيد:

إن الضغوط النفسية من المثيرات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية للفرد والتي بإستمرارها وشدتها تعيق الفرد عن التوافق النفسي والإجتماعي ولهذا تعد ظاهرة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تجتمع في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية ومهنية، ومن ثم فأحداث الحياة المثيرة للضغوط هي بمثابة متغيرات نفسية واجتماعية تساهم في إختلال الصحة النفسية للفرد.

ويرى المختصون في هذا المجال أن الضغط النفسي هو واحد من مشكلات العصر الحديث، لذلك يحاول الفرد جاهدا ليصد هذه الضغوط ومحاولة التوافق معها ليتمكن من تحقيق التكيف السليم في بيئته.

ومن خلال هذا الفصل نعرض ماهية الضغوط النفسية والنظريات المفسرة، ومنه الآثار التي تتجم عنها والتي تأثر على الفرد والمجتمع.

1. نبذة تاريخية عن تطور إستخدام مصطلح الضغوط:

يستخدم مصطلح الضغط في مجالات عدة كالطب والهندسة والعلوم الطبيعية، ليشتغل بعد ذلك مكانة بالغة الأهمية في علم النفس، بحيث أن إستخدام مصطلح الضغط مر بعدة تطورات عبر فترات زمنية متوترة، ففي القرن الرابع عشر كان مفهومه عمومي يصف كل ما له علاقة بالمشقة والضيق، وفي القرن 17 شاع إستخدامه من طرف "روبرت هوك" ليصف به الشدة والصعوبات الهندسية، وفي أواخر القرن 17 حدد هذا الأخير إستخدامه في أعماله التصميمية كالجسور مثلا التي ينتج عن حملتها ضغطا ليكون ذلك مماثلا لما يعانيه الكائن الحي من ضغط يقتضي المواجهة أو الهروب فشاع إستخدامه بعد ذلك في العلوم الفيزيولوجية والطبية والإجتماعية والنفسية وفي أواخر القرن 18 ليشير إلى القوة أو التوتر أو الإجهاد، وفي القرن 20 حدد مفهومه في القواميس الأجنبية بمفهوم الضيق والقوة، ليقصد به في الوقت الراهن كل الأحداث المتشعبة المصادر المؤدية إلى الشعور بتوتر وعدم الإرتياح. (والي، 2014: 110)

2. مفهوم الضغط النفسي:

1.2 المفهوم اللغوي:

الضغط (stress) مشتق من الفعل اللاتيني (stringers) الذي يعني ضيق، شدة، وقد تحولت في الإنجليزية (distress) إشارة إلى الشيء غير المحبب أو غير المرغوب، وقد استخدمت كلمة (stress) لتعبير عن معاناة وضيق وإضطهاد، وهي الحالة التي يعاني فيها الفرد من الإحساس بظلم ما.

- وعرفه القاموس المحيط: بأنه ضغطه: عصره، وزحمه، وغمره إلى شيء.

- وذكر معجم الرافد: الضغط بأنه: العصر والشّد والكبس.

- أما في معجم الوسيط: فجاء: (ضغطه) ضغطاً: غمره إلى شيء كحائط أو غيره، أي تشدّد وضيق. وقهره أو أكرهه. (أيو، 2019: 41)

2.2 التعريف الإصطلاحي للضغط النفسي:

اختلفت تعريفات الضغوط النفسية باختلاف العلماء الذين يقومون بهذه التعريفات اعتماداً على إتجاهاتهم النظرية ومن هذه التعريفات:

- 1- يعرف ليفين وسكوتش في 1970: الضغط النفسي بأنه حالة من الإضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية ويتضمن المواقف التي يدرك فيها الفرد أن هناك فرقا بين مايلب منه سواء أكان داخليا أو خارجيا وقدرته على الإستجابة لها. (مفتاح، 2010: 90)
- 2- يعرفه البيلاوي في 1998: على أنه الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعا من التكيف وتزداد هذه لحاله إلى درجة الخطر كلما ازداد شدة الظروف والمطالب أو إستمرت لفترة طويلة. (الغريز، 2009: 25)
- 3- أشار سيلبي (sely) إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض التي تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو إستجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي. (عبيد، 2008: 20)
- 4- وقد أشار لازاروس وفولكمان (la zarous et folkman) إلى أن الضغط النفسي عبارة عن حالة نفسية معقدة لايمكن أن تكون فيها قاعدة واحدة للقياس، كحالة الانفعالات أو الدوافع، والتي تتغير حسب الحالة والموقف والظروف الاجتماعية، والتغيرات التي تحدث في المجتمع. (السميران، 2014: 16)
- 5- يأخذ الضغط معنى للدلالة على نطاق واسع من حالة الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة. (عثمان، 2001: 18)
- 6- تعريف أنكسون وآخرون 1998: حالة تحدث عندما يواجه الأفراد أحداثا يدركون على أنها تهدد وجودهم النفسي والجسمي، ويكونون غير متأكدين من قدرتهم على التعامل مع هذه الأحداث. (بوفتاح، 2005: 34)

3.2 في علم النفس:

الضغط هو المطلب أو المهمة الملقاة على عاتق الفرد والتي تحتاج منه إلى التوافق أو التكيف معها ويرى البعض أن الضغوط هي حالة ناتجة عن عدم التوازن بين مطالب الموقف وقدرة الفرد في الاستجابة لهذا الموقف. (الطواب، 2008: 89)

أما الباحثان فقد عرفوه على انه شعور بأنك تحت ضغط غير طبيعي ،ويمكن ان نياتي هذا الضغط من جوانب مختلفة مثل زيادة عبء العمل ،خلافات أسرية،مخاوف مالية

،وغيرها لها طابعا تراكميا يخلق للإنسان شعور الانزعاج والقلق والانفعال يسبب مجموعة من أعراض النفسية والجسدية.

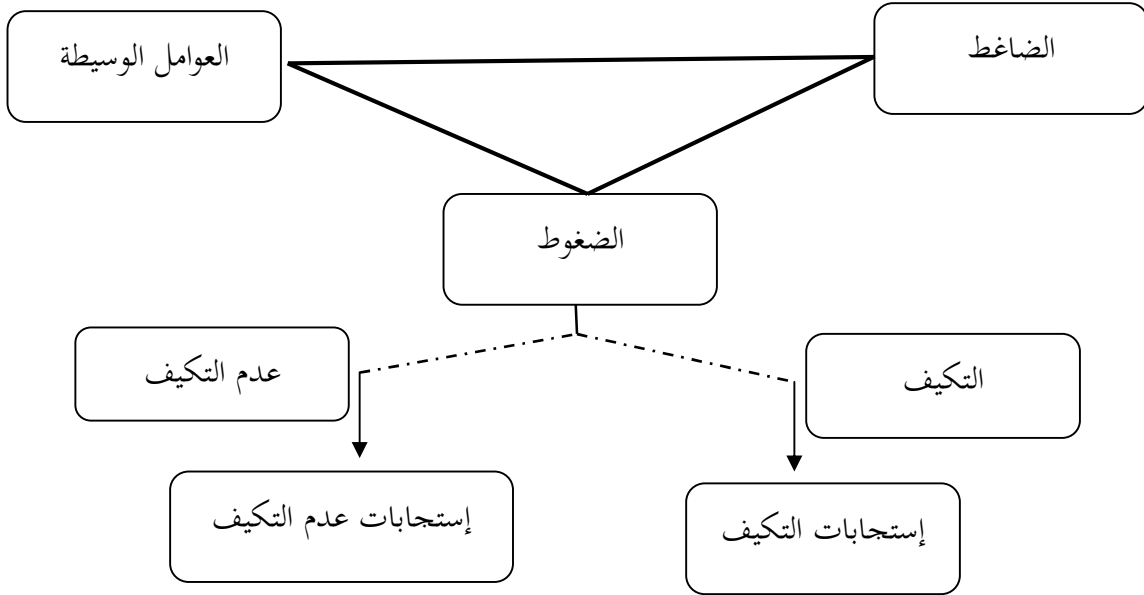
3. النظريات والنماذج المفسرة للضغط النفسي:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة بها وأثر تلك الانفعالات على الصحة النفسية فيما يلي نستعرض بعضها:

1.3 نظرية "هانز سيلبي" (H. Selye): يشير الإطار النظري والفكري لنظرية "هانز سيلبي" في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمرة المتكررة الضاغطة. (النواسية، 2013: 20)

وحدد سيلبي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

- **الفرع:** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئ للضاغط stresser ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضغط شديدا.
- **المقاومة:** وتحدث عندما يكون التعرض للضغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.
- **الإجهاد:** مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف، ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل الآتي:



الشكل رقم 01: التخطيط العام لنظرية سيلبي. (عثمان، 2010: 98)

2.3 نظرية موراي:

تمثل نظرية موراي نموذجاً في تفسير الضغوط النفسية، فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والآخر بشري يرتبط بالأشخاص وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وطرق التواصل كالعطف والخداع والإلتزان والسيطرة والعدوان ويقسم موراي الضغوط النفسية إلى نوعين:

ضغوط ألفا: وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد

ضغوط بيتا: وهي ضغوط كما يدركها الشخص. (النواسية، 2013: 20)

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالأنواع الأولى ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشئة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (عثمان، 2001: 98)

3.3 نظرية سبيلبيرجر:

يعتبر فهم نظرية سبيلبيرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق، هما قلق الحالة وقلق السمة وفي

نظريته للضغوط إذ يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق، وما يثبتته في علاقته قلق الحالة بالضغط يستبعده عن علاقة القلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط، ويهتم سيبيليجر في الإطار المعرفي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة وإذا كان سيبيليجر قد إهتم بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق، إلا أنه يساوي بين المفهومين (الضغط والقلق)، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقفخاص على أنه خطير أو مخيف أي بمعنى توقع خطر أو إدراكذاتي للخطر. (الرشيدي، 1999: 52-53)

4.3 النظرية السلوكية:

أما النظرية السلوكية *behaviour theory* فتقوم على منهج أو طريقة التعليم بمناهجه، إضافة إلى إدخال العمليات المعرفي متعلم، وإن لكل استجابة مثيرو العلاقة بين السلوك والمثير إما ايجابية أو سلبية، وإن الشخصية عبارة عن منظمات سلوكية متعلمة ثابتة نسبيا وتتمايز من خلال الأفراد وأن هناك قوانين تحكم السلوك الإنساني كالتعزيز والعقاب والإطفاء والتعميم وتعتبر هامة في تعديل السلوك. (الغريز، 2009: 68)

5.3 نظرية التقدير المعرفي:

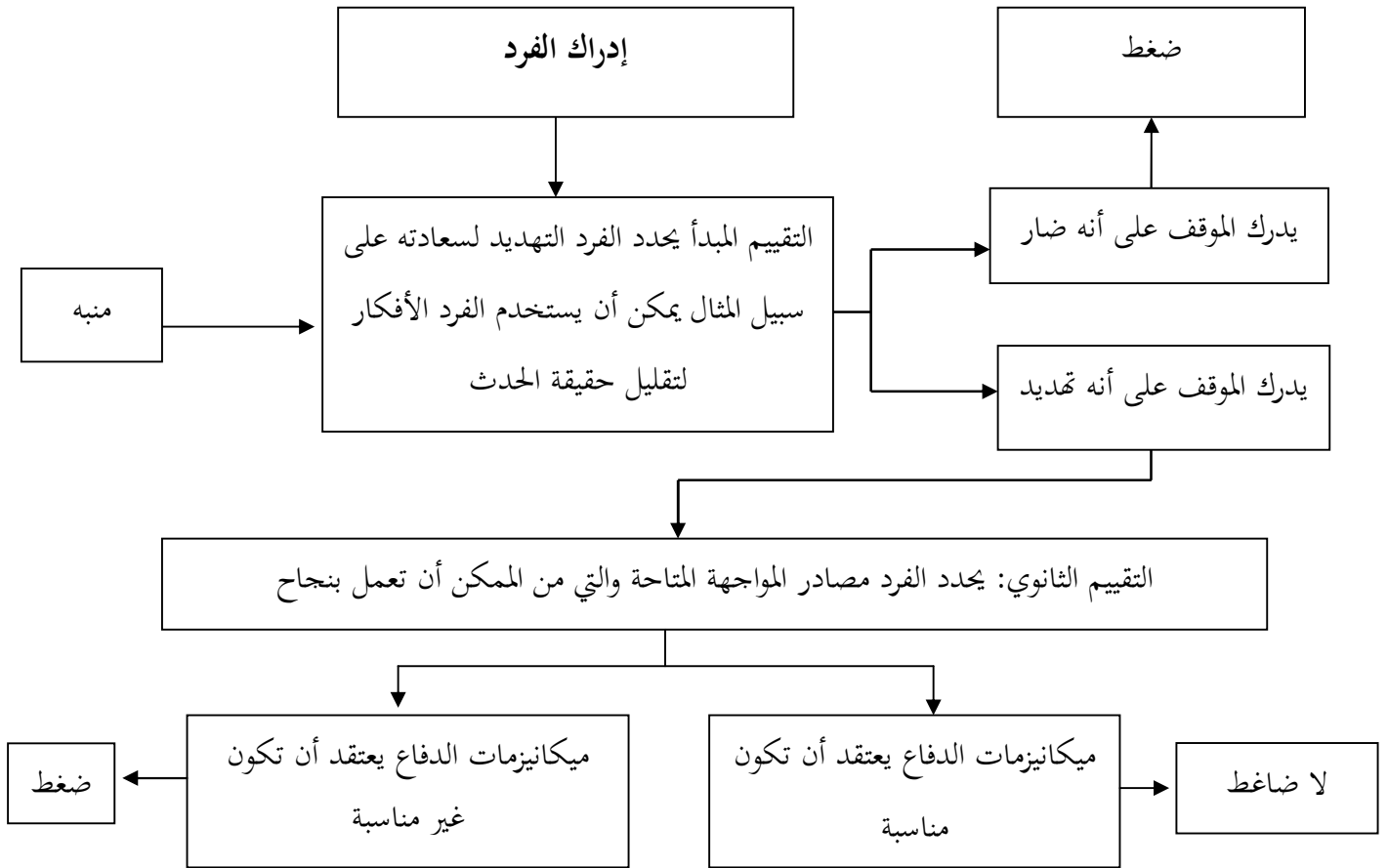
قدم هذه النظرية لازاروس (1970) وقد نشأت هذه النظرية للإهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف. (السيد، 2001: 100)

ولقد وضع لازاروس فكرة التقدير أو التقييم وذكر لهما نوعين:

التقييم الأولي: ويقصد به تقييم الفرد للحديث وتقديره له هل هو سلبي أو ايجابي أو عادي، فإذا أدركه بأنه سلبي يقوم بتقييمه.

1. **التقييم الثانوي:** ويقصد به تقييم الفرد لإمكاناته الشخصية والمادية والاجتماعية لمواجهة الحدث الذي قدره كحدث ضاغط ويعتبر لازاروس أن التوازن بين نوعي التقييم هو الحكم على مدى إدراك الضغوط، فحين يكون الضرر أو التحديد أو التحدي أعلى من إمكانات المواجهة (التكيف) فإن الفرد سوف يدرك الضغوط وتظهر لديه ردود فعل الضغوط النفسية. (أبيو، 2019: 101-102)

2. رسم تخطيطي:



الشكل رقم 02: نظرية لازاروس المعرفية. (مفتاح، 2010: 203)

6.3 النموذج التفاعلي لأندلر (endler 1993):

يقترّب هذا النموذج من نموذج لازاروس ويوضح حدود سيرورة الضغط بتفاعل موجود بين الفرد والوضعية أو الموقف حيث أن هذا التفاعل يكون في أربعة مراحل حددها أندلر (endler) في ما يلي:

المرحلة الأولى: تخص هذه المرحلة التفاعل بين متغيرات الشخصية (كسمة القلق والأساليب المعرفية، الوراثة...) والتغيرات الموقفية (إحداث ضاغطة، أزمة، صدمة...) عن طريق إدراك الخطر والتهديد.

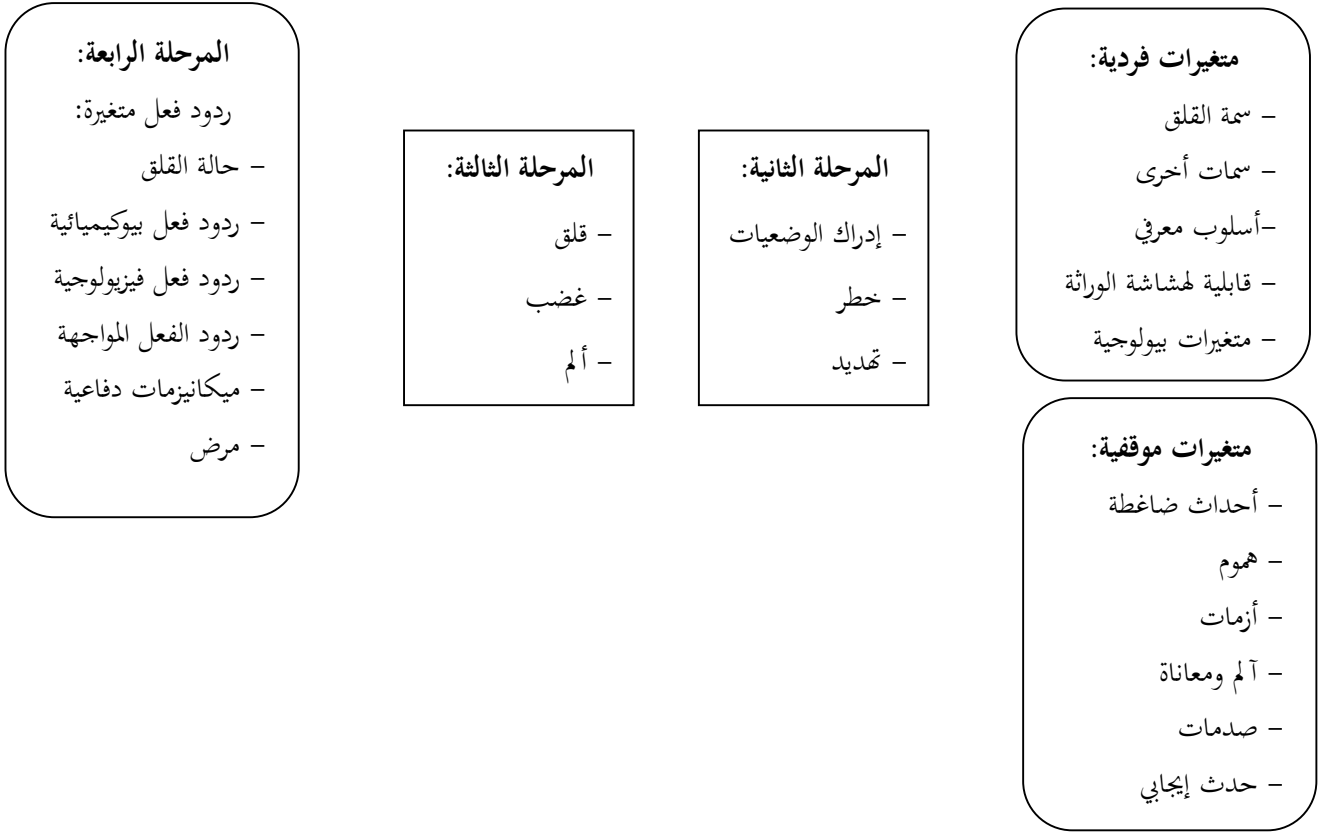
المرحلة الثانية: يمكن لهذا التفاعل أن يقوم بدوره بتأثير على الفرد الوضعية (متغيرات الموقف) ويؤدي إلى ردود أفعال المرحلة الرابعة.

المرحلة الثالثة: في هذا النموذج ردود فعل الضغط تكون على سلاسل التغذية الرجعية (Food back) بين المراحل الأربعة لإكمال سيرورة الضغط.

المرحلة الرابعة: ظهور ردود الفعل (ردود فعل متغيرة لحالة القلق و ردود فعل بيوكيميائية وفيزيولوجية، ردود فعل المواجهة والدفاع وكذلك المرض).

ويمكن توضيح هذا النموذج التفاعلي لأندلر في النموذج التالي:

المرحلة الأولى: الفرد X الوضعية



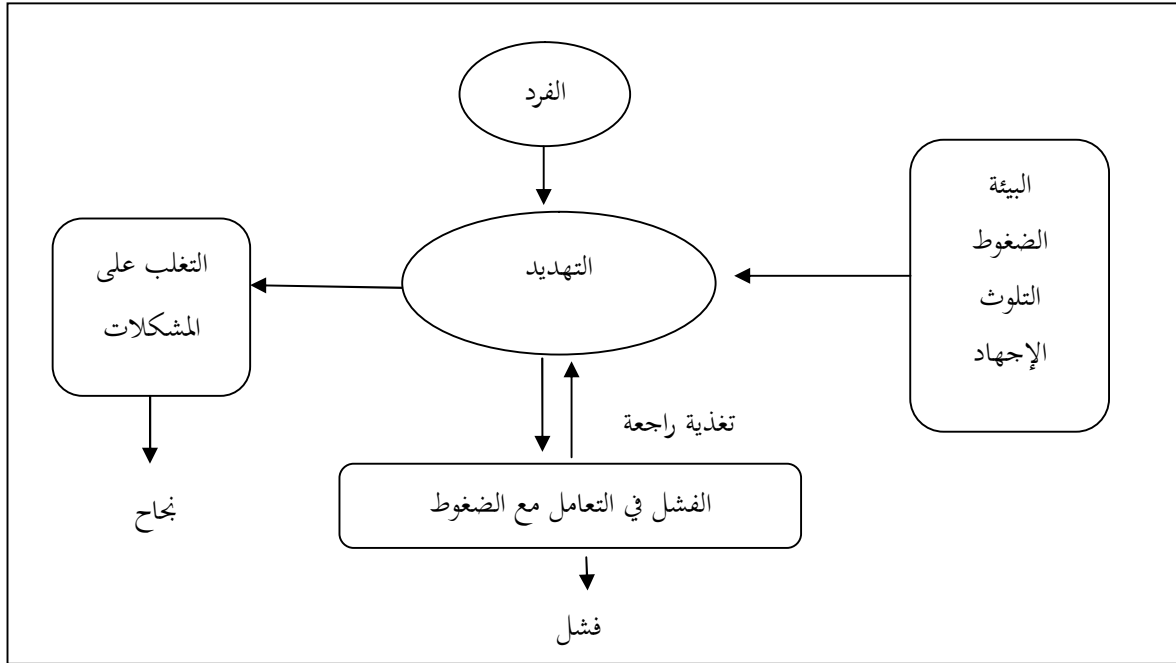
الشكل 03: يوضح النموذج التفاعلي للضغط حسب endller.

(صندلي، 2011، ص ص 31،32)

7.3 نموذج كوبر:

يوضح كوبر أسباب وتأثير الضغوط على الفرد ويذكر (كوبر) أن بيئة الفرد تعتبر مصدر للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطراً يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط ويحاول استخدام بعض الإستراتيجيات للتوافق مع الموقف، وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات وإستمرت الضغوطات لفترات طويلة فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل أمراض القلب والأمراض العقلية كما تؤدي إلى زيادة القلق والإكتئاب، وإنخفاض تقدير الذات. (عثمان، 2001: 103)

- ويمكن رصد نموذج كوبر في الشكل التالي:



الشكل رقم 04 : نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط. (مفتاح، 2010:

(121

8.3 نموذج باول ورايت (powelletenright):

يعتبر من النماذج الحديثة لإرشاد حالات الضغط النفسي أي أنه يوضح كيفية حدوث الضغط النفسي والميزات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية وتؤثر على الفرد ونتائجها وكيفية التعامل مع تلك النتائج ومواجهة الضغط النفسي ويتشكل النموذج من الخطوات التالية:

أولاً: المثيرات البيئية وتشمل المثيرات خارجية: (أحداث الحياة، المحيط الاجتماعي، ظروف العمل، البيئة الطبيعية) ومثيرات داخلية: (إتجاهات، سمات، إنفعالات، المزاج وخبرات وحاجات).

ثانياً: التهديد نتيجة حدوث تأثيرات ونتائج سلبية مما يؤدي إلى نوع من عدم التوازن بين الفرد والبيئة مؤدياً إلى ضغط نفسي مستمر.

ثالثاً: إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي والتعامل مع المواقف للعودة إلى حالة توازن والتكيف وذلك لحل المشكلة، أما في حالة فشل الفرد في التعامل مع المشكلة ومواجهتها، فذلك يعني عودة إلى حالة سوء التكيف والتأثيرات السلبية على المدى البعيد. (الغريز، 2009: 66-67)

وفي الأخير أخذت الباحثتان نظرة مشتركة من هذه النماذج نظراً لفائدتها في تفسير الضغط غير اننا ركزنا على نموذج هانز سيللي لكونه

4. آثار الضغط النفسي:

1_ الآثار الجسمية: وتشمل فقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم وتقرحات الجهاز الهضمي وإضطرابات الهضم والإنهاك الجسمي والربو والصداع والحساسية الجلدية.

2_ الآثار النفسية: وتشمل التعب والإرهاق والملل وانخفاض الميل للعمل والاكنتاب والأرق والقلق وانخفاض تقدير الذات.

3_ الآثار الاجتماعية: وتشمل إنهاء العلاقات والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة.

4_ الآثار المعرفية: وتشمل اضطراب وتدهور في الانتباه والتركيز والذاكرة والصعوبة في التنبؤ وزيادة الأخطاء وسوء التنظيم والتخطيط. (الغريز، 2009: 52)

5. مصادر الضغوط النفسية:

1.5 المصادر الخارجية

_ضغوط مالية واقتصادية: مثل انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة وارتفاع معدلات الجريمة.

- **ضغوط إجتماعية:** وتنقسم بدورها إلى تعدد العلاقات الاجتماعية بذاتها إلى علاقات اجتماعية، فالفرد إذا كان متزوجاً أو غير متزوج، عدد الأطفال إذا كان متزوجاً، كذلك الوضع البيئي والأسري العام والخاص الذي يعيش في ظله الفرد، وهذه المتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي، فهي تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد وإن اختلفت مصادرها وتباينت تأثيراتها ومن الضغوط الاجتماعية: العزلة، الحفلات، وخبرات الإساءة الجسمية والجنسية والإهمال لدى الأطفال والانحرافات السلوكية.
- **الضغوط الأسرية والصراعات العائلية:** كثرة الجدالات، الانفصال، الطلاق، الأولاد.
- **ضغوط الصحة والفيزيولوجية:** مثل متغيرات فيزيولوجية التي تحدث في الجسم ومهاجمات الجراثيم به واختلاف النظام الغذائي. (عبيد، 2008: 30)
- **ضغوطات المتغيرات الطبيعية:** مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل، والبراكين، والأعاصير، الغلاف الجوي، الحرارة وغيرها. (عبد السلام، 2008: 164)
- **الضغوط السياسية:** تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دوراً رئيسياً في تحديد الكثير من ملامح حجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم ونشأة هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصراعات السياسية في المجتمع.
- **ضغوط العوامل العقائدية والفكرية:** إن حالة التقاطع بين تمسك الفرد بما هو عليه من أفكار ومعتقدات وبين تسلط المؤسسات المركزية في حمله على تغيير أفكاره إنما تنعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوطات النفسية ذات التأثيرات المتباينة على طبيعة علاقة القوة بذاته وبمجتمعه.
- **ضغوط ثقافية:** وتتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهادفة الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع، هذا فضلاً عن مشاهدة الفيديو كليب والعلاقات المستهجنة في القنوات الفضائية والتلفزيونية، كذلك غرف الشات في شبكة الإنترنت. (عبيد، 2008: 31)
- **الضغوط الأكاديمية:** ترتبط بالمجال الأكاديمي وتتمثل في إنتقال الطالب من مدرسة إلى مدرسة إلى أخرى أو المدرسة الجامعية وصعوبة المواد الأكاديمية.

- **الضغوط المهنية:** ترتبط بيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل والصراع الدور وغموضه والضغوطات في القواعد وعدم الرضى بالعمل. (عبد السلام، 2008: 165)

- **ضغوطات الحياة اليومية:** وتتمثل في المشاحنات والمضيقات اليومية وهي مضايقات المنزلية ومضايقات ضغط الوقت، ومضايقات في العمل وغيرها . (الطواب، 2008: 90)

2.5 المصادر الداخلية:

الإحباط: هي حالة انفعالية غير سارة نشأة عن مواجهة الفرد لعائق يحول بينه وبين هدفه ويكون فيه الضغط من مصدر واحد.

الصراع: في الصراع يكون هناك أكثر من ضغط ويعرف بأنه ظهور مفاجئ أو تلقائي لدافعين غير متطابقين وعلى الشخص اختيار واحد منهم، والصراع أحد مصادر الإحباط. (المرزوقي، 2008: 76)

المصادر الكيميائية: وتتمثل في سوء استخدام الأدوية والعقاقير والطعام.

المصادر العضوية: وتتمثل في الإصابة بالمرض وصعوبات في النوم واختلال النظام الغذائي.

(بوفتاح، 2005: 67)

الألم وعدم الراحة: هما يؤثران في قدراتنا على الإنجاز والتحصيل، وعلى قدراتنا في التكيف، حيث يقترح علماء النفس بأن يباعدا بين الأعمال المزعجة أو المهمات القرفة ما أمكن عن بعضها البعض من أجل عدم الراحة والألم.

ضغوط أسرية: تكوين وحدة عائلية جيدة، إضافة فرد جديد في العائلة، وفاة فرد من أفراد العائلة، العنف في العائلة، الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية. (المرزوقي، 2008: 77-78)

6. طرق قياس الضغط النفسي:

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل أو أدوات ومن تلك الأدوات، أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المتخصصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي.

وتكون تلك الأداة إما مكتوبة، أي عن طريق الإجابة عن بعض الأسئلة ثم تحتسب الإجابات لنستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي-العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها، ومن الأدوات الشائعة

الاستخدام المقاييس المكتوبة أيضا توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات والاستبيانات وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسة الضغط النفسي. (عبيد، 2008: 39)

وإذا بحثنا في التراث العلمي نجد في وسائل القياس الضغط النفسي وذلك حسب تنوع الدراسات المختلفة ونستذكر في ما يلي أهم أساليب قياس الضغط النفسي.

1.6 التحقيق الشخصي للضغط:

اكتشف كل من إيفان سيفش في جامعة هوستن (housto) الأمريكية نموذج التحقيق بواسطة الإستثمار، تهدف إلى قياس إدراكات الضغط لعمال المؤسسة الموجودين في خمسة عشر قسم وربط تلك الإدراكات بالوقت وحمل العمل والغموض الدور ونظام المكافأة والعقاب، هذه الاستمارة ضمت 60 بند

2.6 **التحقق من الضغط: lenquetestress** هذا التحقق هو استمارة تتكون من (238) بند تنقسم إلى (14) سلم ينقسم إلى ثلاث أشكال من الضغط وهي: الأوضاع، الأعراض والهشاشة يعود بناء التحقيق من قبل المؤسسة خاصة في بوسطن (boston).

3.6 **نظام تحليل الضغط: system danalyse du(asa)** وضع هذا النظام مخبر البحوث سان فرانسيسكو (san fransicsco) تتضمن هذه الأداة 144 سؤال وتحتوي في نفس الوقت تقيماً لنسبة مصادر الضغط النفسي (ضغط القيام بعمل، ضغط علاقات الأشخاص ببعضهم البعض السلوكات الخاصة بنمط (A) واستكشاف مختلف العوامل الموجودة في، مصادر الضغط، وذلك لإيجاد مختلف الحلول التي تعمل على التحقيق من الضغط النفسي.

4.6 **سجل حالات القلق: صمم من طرف كل من سبليجر وجورسيش (spielberger et Gorsush)** من جامعة (palo alto) في كاليفورنيا هذه الاستمارة مكونة من أسئلة معدة لتنظيم حالات القلق الشخصية بالتفريق بين الحصر كخاصية فردية وكتجربة انفعالية وانتقالية.

تحتوي هذه الإستمارة على مجموعتين من الأسئلة تتضمن 20 سؤالاً تشكل تصريحات عن حالة القلق مثلا: إنى قلق اشعر أنى هادئ "فقدان الثقة في النفس" ... وذلك لتحديد مصدر القلق. ذلك أن سبيلبيرجر أعتمد في تفسيره للضغط على أنواع القلق (حالة، سمة).

5.6 جداول "LES" و "HU"

"LES" وهي أسئلة معروفة نشرت سنة 1967 في صحيفة البحث السيكوسوماتي من قبل كل من هولمز وراهي (HOIMES ET ROLE) وهي عبارة عن أسئلة تتكون من 43 حدث رئيسي في الحياة الشخصية مثل: الطلاق، موت قريب، خسارة وظيفة... إلخ، وهذا من اجل تقييم تأثيرات الضغط على المدى الطويل.

"HU" هما أيضا يعتبران سلما لأحداث الحياة اليومية ولكنه بعكس الأداة السابقة يحتوي (مر الحياة وحلوها) فهو يعطي الحياة شانا أعظم من الأحداث الهامة.

6.6 تقييم ضغط الدم: Evaluation du stress d'adem

هو عبارة عن استبيان وضع من طرف باحثين في جامعة سان دييغو (San Diego) وهو يعمل على التمييز بين الضغط المزمن والضغط الثانوي، وبين الضغط المرتبط بالعمل والغير مرتبط به. (صندلي، 2011: 50)

إقتراحات لمواجهة الضغوط في المؤسسة التعليمية:

1_ تنمية مهارات التوافق و التعامل الفعال مع الضغوط الداخلية والخارجية التي تواجه الأستاذ .

2_ توفير الظروف المناسبة والجو الصحي المناسب في الوسط الجامعي يجعل الأستاذ يقوم بأدائه في جو أفضل .

3_ إذكاء روح التعاون والتواصل فيما بين أفراد الفريق.

4_ التقليل من الطلبة في حصص المحاضرات. (طه، 2006 : 21)

خلاصة:

ترتبط الضغوط النفسية بالأحداث اليومية، فنحن بلا إستثناء نتعرض لها يوميا ومن مصادر مختلفة، مما يجعلنا نعيش في توتر وضيق يولد لدينا الشعور بالضغط، هذا الأخير لا توجد أي وضعية من الوضعيات المعاشة إلا ويؤثر على الإنسان كالوضعية الإقتصادية أو الإجتماعية أو الثقافية أو الأسرية، لذلك صار كل باحث في هذا المجال (مجال الضغط النفسي) أن يتعرف على ماهية الضغط النفسي من حيث المفهوم والآثار والأسباب والتفسيرات في سيرورة حياة الإنسان حتى ينجح في إيجاد الطرق المناسبة للتعامل والتكيف معه.

الفصل الثاني: إستراتيجية مواجهة الضغوطات النفسية

تمهيد.

1. تطور مفهوم المواجهة.
 2. مفهوم إستراتيجية المواجهة.
 3. الفرق بين المواجهة والتكيف.
 4. فعالية استراتيجيات مواجهة الضغوطات النفسية.
 5. النماذج والنظرية المفسرة لإستراتيجيات المواجهة.
 6. تصنيفات استراتيجيات المواجهة.
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

يواجه الفرد في حياته الكثير من الضغوط والمواقف الصعبة التي قد تؤثر بشكل سلبي على المستوى الجسدي والعقلي والنفسي، ومن ثم يحاول التعامل معها من خلال إتباع أساليب عديدة من أجل تحقيق التوازن بين ذاته وبين عالمه الخارجي وتختلف استراتيجيات المواجهة المتبعة، فهناك من يلجأ إلى إستراتيجيات لمواجهة الضغوط في حين هنا من يلجأ إلى إستراتيجيات سلبية حيث سنحاول تسليط الضوء على مفهوم وتطور المواجهة والفرق بينهما وبين ميكانيزمات الدفاع ومفهوم التكيف والكشف عن نظرياتها ومعرفة تصنيفاتها وكذلك تأثيراتها وتقييم فعاليتها.

1. تطور مفهوم المواجهة:

من الناحية اللغوية اختلفت تسميتها فهي في الأصل كلمة إنجليزية "Coping" تعني بالفرنسية "Faire face" ويقصد بها التسمية أو التعامل أي استجابات تكيفية للتغيرات التي تحدث في البيئة المحيطة بالفرد.

تاريخياً مفهوم المواجهة "Coping" يتصل بمفهومين هما:

- ميكانيزمات الدفاع "Mécanismes défense" الذي تطور في نهاية القرن 19 من طرف نظرية التحليل النفسي.

- التكيف "Adaptation" الذي تطور مع النصف الثاني من القرن 19 معتمداً في ذلك على علم البيولوجيا، علم الطبائع، وعلم نفس الحيوان (خاصة خلال تطور نظرية النشوء والإرتقاء لداروين).

يعد مورفي Morphy (1962) من أوائل العلماء الذين استخدموا مفهوم المواجهة في أبحاثه، حيث أشار إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها.

أما مصطلح Coping فقد جاء به العالم الأمريكي لازاروس وشركاؤه R.S.Lazarus وطوره في سنوات 1978-1984-1990م على التوالي. (جبالي، 2011: 78)

2. مفهوم إستراتيجية المواجهة:

-تعريف موس (Moos): استراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها أنماط سلوكية تكيفية متعلمة، تستهدف حل المشكلة والسيطرة عليها وكفها. (عيسات، 2020: 429)

- كما يقدم هشام عبد الله: تعريف المواجهة بأنها: طريقة الفرد في إدراك الضغوط الحياتية وتفسيرها وتقييمها وتحديد أسلوب تعامله معها بحيث يحقق مستوى مقبول من التوافق مع المواقف التي تحتوي تلك الظروف الضاغطة. (الظاهر، 2013: 172)

- عرف سبيليرجر: إستراتيجية مواجهة الضغوط بأنها: عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له.

- أما تشارلز فيعرفها على أنها أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط.

(الضريبي، 2010: 676)

ويرى ولمان (wolman) أن أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف.

(أبيو، 2019: 86)

أما لازاروس وفولكمان (Lazarous folkman)، (1948) يعرفان المواجهة بأنها الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف والتي تم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته.

(برزون، 2016: 105)

3. الفرق بين المواجهة والتكيف: coping et adaptation

إن مفهوم المواجهة أخذ مرجع يتهمن النظريات المتعلقة بالتكيف والتطور وتطور الأجناس، التي ترى بأن الفرد يمتلك مجموعة من الإستجابات سواء كانت فطرية أو مكتسبة تسمح له بالبقاء والإستمرار تجاه مختلفات تهديدات، خاصة عندما يتعرض إلى موقف خطير أو عدو (الهجوم، الهروب) وهذا ما أكدها العديد من الباحثين بإعتبار أن العملية الدناميكية التي تربط الضغط بالواجهة تعتبر كجزء من ميكانيزمات التكيف للتصدي لصعوبات الحياة . (أبيو، 2019: 93)

-حدد لازاروس وفولكمان (Lazarus et folkman) كل من المواجهة وللتكيف بشكل واضح، فالتكيف مفهوم واسع جداً يضم كل من علم النفس وبيولوجيا، كما أنه يتضمن كل ردود أفعال الكائنات الحية خلال تفاعلها مع ظروف ومتغيرات المحيط، بالمقابل فإن المواجهة مفهوم خاص ونوعي حتى وإن كان يتضمن مختلف استجابات التوافق لدى الفرد إلا أنه لا يختص إلا بردود الأفعال اتجاه المواقف البيئية التي يدركها الفرد على أنها مهددة لهو يمكن تفصيل الفرق أكثر من خلال الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يوضح الفرق بين المواجهة والتكيف

التكيف adaptation	المواجهة coping
- مفهوم واسع	- مفهوم ضيق ومحدد
- يشمل كل الكائنات الحية	- يخص الإنسان
- يضم كل ردود أفعال الكائنات الحية خلال تفاعلها مع مختلف الظروف البيئية.	- يضم ردود الفعل إزاء وضعيات في البيئة يدركها الفرد على أنها مهددة له
- ردود أفعال متكررة وآلية.	- تستخدم جهود معرفية وسلوكية واعية

مما سبق نجد التكيف يندرج ضمن ردود الأفعال المتكررة والأوتوماتيكية، في حين يبذل الفرد عند المواجهة مجهودات معرفية وسلوكية وشعورية نوعية متغيرة وأحيانا أخرى جديدة بالنسبة إليه، ولهذا فضل لازاروس أخيرا استعمال مصطلح التوافق Ajustement بدل مصطلح التكيف Adaptation لأنه أكثر مرونة ويعتبر كمصطلح معياري ونهائي. (جبالي، 2011: 80-81)

الفرق بين المواجهة والدفاع: Coping et défonce

ومن بين المفاهيم القريبة من المواجهة أيضا هو مفهوم أساليب الدفاع التي يمكن أن نعرفها بأنها أنماط مختلفة من العمليات التي يمكن للدفاع أن يتخصص فيها وتتنوع الآليات تبعا لنمط الإصابة (موضوع البحث) وتتبع للمرحلة الإلكترونية (موضع الدراسة) وكذلك لمرحلة إرسان الصراع الدفاعي تستخدم من قبل الأنا.

(صندلي، 2011: 56-57)

جاءت محاولة هان (Haan، 1977) لتبيين بأنه هناك فروقا بينهما، فميكانيزمات الدفاع تتميز بأنها: صلبة، تعمل على مستوى اللاشعور، لا يمكن للفرد مقاومتها، وترتبط بصراعات نفسية داخلية شخصية وبأحداث الحياة الماضية، تهدف إلى خلق القلق الذي يسببه الموقف إلى مستوى قدرة الفرد على التحمل. (أيبو، 2019: 96)

ويمكن تفصيل الفرق أكثر من خلال الجدول الآتي:

الجدول رقم (02): يمثل الفرق بين المواجهة وميكانزمات الدفاع

المواجهة	ميكانزمات الدفاع
مرنة	صلبة
شعورية	لا شعورية
مرتبطة بالفرد والبيئة	مرتبطة بصراعات شخصية
مرتبطة بالواقع الحالي	مرتبطة بأحداث الحياة الماضية
تهدف إلى خفض الإضطرابات الناتجة عن الموقف الضاغط الحالي	تهدف إلى خفض القلق إلى مستوى قدرة الفرد على التحمل

4. فعالية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تؤكد نماذج المواجهة أن الضغوط النفسية ترتبط بمدى واسع بالاضطرابات النفسية وتمثل المواجهة عوامل تعويضية تساعد على استمرار وتحسن الصحة، تتطلب الاستخدام المرن والذكي لمجموعة واسعة من الاستراتيجيات والمصادر.

لهذا إهتم الكثير من الباحثين بدراسة فعالية المواجهة ومعرفة الخصائص المؤثرة فيها، وهذا ما أكده ماثني وآخرون. (Matheny et all 1986)

حيث أكدوا أن فعالية استراتيجيات المواجهة تتوقف على سلوك المواجهة ومصادر المواجهة يشير الأول إلى الإستجابات التي تصدر في الفرد للتوافق مع الضغط والثاني يتمثل في الخصائص الفردية والاجتماعية والبيئية للفرد. (صندلي، 2011: 75)

ويشير (لازاروس وفولكمان) أن إستراتيجيات المواجهة الناجمة تعتمد بشكل كبير على مطابقة تناغم إستراتيجية المواجهة مع خصائص الموقف الضاغط وأن إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة غالباً ماتكون ملموسة وقابلة للملاحظة في حيث أن إستراتيجيات المواجهة تركز على الانفعال تتضمن استخدام العمليات المعرفية.

(برزون، 2016: 109)

- حيث تؤثر مختلف نشاطات هذه المواجهة على الانفعال بطرق مختلفة، فأول نشاط ممكن يتمثل في تغيير درجة الإنتباه، التجنب أو الهروب أو تمنى زوال مصدر الضيق

والانزعاج حيث تعمل على تغيير مصدر الضغط بصورة مؤقتة فيظهر لهذا الأسلوب أثر مؤقت وأقل فاعلية. (آيت حمودة، 2005: 180)

-وفي السياق نفسه يرى مارك هوتيكت بيرلوجي جرازاني وآخرون (marc hautekéete pierligi qra ziani et all) أنه من الصعب الحكم على قيمة إستراتيجيات المواجهة بدون الأخذ بعين الإعتبار السياق الذي يحدث فيه على سبيل المثال، بعض الإستراتيجيات يمكن أن تكون فعالة على المدى القصير، ولكن لا يمكن أن تصبح خطيرة على المدى الطويل لأنه ينبغي أن تستعمل أكثر فأكثر للحصول على نفس النتائج ويمكن أن تخفض من الشعور بفعالية الذات. (برزوان، 2016:108)

-وتكون إستراتيجيات المواجهة فعالة إذا سمحت للفرد بتسيير والسيطرة على الوضعية الضاغطة أو التحقيق من أثرها على راحته النفسية الجسدية، حتى يتمكن الفرد من حل المشكلة أو التحكم فيها وتعديل انفعالاته السلبية تجاه المواقف الضاغطة.

(جبالي، 2011: 82)

إن تختلف فعالية المواجهة بتعدد إستراتيجيات المواجهة المستعملة وذلك حسب الخصائص الشخصية للفرد من حيث قدرته على التحكم في الوضعية الضاغطة، التي هي الأخرى تختلف من حيث الشدة والمدة، كما تكون إستراتيجيات المواجهة فعالة من خلال التقدير والتقييم المعرفي الدقيق للمواقف الضاغطة واختيار الإستراتيجية الملائمة.

5. النماذج والنظرية المفسرة لإستراتيجيات المواجهة:

1.5 النموذج الحيواني للتكيف :

يمثل هذا النموذج النظرية التشاؤمية évolutionnistes 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 تدرج في نوعين أساسيين هما :

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

2- آلية المواجهة أو الهجوم المستعملة في حالة الغضب.

2.5 النظرية المعرفية :

بين "ألبرت أليس Ellis الأهمية العلاجية لتعديل التوقعات والمعتقدات غير المنطقية كوسيلة لخفض الضغط النفسي والقلق ويشير إلى أنه عندما يصبح الناس مضطربين انفعاليا بسبب تبنيهم أفكار. (حساني، 2014: 34)

3.5 النظرية التفاعلية :

ظهر هذا الاتجاه كرد فعل على الاتجاه السيكودينامية فقد أشار "كابلان وساليسو وباترسون Kaplan، Sallies & Patterson إلى العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة 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 .

(حساني، 2014: 36)

4.5 النموذج التحليلي :

لقد تم تناول مفهوم المواجهة في هذا النموذج من خلال وجهتين نظرهما :
أ- **دفاعات الأنا:** عمل التحليل النفسي منذ نشأته على تحديد وفهم أشكال المواجهة، وبشكل خاص الأشكال اللاشعورية منها، وسميت وسائل الدفاع الأولية، وقد أدخل "فرويد Freud" مفهوم الدفاع لأول مرة عام 1894 وعرفه لاحقا بأنه تسمية عامة لكل التقنيات التي يستخدمها الأنا في مواجهة الصراعات التي من المحتمل أن تؤدي للعصاب.

(بوزيان، 2014: 18-19)

فإعتبر أن الفرد يستخدم آليات دفاعية لمواجهة الصراع النفسي بين بناءات الشخصية "الهو، الأنا والأنا الأعلى" وتتمثل في ما يلي:

- **الكبت:** محاولة نسيان الذكريات المؤلمة أو المهددة.
 - **الإنكار:** الذي يقصد به رفض إدراك الواقع.
 - **الإسقاط:** الذي يشير إلى توجيه القلق المسيطر على الفرد نحو شخص آخر.
 - **التثبيت:** يستخدم الفرد على مرحلة من مراحل النمو من أجل خفض توتر المرحلة الموائية. (والي، 2014: 125)
 - **النكوص:** عملية نفسية يتضمن مسارها العودة في اتجاه معاكس للوصول إلى مرحلة نمائية سابقة.
 - **التسامي:** يشير فرويد إلى أن ميكانيزم التسامي يستخدمه الفرد ليظهر في شكل (فنون جميلة، إبداع فني، استقصاء ذهني، مواضيع ذات قيمة). (جبالي، 2011: 86)
- ب- سمات الشخصية:**

مفهوم آخر للمواجهة مشتق من النموذج التحليلي، حيث يتصور المواجهة كسمة شخصية أو من هذا المنطلق قدم محاولة لقياس مفهوم المواجهة، تنحصر محاولة القياس في عملية تصنيف الأفراد طبقاً للنمط أو السمة التي يتميز بها كل واحد منهم، قصد إيجاد ثوابت يمكن الاعتماد عليها في التمييز بين الأشخاص أو بهدف التمكن من وضع مؤشرات تنبؤية وتوقعات حول الطريقة أو الأسلوب الذي يلجئون إليه للمواجهة ضد الأشكال المختلفة من الضغوطات.

حسب لآزاروس وفولكمان (1984) ما تظهره السمات الشخصية غير كاف للتعرف بالطريقة التي يواجه بها الفرد الضغط، هذا يجعلنا إذا لا نهتم فقط "بمن يكون الشخص ولكن أيضا ماذا يفعل". (بوزيان، 2014: 19)

ونظرا لأهمية كل النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغط وفإن كل نظرية ولها خصوصيتها، كما أن جل هذه النظريات تشترك في تقديم استراتيجيات للتخفيف من الضغوط وبالتالي لا يمكن للباحثين أن تختاروا نظرية على نظرية .

6. تصنيفات استراتيجيات المواجهة:

اهتمت عدة دراسات باستراتيجيات المواجهة وتمثلت منهجيتها بتطبيق مقابلات واستبيانات ويهدف حصر مختلف الطرق التي من خلالها يستجيب الأفراد لمختلف المواقف

الحياتية بما فيها العائلية والاجتماعية والمهنية... إلخ، ولقد تم التحقق من وجود تنوع كبير لإستراتيجيات المواجهة منها فردية وأخرى لافردية أي مرتبطة بالعلاقة بين الأفراد " Inter et intra-individuelle" وباستعمال التحليل العاملي لنتائج الدراسات التي أجريت على عينات كبيرة تم إقتراح عدة تصنيفات للمواجهة ونستعرض لاحقا أهم هذه التصنيفات. (عبد الله، 2011: 61)

1.6 تصنيف المواجهة حسب ريتشارد لازاروس وفولكمان (1984):

قام كل من فولكمان ولazarوس بوضع نموذج سيرورة المواجهة من خلال بحوث حول "coping" حيث قاما بتطبيق سلم يضم 67 على 100 حيث كان عليهم الإجابة على تلك البنود كل شهر خلال سنة كاملة من خلال التفكير في حدث حديث العهد سبب لهم إرتباك والطريقة المستخدمة في مواجهته. (صندلي، 2011: 64)

ويقدم لازاروس وفولكمان نوعين من المواجهة هما:

1.1.6 المواجهة المتمركزة حول المشكلة:

وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الفرد والبيئة، في حاول من خلالها تغيير أنماطها لسلوكية، أو تعديل الموقف الضاغط، تهدف هذه الإستراتيجية إلى خفض متطلبات الوضعية الضاغطة أو زيادة مصادر الفرد الشخصية وقدراتها لخاصة حتى يتمكن من مواجهة الموقف الضاغط.

وقد حدد لازاروس وفولكمان شكلين للمواجهة المتمركزة حول المشكلة، هما:

1- جمع المعلومات.

2- إتخاذ إجراءات لحل المشكلة.

حيث إن الفرد في مواجهة الوضعية الضاغطة يقوم بجمع المعلومات وإتخاذ الإجراءات المناسبة من خلال وضع خطة للإستجابة وفق متطلبات المشكلة للتخفيف من شدة الموقف الضاغط أو التحرر من هو إيقافه. (أبيو، 2019: 88)

2.1.6 المواجهة المتمركزة حول الانفعال:

ويقصد بها الانفعالات الضاغطة وذلك عن طريق أفكار وأفعال صممت لتخفيف التأثير الانفعالي وتتمثل في:

- **التجنب:** وهو تحويل الانتباه من مصدر الضغط وتعتبر هذه الإستراتيجية أكثر استعمالا ويمكن أن تتضمن نشاطات ذات تعبير سلوكي أو معرفي. (صندلي، 2011: 65)

- إستراتيجية اتخاذ المسافة: تشير المجهودات المعرفية لتحرير الذات، وذلك من خلال تصغير وتقليل معنى الوضعية الضاغطة وأهميتها.

- إستراتيجية ضبط الذات: تشير إلى مجهودات ضبط الذات للانفعالات والتصرفات فهي تركز على التنظيم الوجداني، والجهود التي يبذلها الفرد لضبط الانفعالات عند التعامل مع المواقف الضاغطة وذلك من خلال تحمل الغموض والتناقض، وتحكم الفرد في مشاعره.

(عبد الله، 2011: 65)

- المساندة الاجتماعية: يعرف سارسون Sarson وآخرون المساندة الاجتماعية بأنها تعبر عن مدى وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم كما تشير إلى الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة في أوقات الضيق. (صندلي، 2011: 65)

وهو نفس المقياس التي استخدمته الباحثين في الدراسة نظرا لأهميته كون انه يناسب الدراسة بالإضافة انه مستعمل في البيئة العربية وقد تم التأكد من خصائصه السيكومترية.

2.6 تصنيف موس وبيلينغ (1981):

لقد حددت ثلاثة أنواع من استراتيجيات المواجهة.

أ- الاستراتيجيات السلوكية الفعالة: وتشتمل على مختلف المحاولات والجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مباشرة مع الشكل.

ب- الاستراتيجيات المعرفية الفعالة: تتمثل في المجهودات المعرفية لتقدير الحدث بأنه ضاغط.

ج- الاستراتيجيات التجنبية: وتضم المجهودات والمحاولات المبذولة لتجنب وتفادي مواجهة المشكل أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة. (آيت حمودة، 2006: 179)

3.6 تصنيف جراشا 1983:

صنف (جراشا) أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين وهما:

أ- أساليب مواجهة لا شعورية: ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية التي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد والتي أشار إليها فرويد في نظريته للتحليل النفسي.

ب- أساليب مواجهة شعورية: يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية معرفية للتغلب على الضغوط.

4.6 تصنيف جوليك:

يصنف أساليب المواجهة الضغوط إلى أربعة أنواع وهي:

- أساليب المتمركزة حول المشكلة
- أساليب المواجهة المرتبطة بالتقييم التقبل التفاؤل، الدعابة، الاستقلال.
- سلوكيات مواجهة يصعب تصنيفها مثل: الشئام، البكاء، الأكل والتدخين.
- المساندة الاجتماعية. (آيت حمودة، 2006: 179)

خلاصة:

تفرض الضغوط النفسية على الفرد متطلبات قد تكون فيزيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بين كل هذه المتغيرات، رغم هذا فإن الفرد لا يقف مكتوف اليدين إزاء الضغط الذي يتعرض إليه فيستعين ببعض الإستراتيجيات والتي من شأنها أن تساعد على التعايش مع ظروف الحياة وأحداثها، وتعتبر هذه الإستراتيجيات توافقية تجعل الفرد يتوافق مع المواقف الضاغطة وأحيانا تكون تجنبية تبعده عن الأحداث الضاغطة وهذا بدوره يختلف من فرد إلى آخر.

الفصل الثالث: الأستاذة الجامعية

تمهيد.

1. مفهوم عمل المرأة
 2. تعريف الأساتذة الجامعية
 3. خصائص وصفات الأستاذ الجامعي
 4. وظائف الأستاذة الجامعية
 5. الصعوبات التي تواجه الأستاذ الجامعي
- خلاصة

تمهيد

إن من أهم التحديات التي تواجه تطوير الواقع التدريسي للأساتذة هي مواجهة جميع الصعوبات خلال عملية التدريس المختلفة، فعلى الرغم من أن التدريس الجامعي وهو الأساس الذي تقوم به الجامعات مثل الجامعة الجزائرية بالخصوص مرتبط بمجموعة المقومات والخصائص الشخصية التي تؤثر في فاعلية وكفاءة العملية التعليمية إذ أن الكفاءة العلمية ليست هي العامل المؤثر الوحيد بل هناك تراكمات نفسية، الاجتماعية، اقتصادية...تؤثر على المدرس بشكل خاص خاصة المرأة.

1. مفهوم عمل المرأة:

هي تلك المرأة التي تتحمل المسؤولية المزدوجة في أدائها لمهمتين رئيسيتين في حياتها فالأولى ربة بيت داخل أسرتها والثانية بالخروج إلى العمل قصد تغطية حاجيات الأسرة.

(عبد الفتاح، 1992: 110)

ويمكن تعريفها على أنها المرأة الأم التي تعمل خارج بيتها للحصول على أجر مادي لتوفير متطلبات الحياة بسبب تعقد مشاكلها ولمساعدة زوجها في تحقيق الأمن الإقتصادي للأسرة، أو بسبب الترمل أو التعرض للطلاق وقد يكون عملها دواما عاملا أو نصف دوام فهي الآن متواجدة في جل الوظائف العامة.

2. تعريف الأستاذة الجامعية:**التعريف السوسيو تربوي للأستاذة الجامعية:**

هي أهم المحاور التعليمية والعنصر الجوهري فيها لأنها تقود العمل التربوي التعليمي، تتعامل مع الطلاب مباشرة فتؤثر في تكوينهم العلمي والاجتماعي وتعمل على تقدم الجامعة وتطويرها وحمل أعباء رسالتها العلمية والعملية في خدمة المجتمع وتحقيق أهدافه.

3. خصائص وصفات الأستاذ (ة) الجامعي

إن الأستاذ (ة) الجامعي لابد من أن يمتلك مهارات وسمات لمعايشة التجديد والتطور ليطور نفسه ويسهم في مهنته ومجتمعه وقد أشارت الكثير من الدراسات التربوية إلى وجود علاقة إيجابية بين امتلاك الأستاذ (ة)، ويمكن تلخيص هذه الخصائص في:

1. الجانب العقلي المعرفي: فالهدف الأساسي للتعليم هو زيادة الفاعلية العقلية للطلبة ورفع مستوى كفاءتهم الاجتماعية فالأستاذ (ة) الجامعي لابد من أن يتمتع بغريزة المادة العلمية أي يعرف ما يعلمه أتم المعرفة ومتمكن من مادتها لتدريسية وأن يكون شديد الرغبة في توسيع معارفه هو تجديدها، مرن في التفكير ويداوم على الدراسة والبحث في فروع المعرفة التي يقوم بتدريسها ولما بالطرق الحديثة في التربية.

2. الرغبة في التدريس: فالأستاذ (ة) الجامعي الذي تتوفر لديه الرغبة في التدريس وحبه للعمل والدافعية الكبيرة، سوف ينهمك في التعليم فكرا وسلوكا وشعورا ويشجعه على تعريف جل جهده للتعليم والمهنة التي إختارها عن رغبة ذاتية.

3. الجانب النفسي والاجتماعي: إن الأستاذ (ة) الجامع الكفاء هو إلي يتمتع بمجموعة من السمات الانفعالية والاجتماعية ومن أبرزها أن يكون متزنا في انفعالاته وأحاسيسه ذو شخصية بارزة، محب لمهنته وطلبتة، واثقا من نفسه ويتصف بمهارات اجتماعية تساعد على التفاعل الاجتماعي الايجابي مع أعضاء محيطه ومحافظا على علاقات اجتماعية فعالة يتحلى بالصبر ويتميز بالموضوعية والعدل في الحكم ومعاملة الطلبة.

4. الجانب التكويني والجسمي: إن التدريس هو عملية شاقة تقتضي جهدا كبيرا فالصفة المناسبة والجسمية تمثل شروط هامة لتحقيق نجاح العملية التعليمية، فالأستاذ يجب أن يكون واضحا لصوت حتى يوفر الانتباه لطلبتة

ويحافظ على مظهرها لخارجي حتى يحض بالاحترام وتقدير الطلبة له، ويقسم الكثير من التربوية الخصائص التي لا بد من توافرها في الأستاذ (ة) الجامعي:

-الخصائص الشخصية: وهي كل الخصائص التي تتعلق بمكونات الشخصية العامة والمعرفية والمهارة والأخلاقية، بحيث يجب أن يكون لديهم رونة في التفكير وثقة بالنفس ويتفهم الآخرين، إضافة إلى "الاتزان والعدل والحياد والمرح وأن يكون صابرا وعطوفا ومتعاطفا متحمسا وخلوقا ومتعاوننا، حيث يتسم بالاتزان الانفعالي وأن يكون لبقا في حديثه، كما يجب أن يكون منتظما ومحترم المواعيد هو حضوره " .

-الخصائص المعرفية: إن الوعاء المعرفي والعقلي للأستاذ من العوامل المهمة في إثارة دافعية الطلاب فالأستاذ الجامعي من العوامل المهمة في إثارة دافعية الطلاب فالأستاذ لا بد من أن يكون إعدادها لأكاديمي والمهيمين جيد بشكل يسمح له بالقدرة على حل المشكلات ورفع مستوى التحصيل الأكاديمي، وأن يكون متسع المعرفة والاطلاع والمعلومات عن ميدان تخصص هو عن الاتجاهات الايجابية نحو مادتها لدراسية ومحو طلبته إضافة " استخدامه استراتيجيات تجعل تعلم طلاب هذا مع ني من خلال إعداد هؤلاء الطلاب معرفيا، لدى تقديم المواد والمعلومات الجديدة وعليه في الجامعة".

-الخصائص النفسية: ويتعلق بالخصائص المرتبطة بالجانب النفسي والانفعالي والمزاجي لشخصية الأستاذ والتي تتمثل في الاتزان الانفعالي حسن التصرف في المواقف الحساسة، الثقة في النفس الموضوعية، الدافعية للعمل، المرونة التلقائية وعدم الجهود".

-**الخصائص الاجتماعية:** وتشير إلى الخصائص التي تتعلق بجميع المعاملات والتفاعلات الاجتماعية داخل الجامعة ومنها: " النظام والدقة في الأفعال والأقوال والعلاقات الطيبة من التواضع والصدقة، التعاون، التماسك بالقيم الدينية والخلقية والتقاليد الجامعية، الروح المرحة، التضامن مع الطلبة في حال وجود مشكلات إجتماعية".

-**الخصائص الجسمية:** وهيكل الخصائص المتعلقة بالمظهر وصفة البدن فحسن المظهر وخاصة الهدام يزيد الأستاذ احتراماً وتقديراً خاصاً إضافة إلى سلامة الحواس وخاصة النطق للحروف حتى لا يكون عرضة للسخرية؛ وكذا سلامة البدن والأستاذ لابد أن يكون معافاً بدنياً من العاهات والتشوهات التي تعيقه من أداء مهمته على أكمل وجه، كما يجب أن يتسم باللياقة البدنية على إعتبار أن التوافق العقل والعصبي يؤدي إلى حركة جيدة وإلى التوازن الشخصي.

ب- وظائف ومهام الأستاذ (ة) الجامعي (ة):

من صعوبة حصر الوظائف الأساسية للأستاذ الجامعي، إلا أنه يمكن إشتقاقها من وظائف الجامعة والمتمثلة في أداء الإطارات والكوادر والبحث العلمي، وكذلك خدمة المجتمع والتنمية وهذا ما يسمى بالوظائف الأكاديمية وكذا الوظيفة الإدارية التي تتمثل في الإدارة الأكاديمية، هذه الوظائف والأنشطة تتكامل فيها بنيتها لتوضح لنا وظائف الأستاذ الجامعي المتمثلة في:

- **وظيفة التدريب والفعاليات الأكاديمية المتصلة به:** يعتبر الأداء التدريسي الذي يقوم به الأستاذ من أهم المدخلات في تحقيق الأهداف التربوية كما يعتبر المؤثر الأقوى في إحداث تغيرات مطلوبة لدى الطلبة الجامعيين. (براهيمي أ، 2004: 70)

وبهذا فعملية التدريس الحديثة هي عملية تقديم المعارف باستخدام تقنيات جديدة مساعدة على القيام بالأنشطة التعليمية ومساعدة على القيام بالأنشطة التعليمية وفق أسس علمية والمعالجة النظرية والتطبيقية، وقد تشمل هذه العملية الخطة التدريسية خلال العام منتظمة في القرارات الدراسية، وكذلك الأنشطة التي عليه القيام بها لتحسين طرق وكفاءة التدريس والفاعلية أو تحديث استخدام التقنيات والوسائل التعليمية، والتدريس هو عملية نقل معارف وإتجاهات في إطار أكاديمي حيث يتم نقلها واكتساب المهارات بأسلوب يمكن الطالب من

الإستخدام والتطبيق، ويركز على مدى إدارة الطالب للمادة العلمية ومدى القدرة على التطبيق. (ماثيوم، 2002: 27-28)

وبهذا يجب أن يتوفر الأستاذ الجامعي سمات يستطيع من خلالها تحديد مخرجات التعلم والتعليم وتحديد إستخدام الطرق المتبعة في التدريب وتحديد أساليب التقييم وربط مخرجات المقررة من مخرجات البرنامج وتوظيف تقنيات المعلومات والإتصال في التعليم والتدريب والتقييم ومساعدة الطلبة على اكتساب مهارات أساسية تؤهله للتواصل والتعامل مع الغير والعمل ضمن فريق والإعتماد على النفس والثقة بها والإنضباط.

كما تتمثل عملية التدريب أيضا التخطيط للإعداد الدروس وإلقاءها أو بعد التدرج وتأليف الكتب في التخصص الذي يدرسه الأستاذ وتطوير المناهج التدريسية في التخصص والعمل في اللجام البيداغوجي وإتقان اللغة التي يدرسها وبهذا لابد بأن توفر على الشروط والإمكانيات البيداغوجية والتعليمية اللازمة للأستاذ الجامعي بالتدريس.

- البحث العلمي:

هو الركيزة الأساسية التي يقوم عليها نشاط الأستاذ فإهتمامه بالتدريس على حساب البحث العلمي سيؤدي لا محالة بالضعف في العملية التدريسية وبالتالي فإن وظيفة البحث العلمي التي يقوم بها الأستاذ تتجلى في:

- التدريب على البحث العلمي وأساليبه يتحقق أثناء إعداد درجتي الماجيستر والدكتوراه. تأليف في مناهج البحث وتقنياته.
- الإستمرار في ممارسة البحث والإنتاج العلمي ونشره في ميدان تخصصه.
- ممارسة الإشراف العلمي على درجتي الماجيستر والدكتوراه.
- قراءة موضوعات الطلبة في البحث العلمي وإعطائهم توجيهات وإرشادات في البحث.
- حضور الملتقيات العلمية الوظيفية والدولية التي تنظم في ميدان التخصص والمشاركة فيها بحثيا.
- القيام بالأبحاث الفردية والمشاركة في الأبحاث الجماعية النظرية والتطبيقية.
- القيام بالأبحاث لنقل التكنولوجيا والنظرات العلمية الحديثة مع تطويرها وتطبيقها إجتماعيا.
- إلتزام الباحثين بتأليف الكتب ونشر المقالات. (غالب، 2008: 197)

إن مهمة البحث العلمي هي الوظيفة الثانية للأستاذ الجامعي وهي المهمة التي تميز الأستاذ عن غيره مما يمارسون مهنة التعليم، ولكن أداء هذه المهمة يشهد فروق وقصور من طرف الأساتذة والأسباب المتنوعة، مما جعل هذه المهمة تنتهي بعدد كثير من الأساتذة بالإنتهاء في شهادة الدكتوراه.

- خدمة المجتمع:

هي الوظيفة الأساسية الثالثة للأستاذ الجامعي فهي الوظيفة التي تحقق بالوظيفتين السابقتين التدريس والبحث، وهي الوظيفة التي تركز عليها المجتمعات الحديثة يساهم الأستاذ الجامعي في خدمة المجتمع سواء كان تكليفا أو تطورا في مجال تخصصه وحسب إمكانياته وخبراته وهذا من خلال المساعدة في حل المشكلات الإجتماعية التي يتعرض عليها المجتمع.

* **خدمة الجامعة:** تتضمن المشاركة في الأنشطة الغير دراسية كالمشاركة في الأنشطة الطلابية الثقافية والفنية والرياضية، وإلقاء المحاضرات في موضوعات علمية متنوعة في مجال التخصص.

* **خدمة خارج الجامعة:** تتضمن ما يلي:

- القيام بالبحوث التي تعالج المشكلات الإجتماعية والمساهمة في حلها.
 - تقديم الخبرة والمشورة بالمؤسسات والجمعيات ذات النفع العام.
 - تأليف الكتب في مجال تخصصهم وتكون موجهة للمثقف بصفة عامة.
 - المشاركة في الندوات العلمية في قطاعات غير جامعية بتقديم أعمال عملية فيها.
- * **الإدارة الأكاديمية:** تختلف إختصاصات ومسؤوليات أساتذة الجامعة في المجال الإداري تبعا لإختلاف المناصب الإدارية التي يعتبرها الأستاذ الجامعي كما تتمثل (ممارسات في العملية الإدارية في التخطيط والتنظيم والوقاية والإشراف والإتصال والتواصل بطريقة سليمة تري المتانة في الأسلوب القيادي كالديمقراطية وإستخدام نماذج حديثة في القيادة كالإدارة بالأهداف والإدارة بالنتائج وغيرها من الأساليب الذي ثبت نجاحها محليا وعلميا وما يترتب عنها من إقامة علاقات حسنة مع الطلاب والعاملين، والإهتمام بمشاكل الطلبة وأحوالهم، المرونة وعدم الحدة في المعاملة وإشاعة جو من الثقة والإحترام بين الطلاب، وكسب ثقة الإدارة العليا والإداريين والزملاء والعمال). (غالب، 2008: 182)

- وعليه فالأستاذ الجامعي اليوم مطالب بعدة أدوار ووظائف يمكن تلخيصها فيما يلي:
- تشكيل تفكير الطلاب وقيادتهم للتفكير العلمي السليم.
 - توجيه وإرشاد الطلاب علميا ونفسيا واجتماعيا فكرا وسلوكا.
 - تنفيذ السياسة التربوية من خلال تنفيذ البرامج وتنظيم النشاطات الصيفية ودراسة الأهداف التعليمية.
 - تجسيد فيهم ثقافة المجتمع وتأدية الأنماط السلوكية المرغوب فيها.
 - توطيد العلاقات بين الجامعة والبيئة المحلية والمؤسسات المجتمعية الأخرى.
 - القيام بدور إيجابي وفعال في جميع القطاعات من خلال توظيف معارفهم وكفاءاته.
 - المساهمة في إحداث التغيير والتطور الإجتماعي من خلال القيادة الفعالة والزائد لأفراد المجتمع في جميع المجالات. (حديد، 2009: 146)
- مما سبق يتضح أن للأستاذ (ة) الجامعي (ة) جملة من الوظائف والممارسات على تباين فيما بينها وتساهم في رقي وتقدم المجتمع.

4. الصعوبات التي تواجه الأستاذ الجامعي:

- تلعب الجامعات دورا أساسيا في تحضر وتطور المجتمعات وتحقيق وظائفها بنجاح، وعلى اعتبار أستاذا لجامعة ركن أساسي فيها يتطلب الأمر البحث عن المعوقات التي تواجههم العمل على الحد منها ومن أهم المعوقات:
- نقص المراجع وهيمن أخطر المشكلات التي تواجه الباحثين والعلماء فمن الضروري أن تتوفر لهما لمراجع العلمية الحديثة والدوريات المتخصصة في مكتبة علمية مرتبة ومنظمة، تتوفر فيها الخدمة المكتبية الالكترونية وسهولة الاتصال بمركز المعلومات الخارجية عبر الشبكات الالكترونية.
 - البيروقراطية وأثرها على عمل أساتذة الجامعة، حيث يعامل الأستاذ الجامعي في بعض الجامعات والكليات معاملة الموظفين.
 - قلة المجالات العلمية لنشر بحوث الأساتذة فالنشر العلمي في حد ذاته حافز لمزيد من البحث والتجريب والإنتاج العلمي.

- قلة حضور المؤتمرات والندوات العلمية، لأسباب وإجراءات متعددة منها قلة الاهتمام بالندوات والمؤتمرات وانعدام التشجيع من قبل إدارة الجامعة وعدم إعطاء حوافز وتسهيلات للأساتذة الراغبين في حضور هذه المؤتمرات واللقاءات العلمية.
- عدم الاستفادة من بحوث الأساتذة، فالبحوث التي تعد من الباحثين والمشرفين تنتهي إلى رفوف المكتبات وإدراج المكتبات وإدراج المكاتب.
- الاعتماد على أبسط أساليب التدريس التقليدية، كالتلقين والمحاضرة وعدم تطوير المقررات الدراسية لملاحقة التطورات العلمية السريعة.
- بطء الاستجابة لتطوير النظم الجامعية، فكل من هذه الأنظمة خصائص وما يصلح لجامعة أو كلية ربما لا يصلح لأخرى.
- العبء التدريسي الكبير معوق للبحث العلمي، فزيادة عدد ساعات التدريس يعتبر عقبة أمام البحث العلمي، فأستاذ الجامعة لا يستطيع أن يعطي من وقتها لكثير من أجال بحث، فمعظم وقت هي مضيه في تحضير المحاضرات وتصحيح الاختبارات، ويتابعون الأوراق البحثية لطلابهم وهذا يستهلك الوقت الكثير والجهد الكثير، ومن هي نصر فهذا الأخير عن البحث العلمي.
- لا أحد ينكر تأثير الأزمات الاقتصادية والانفجار العلمي والمعرفي وتأثيرات العولمة على نظام التعليم خاصة الجامعي، فهذا يؤثر على كفاية أستاذ الجامعة.
- عدم استقرار فلسفة التعليم العالي والجامعات.
- نقص كفاءة الملتحقين بالجامعة من الطلاب والطالبات.
- نقص وسائل التدريس في الجامعات وازدياد الأعباء الملقاة على عاتق أستاذ الجامعة، وذلك باستغراق كامل وقته في إعداد الامتحانات وعقد اللجان وتصحيح الامتحانات ومراقبة أعمال اللجان البيداغوجية. (حفيظي، 2012: 149-150)
- على الرغم من أهمية القطاع التعليمي في المجتمع، وبالأخص مهنة الأستاذ الجامعي إلا أنه كغيره من القطاعات التي تعاني من عدة صعوبات تؤرق الأستاذ وتبقى عائق في التقدم والتطور والنهوض بمهنة التعليم.
- ومن أهم الصعوبات التي يواجهها الأستاذ داخل الجامعة نقص المعدات التكنولوجية التي تواكب العصرنة والتطور، إضافة إلى الاعتماد على أساليب قديمة كتلقين المحاضرات

الطلاب، عدم النزول إلى الميدان والاعتماد على ما هو نظري فقط وغياب الجانب التطبيقي، وغيره من الصعوبات لذلك على الوزارة التحسين من الخدمات الجامعية للارتقاء بمهنة التعليم وتقديم ما هو أفضل.

خلاصة:

تعتبر الأستاذة الجامعية الأداة الفعالة التي تؤدي بالجامعة إلى الإطلاع بمسؤوليتها وحمل رسالتها الإنسانية إلى خدمة المجتمع والجامعة بالإضافة إلى الأدوار الأخرى فهي ربة بيت وأم لأطفالها وبالتالي فإن تعدد الأدوار داخل وخارج الأسرة وخاصة في العمل ومع الطلاب ومع زملائها في العمل نتج عنه ضغوطات عديدة ومتنوعة أسرية ومهنية.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد:

إن القيام بأي دراسة علمية يستدعي من الباحث المرور بجانبين أساسيين يتمثل الجانب الأول النظري المتعلق بموضوع الدراسة قصد تكوين فكرة شاملة حول متغيرات الدراسة، أما الجانب الثاني الميداني الذي يحظى بأهمية خاصة فهو أساس كل بحث علمي.

1-1 المنهج المستخدم:

يعتبر المنهج القاعدة التي تحكم أي محاولة للدراسة العلمية ويساعدنا على كشف الحقائق المتعلقة بالظاهرة أو المشكلة المطروحة. (رشوان، 2003: 53)

المنهج هو سبيل الباحث لأجل الوصول إلى نتائج الموضوع المراد دراسته والإجابة على الأسئلة.

وكون أن بحثنا الحالي يهدف إلى معرفة مستوى الضغط النفسي لدى أستاذة الجامعية ونوع الإستراتيجية التي تواجه بها هذه الضغوط فقد استخدمت الباحثين في هذه الدراسة المنهج العيادي (تقنية دراسة الحالة). كمنهج أنسب لدراسة وتحليل شامل للحصول على أكبر قدر من المعلومات حول حالات الدراسة حيث يعرفها دانيال لاغاش بأنها المنهج الذي يتناول السيرة من المنصور الخاص وكذا التعرف على مواقف وتصرفات الفرد اتجاه وضعيات معينة محاولا بذلك إعطاء معنى للتعرف على بنيتها وتكوينها كما يكشف عن الصراعات التي تحرك محاولات الفرد كلها. (جدو، 2014: 126)

1-2 الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث والتي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة قيد الدراسة وإلى جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات الخاصة بموضوع البحث.

2-2 الهدف من الدراسة الاستطلاعية يمكن تحديد أهداف الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

- ❖ جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات حول موضوع البحث.
- ❖ التعرف على الحالات والتعامل معهم.
- ❖ بناء دليل المقابلة.
- ❖ بناء شبكة ملاحظة.
- ❖ تحديد وسائل البحث وأدوات التي يمكن استخدامها.
- ❖ تسمح لنا بالتعرف على الصعوبات التي يمكن أن تظهر قبل القيام بالدراسة التطبيقية.

3-2 إجراءات الدراسة الاستطلاعية :

بعد اخذ الترخيص لإجراء التريص الميداني من طرف المؤسسة الجامعية ابن خلدون تيارت في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس والفلسفة قمنا بدراسة استطلاعية لأربعة حالات (أستاذة جامعية متزوجة) وإعداد وتحضير الأسئلة المتعلقة بدراسة انطلاقا من المقابلات التي أجريناها معهن .

4-2 حدود الدراسة :

الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في 10 أبريل 2023 وامتدت إلى غاية 25 أبريل 2023.

الحدود المكانية: تمت الدراسة الاستطلاعية بالمؤسسة الجامعية ابن خلدون - تيارت - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية على مستوى قسم علم النفس والفلسفة.

5-2 نتائج الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثتين بعد تحليل نتائج الدراسة الاستطلاعية بحصر مختلف الضغوط النفسية التي تتعرض لها أستاذات الجامعات، وبالاطلاع إلى الدراسات السابقة توصلتا إلى بناء دليل مقابلة (ملحق رقم 1) وبناء شبكة ملاحظة (ملحق رقم 2)، بالإضافة إلى اختيار الأدوات المناسبة للدراسة.

3- جدول رقم (03) يمثل حالات الدراسة:

الحالات	العمر	عدد الأطفال	المستوى الاقتصادي للأسرة	البعد عن البيت
الحالة 01	35 سنة	2	ضعيف	نوعا ما
الحالة 02	33 سنة	2	متوسط	بعيد
الحالة 03	41 سنة	3	متوسط	نوعا ما

4- أدوات الدراسة:

نقصد بأدوات البحث تلك الوسائل التي يستخدمها الباحث في عملية جمع المعلومات الخاصة بالدراسة التي يقوم بها.

1-4- المقابلة العيادية :

تعتبر المقابلة الأداة الأنسب لجمع المعلومات .حيث يكون المفحوص في حرية تامة للتعبير عما يجول خاطره حول الموضوع يعرفها **بنجها م** " أنها المحادثة الموجهة نحو هدف معين ليس مجرد الرغبة في المحادثة ذاتها. (عطوي، 2000: 20)

ولإجراء هذه المقابلة قمنا بوضع مجموعة من الأسئلة المفتوحة على شكل دليل مقابلة (ملحق رقم 01) اعتمادا على المحاور التي تتناسب مع موضوع الدراسة وتحتوي على هذه المحاور الأساسية:

- **المحور الأول:** جمع البيانات الأولية للحالة (السن، عدد الأطفال، المستوى الاقتصادي، والبعد عن العمل)

-**المحور الثاني :** معرفة مستوى الضغوط النفسية التي تعاني منها الأستاذة الجامعية حسب الأبعاد التالية(البعد الأسري، النفسي الانفعالي، الجسدي، المهني)

-**المحور الثالث:** تهدف إلى الكشف عن نوع الإستراتيجية التي تستخدمها الأستاذة الجامعية حسب الأبعاد التالية: (حل المشكلة، التجنب، الإنفعال، الدعم والمساندة الاجتماعية)

المحور الرابع: والذي يتضمن مجموعة من الأسئلة حول النظرة المستقبلية للحالة.

2-4الملاحظة العيادية :

تم الاعتماد في دراستنا على الملاحظة المباشرة باعتبارها إحدى وسائل جمع المعلومات المتعلقة بسلوكيات الفرد الفعلية ومواقفه ومشاعره واتجاهاته أثناء المقابلة، كذلك أثناء تطبيق الاختبار.

وقد اعتمدنا على شبكة الملاحظة.

-جدول رقم (04) يمثل شبكة الملاحظة :

الجوانب المراد ملاحظتها	ما تم ملاحظته
الهدام	جيد المظهر
المراقبة	غير موجودة
الإيماءات	حزينة بكاء إنخفاض نبرة الصوت
الحالة الجسدية	التعب. إرهاق
الحالة النفسية	غير جيدة. إحباط. تشاؤم
المزاج	الإنفعال. والهدوء في بعض الأحيان

3-4 مقياس الضغط النفسي ليفاستاين:

تم إعداد هذا المقياس من طرف الباحث لفانستاين وآخرين (1993) بهدف قياس مؤشر إدراك لضغط من خلال 30 عبارة مقسمة إلى بنود مباشرة وبنود غير مباشرة:

- البنود المباشرة: تضم 22 عبارة وتتمثل في العبارات (2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 16، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 30) على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول على مؤشر إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول. (آيت حمودة، 2006)

- البنود الغير المباشرة: وتشمل على (8) عبارات متمثلة بالعبارات رقم (1، 7، 10، 13، 17، 21، 25، 29) تدل هذه العبارات على وجود مؤشر إدراك الضغط مرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالرفض ومؤشر إدراك الضغط منخفض عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول .

-كيفية تصحيحه:

يقوم الفاحص بشرح التعليلة للفرد المفحوص والمتمثلة في وضع علامة (X) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليه عموما خلال سنة أو سنتين ...، وهناك أربع اختيارات للإجابة هي (تقريبا/أبدا/أحيانا/كثيرا/عادة) يتم تنقيط إجابات في البنود المباشرة من (01) إلى

(04) من اليمين إلى اليسار (تقريباً ابداً)، أما البنود غير مباشرة فتتقط من (04) إلى (01) من اليمين إلى اليسار.

و الجدول 05 التالي يوضح ذلك

الاختبارات	البنود	بنود مباشرة	بنود غير مباشرة
1-تقريباً أبداً	نقطة واحدة	بنود مباشرة	أربع نقاط
2-أحياناً	نقطتان	بنود مباشرة	ثلاثة نقاط
3-كثيراً	ثلاثة نقاط	بنود مباشرة	نقطتان
4-عادة	أربع نقاط	بنود مباشرة	نقطة واحدة

الجدول رقم (05) يمثل كيفية تقطيع اختبار إدراك الضغط.

الأساليب الإحصائية الخاصة بالاختبار:

إن أي بحث يتطلب اللجوء إلى العديد من التقنيات الإحصائية تمكن الباحث من ترجمة السلوكيات إلى الأرقام وتصلح بصورة موضوعية ويتمثل القانون الإحصائي في الاختبار ليفانستين فيما يلي:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{x - 30}{90}$$

X يمثل مجموع الإجابات التي تحصل عليها المفحوص من خلال المقياس.

يتم الحصول على النقاط الخاص بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة ثم نسحب مؤشر إدراك الضغط بتطبيق المعادلة السابقة.

(آيت حمودة، 2015: 108)

- الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ. ثبات الاختبار: تم قياس التوافق الداخلي للاختبار واستعمال (معامل ألفا) فأظهر وجود تماسك قوي يقدر بـ (0.90)، كما أظهر ثبات الاختبار باستعمال طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر بـ 8 أيام وجود معامل ثبات مرتفع يقدر (0.82)

ويشير (ليفانستين وآخرون، 1993) بأن هذا الاختبار يعتبر أداة ثمينة، وإضافية لوسائل البحوث النفسية الجسدية. يمكن أن يكون عاملاً تنبؤياً هاماً للحالة الصحية للفرد لاحقاً.

ب. **الصدق:** لقد تم التحقق من صدق الاختبار باستخدام الصدق التلازمي الذي يرتكز على مقارنة إختبار إدراك الضغط مع المقاييس الأخرى للضغط، أظهر وجود ارتباط قوي مع مقاييس (سمة القلق) ويقدر بـ(0.75) ومع مقياس الضغط (chohen) يقدر بـ (0.73) بينما سجل ارتباط معتدل بـ (0.56) مع مقياس الإكتئاب وارتباط ضعيف بـ (0.35) مع قياس (قلق الحالة). (آيت حمودة، 2005: 109)

إستراتيجية مواجهة الضغط لازاروس وفولكمان (1984)

بإضافة المقياس من الضغط النفسي تم الإعتماد على مقياس إستراتيجية المواجهة لازاروس وفولكمان 1984 الذي يحتوي على 66 فقرة موزعة على بعد من أساسين مما لإستراتيجيات المركزة على المشكل (17) فقرة المواجهة المركزة على الإنفعال تشمل (49) فقرة (ملحق رقم 03).

الاستراتيجيات المركزة على المشكل:

- التخطيط لحل المشكل: 1، 2، 26، 39، 49، 52، 62، 63.
- المواجهة: 5، 6، 7، 17، 28، 34، 46، 48، 61.
- المواجهة: المركزة على الانفعال.
- أخذ المسافة: 4، 12، 13، 24، 32، 41، 44.
- إعادة التقويم الإيجابي: 15، 20، 23، 27، 30، 36، 38، 60.
- التحكم في الذات: 10، 14، 35، 27، 43، 51، 55، 56، 65.
- لوم أو توبيخ الذات: 9، 25، 29، 53.
- السند الاجتماعي: 8، 18، 22، 31، 42، 45، 64.
- الهروب أو التجنب: 3، 11، 16، 19، 21، 33، 40، 47، 50، 55، 57، 58، 59، 66.

مفتاح التصحيح:

تتقط الفقرات بطريقة حيث تعطي علامة لكل بند اختيار المجيب فإن إختار إجابة "إطلاقاً" تحصل على وإن إختيار إجابة "إطلاقاً" تحصل على علامة لا وإجابة كثير تحصل على علامة (2) وأخيراً كثير جداً تحصل على علامة (3).

-الخصائص السيكمترية:

قامت الباحثة حنان مقدار (2014) في دراستها بحساب صدق المقارنة الطرفية حيث قدرت قيمة "ت" بـ 81.7 فهي دالة وبالتالي المقياس على قدر من الصدق. أما عن الثبات استعملت الباحثة طريقة التجزئة النصفية ... عدل بمعادلة سيرمان براون في المعالجة الإحصائية "ر" قبل التعديل 0.60 و"ر" بعد التعديل 0.75 وطريقة ألفا كرونباخ 0.83 عليه المقياس يتمتع بقدر عالي من الثبات وبالتالي لقد تم التأكد من صدق وثبات هذا المقياس من طرف عديم من الباحثين اللذين استعملوه في البيئة العربية والجزائرية.

خلاصة:

لقد تم في هذا الفصل التطرق إلى أهم الإجراءات المنهجية للدراسة من خلال إعطاء صورة واضحة لكل مرحلة من مراحل هذا البحث والتي تمثلت في العينة الاستطلاعية التي كان هدفها هو التعرف على مجتمع البحث وحالات الدراسة والتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة التي يهدف التطرق إلى الدراسة الأساسية التي من أهم خطوات في البحث.

الفصل الخامس:

تحليل الحالات ومناقشة الفرضيات

تمهيد

بعدها تم عرض الإجراءات المنهجية لدراسة في الفصل السابق سنقوم في هذا الفصل بعرض النتائج المتوصل إليها في البحث الحالي على ضوء فرضيات الدراسة

التذكير بالفرضيات:

- 1- يوجد مستوى مرتفع للضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة.
- 2_ تستخدم الأستاذة الجامعية استراتيجية المواجهة المركزة حول المشكل.
- 3_ تستخدم الأستاذة الجامعية استراتيجية المواجهة المركزة حول الهروب.

عرض وتحليل النتائج;

عرض الحالة الأولى :

الاسم : (ف).

السن :35 سنة.

المستوى الاقتصادي: سيئة.

عمل الزوج: لا يعمل.

البعد عن العمل: 20د عن مقر العمل.

الحالة الصحية جيدة.

البنية المورفولوجية: متوسطة القامة نحيفة الجسم شاحبة الوجه وذو بشرة سمراء.

اللباس : بسيط مرتب.

الناحية الانفعالية :كثيرة الحركة قلقة بعض الأحيان.

اللغة : واضحة وسليمة.

الاتصال: كأن جيد تجاوزت معنا بكل سهولة.

ملخص المقابلات والملاحظات عن الحالة

الحالة (ف) تبلغ من العمر 35سنة تزوجت منذ أكثر من 7 سنوات تعيش في حالة اقتصادية سيئة للغاية الزوج لا يعمل وهي أم لاثنتان بنتان تعيش مع زوجها وبناتها فقط تقطن الحالة على بعد 20د من مقر العمل تستعمل الوسائط العمومية يوميا للذهاب والإياب وغالبا ما تجد صعوبة في إيجاد وسيلة النقل في الوقت اللازم إذ أنها أحيانا تصل إلى مقر العمل متأخرة نوعا ما بدأت العمل بعد الزواج. من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالة وإثناء الحوار معها وملاحظتنا لها، تبين أن طريقة تحدثها واستجاباتها تتسم بكثرة الكلام والشرح بانفعالية وقد تمحورت في البداية الأسئلة حول المحور الأسري فقد كأن الواضح جدا أنها محبطة

من زوجها الذي كان كما أشارت سابقاً أنه لا يعمل ولا يساهم في تدبير شؤون البيت لقولها "رجلي وجوده أو عدمه كيف كيف ما نتفاهموش خلاص وديما هواشات بينتنا " هذا ما أدى إلى وجود ضغط وخلافات زوجية مستمرة .

كما صرحت بأنه يريد الزواج مرة أخرى ما جاء في كلامها "ما هوش يعاون فيا حاب غير يتزوج قتله روح تزوج ربي يسهل عليك " وهذا راجع إلى اللامبالاة وعدم تحمل مسؤولية بناته وإلى مسؤوليات الأخرى الواقعة على عاتقها هذا ما جاء في استجاباتها لقولها " كثر عليا الشغل لولاد لازملهم لبسا والكراريس وزيد الدار تريسينتي وغاز وماء والقضيان ودوا لابنتي "

بالإضافة إلى الجانب الصحي لإبنة الحالة المريضة بالكلية لابد لها من علاج دائم وهذا ما جاء في قولها "بنتي الكبيرة مريضة كليتها ديما تتنفخلها " كما أنا المفحوصة لم تتقبل مرض ابنتها فتلقي هذا الخبر احدث لها صدمة لقولها "كي خبرني الطبيب على بنتي انخلت ما قدرتش نتقبل بلي وحدة من بناتي تمرض " نلاحظ أن الحالة استعملت ميكانيزم الرفض نتيجة الخوف والقلق على ابنتها وبالتالي فالوضع الصحي للأطفال نقاط مهمة وأساسية خاصة من الجانب النفسي للوالدين وكذلك من الجانب المادي فوضع هذا الأخير سيء جدا وهذا ما يتطلب مجهود مالي كبير من تدابير تكاليف العلاج .

هذه الظروف التي تمر بها الحالة سببت لها عدة أزمات وشكلت لها العديد من الأعراض النفسية والجسدية منها التعب وإرهاق والصداع وغيرها من الأعراض التي تكون نتيجة للمواقف الضاغطة وهذا ما أشار إليه سييلي إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض التي تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط كما صرحت الحالة عنه في قولها " العيا والتعب قتلتنى الشقيقة و الروماتيزم " .

بالإضافة إلى وجود اضطرابات صحية ومشاكل في النوم والأكل لقولها " أنا من بكري نعاني من عسر في المعدة وزيد من التقلق يحكمني القولون العصبي ماناكلش غاية ورقاد ما نرقدش طول حتى نشرب خطرات الدوا"

أما بالخصوص المحور المهني طرحنا عليها بعض الأسئلة حول وجود مشاكل داخل عملها وعلاقتها مع زملائها في العمل فردت " في الخدمة تاني ماتلقايش الراحة مشاكل في

ادارة مجبورة باه تحسني علاقتك مع الجميع بحكم مكانتك المهنية وزيد الملتقيات
التاثير. محاضرات .الامتحانات والتصحيح. وكل خطرة برامج جديدة"

أما مع الطلبة فأكدت أنها نقطة حساسة بالنسبة لها في مجالها المهني والتي تتطلب
منها المزيد من الإنشغالات بحكم أنها تحب الإتقان في العمل" نحاول منتعصبش عليهم
خطرش نحوسهم يقرأو ويتعبوا لكن خطرات يهبلوني نزعف عليهم بصح يعرفوني قلبي
حنين ومانفوتهمش ."

ومن خلال حديثنا مع الحالة حولنا طرح عليها أسئلة حول استجاباتها للمواقف
الضاغطة وأهم الطرق التي تتبعها لتخلص من المشكل فردت "أنا من طبعي نتقلق شوي
لكن أمر يلزم عليا مانستعجلش نعطي الوقت مع نفسي باه نخمم كيفاه نخرج من المشكل
" وهنا نلاحظ أن الحالة تستخدم استراتيجية حل المشكلة والتي اعتمدتها الحالة في معالجة
المشكل الذي يعد مصدرا للتوتر والتي تتيح لها التقرب من المشكل وتقود إلى تغيير الحالة
الإنفعالية.

أما بخصوص المحور أعلاتقي فأكدت أنا علاقتها مع زوجها تدهورت منذ ولادة ابنتها
الثانية وأنها لا تتلقى منه أي حالة من الدعم والمساندة لقولها "كرهت غير وحدي وهو
ماهوش معايا كامل خاصة كي جات بنتي زوجة وهو يحوس على الطفل "نقص الدعم
من طرف الزوج اثر على الحالة بشكل كبير لأن أساس العلاقة الزوجية هو الحب واحترام
والدعم .

لكن مع ذلك فقد صرحت أنها تتلقى الدعم والنصح والإرشاد من طرف أختها "أختي هي
كل شي تشور عليا في كل الأمور ربي يحفظهالي "فاستراتيجية الدعم الاجتماعي تساهم
وبشكل كبير في التخفيف من حدة الاضطراب .

كذلك مااستتجناه عن المفحوصة فهي إنسانة اجتماعية ولا تعاني من العزلة والدليل
على ذلك قولها "نبغي جماعات وكي نقعد خطرات في الخدمة نبغي نجمع مع زميلاتي "
أما تصوراتها المستقبلية فتري أن كل أمالها هو شفاء ابنتها من المرض وتحسن العلاقة مع
زوجها بسبب بناتها "رني ندعي ربي يشافيلي بنتي ويخليلي عايلتي ويبعد عليا مصايب"

2- عرض نتائج الحالة الأولى في مقياس إدراك الضغط النفسي

- مؤشر إدراك الضغط هو 0.54

فمن خلال الإجابات التي تحصلنا عليها من المفحوصة قمنا بحساب مؤشر الضغط النفسي بجمع نقاط الخام من البنود المباشرة والغير مباشرة فتحصلنا على مجموع نقاط الخام يساوي 79 فقمنا بحسابه وقدر ب 0.54 هذه الدرجة قريبة من 1 وبالتالي تدل ضغط مرتفع .

3- جدول رقم (06) يبين نتائج تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة (01) :

النسبة المئوية	النتيجة المتحصل عليها	الاستراتيجيات	نوع الإستراتيجية
20.25%	16	- التخطيط لحل المشكل	الاستراتيجيات
3.79%	03	- المواجهة	المتكررة حول المشكل
15.18%	12	- أخذ المسافة	الاستراتيجيات
17.72%	14	- إعادة التقييم الايجابي	المتكررة حول
10.12%	08	- التحكم في الذات	الانفعال
7.59%	06	- لوم أو التوبيخ	
15.18%	12	-الدعم الايجابي	
10.12%	08	- الهروب	
100%	79	المجموع	

تحليل نتائج المقياس:

يظهر لنا من خلال الجدول عرض نتائج الحالة في مقياس استراتيجيات المواجهة وأن المفحوصة تميل إلى استخدام بدرجة أولى أسلوب التخطيط لحل المشكل (20.25%) ثم يليه أسلوب إعادة التقييم الايجابي بدرجة (17.72%) ثم يأتي أسلوب الدعم الايجابي معادلا أسلوب اخذ المسافة بنسبة قدرت (15.18%) وبعد ذلك أسلوب التحكم في الذات

معادلا الهروب (10.12%) ثم أسلوب اللوم والتوبيخ بنسبة (7.59%) ثم أدنى نسبة مثلت (3.79%).

وبالتالي فإن المفحوصة (ف) تميل إلى استخدام أسلوب التخطيط لحل المشكل لأنها على درجة تحصلت عليها.

تحليل الحالة (ف) ومناقشة الفرضيات:

1. تنص الفرضية الأولى على أن الأستاذة الجامعية متزوجة تعاني من مستوى مرتفع من الضغط النفسي.

من خلال عرض وتحليل معطيات المقابلة النصف الموجهة والملاحظة العيادية وبالاعتماد على نتائج المقياس التي قدرت بـ 0.54 أي درجة مرتفعة من الضغط، وهذا ما أكدته نتائج المقابلة العيادية حيث أن الحالة تواجه عدة أسباب تجعلها تعيش تحت ضغوط نفسية كثيرة منها المشاكل الزوجية من الخلافات الدائمة التي تحدث بينها وبين زوجها حول شؤون المنزل تحمل أعباء ومتطلبات أسرته ومن جهة حول رغبته في الزواج من امرأة أخرى لقولها (باغي غير نتزوج معلابالو ببيا ولا بولادو) وهذا ما أكدته كوكس "بأن الضغط نتيجة الصراع بين المطالب الملقاة على الفرد وقدراته على التعامل معها بحيث يفكر الفرد في المطالب وفي قدراته وأن اختلال التوازن بين الطرفين هو السبب في ظهور الضغط"

وفي هذا الصدد أشار فيشر أن 75% من المشاكل التي تعامل معها في ممارسته الإكلينيكية هي عبارة عن مشاكل مرتبطة بالضغوط، وأن أغلبها يتسبب في اضطراب المزاج وهذا ما لاحظناه في الحالة فهي لا تملك أي توافق مع الزوج لقولها (معلباليش بيه طول) وعلى الرغم من أن قدرة المرأة على مواجهة الضغوط واستخدامها لأساليب إدارة المشقة فقد أوضحت البحوث والمجتمعات الفردية أنها أقل توافقا في حياتها الزوجية وأقل رضا، وهذا ما توافقت معه دراسة طبي عياني رجاء (2018) والتي هدفت أن المرأة العاملة تتعرض لعدة مصادر للضغط لكن التأثير الذي ينجم عن الجانب الأسري هو ضغط أكثر حدة بالنسبة لها

فإن المرأة العاملة خاصة في التدريس تعاني من الإرهاق النفسي داخل العمل والإحساس بالضغوط النفسية مرتبطة بالمناخ الوظيفي وتولد ضغوط العمل حالات عدم الاتزان النفسي والجسمي وبالتالي تكون ناتجة عن طبيعة وقيمة العمل بحد ذاته وأثره في

حياتها وانعكاس ذلك على علاقتها والمجتمع بالإضافة إلى الشعور بالتوتر والإجهاد المتصلين بالأمراض الجسمية والنفسية والعقلية والتي تؤثر على الإنجاز تؤدي إلى تراكم التعب الجسدي تجعل من المرأة غير قادرة على القيام بأعباء العمل وهذا ما إلتمسناه في المقابلة من خلال كلامها "وليت نتعب بزاف كثر وعليا المشاكل ما قدرتش راسي يوجع من التخمام والسطر" ومن خلال ملاحظتنا لها فإن الحالة تواجه عدة ضغوطات أثرت بشكل سلبي عليها وهذا ظهر من خلال الأعراض الجسمية كالإرهاق التوتر والصداع هذا ما جاء في تعريف سيلبي عبارة عن مجموعة من للأعراض التي تتوافق مع التعرض لموقف ضاغط.

أما الجانب المهني فإن الأستاذة الجامعية كغيرها من العاملين تواجه صعوبات كثيرة، خاصة مهنة التدريس والتي صنفت حسب منطقة العمل من أكثر مجالات العمل ضغوطا نتيجة لعدة أسباب منها مشاكل الأسرية مع الزوج نتيجة نقص إهتمام وإنتفاع تغيير أدوار والسلطة داخل الأسرة ومشاكل أخرى خاصة بتربية الأبناء ثم الضغوطات المهنية داخل العمل من مشاحنات مع زملائها في العمل أو مع الطلبة هذه الظروف بدورها تجعلها غير قادرة على تأدية مهمتها كما أشارت نفس الدراسة لكل من هجرسي خيرة و خولوفي لمياء (2014) ودراسة نعمة رمضان (1991) أن من أسباب عدم الرضا تتمثل في الراتب والترقية والوظيفة وسياسية الإدارة كما أوضحت الأستاذات الجامعيات المتزوجات يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية والمهنية.

وبالتالي نجد أن الفرضية التي تنص على أن الأستاذة الجامعية تعاني من مستوى مرتفع من الضغط النفسي تحققت بإعتماد على الدراسات السابقة والجانب النظري والمقابلة العيادية ونتيجة المقياس التي قادت 0.54.

2. تنص الفرضية الثانية على أن الأستاذة الجامعية تستخدم إستراتيجية المتمركزة حول حل المشكل.

من خلال المقابلة العيادية النصف الموجهة ونتائج المقياس والتي تحصلت في الحالة (ف) على درجة 20.25% وهي أعلى نسبة مثلت إستراتيجية متمركزة حول المشكل (التخطيط للمشكل) وهذا ما أكدته الحالة (ف) من خلال المقابلة بقولها (أنا من طبعي نتقلق شويا لكن مانستعجلش نبغي نعطي وقت مع نفسي باه نخمم في (problème)

وتفسير ذلك أن الأستاذات الجامعيات يتبنون هذا النوع من الإستراتيجيات بهدف البحث على المعلومات أو طلب النصيحة حول الموقف الضاغطة، أي البحث عن معلومات أكثر حول المشكل. (السيد عبد الرحمان، 2000: 315)

وهذا ما أكدته دراسة كل من وهذا ما أكدته دراسة شويطر خيرة (2017) التي توصلت إلى أن الامهات العاملین في التعليم يعتمدون على الإستراتيجيات المتمركزة حول حل المشكل وذلك من أجل إعداد خطط للتعامل مع المواقف الضاغطة وتعلم مهارات لحل المشكلات عن طريق إيجاد وبناء علاقة جديدة وبالتالي تتفق هذه النتيجة مع توصلت إليه دراسة (سليمان بن ابراهيم الشاوي، 2010)

حسب لازاروس وفولكمان أنها كل الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة بإستمرار والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف والتي تم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته وبالتالي نجد أن الفرضية التي تنص على أن الأستاذة الجامعية تستخدم الإستراتيجية المتمركزة حول حل المشكل تحققت وتوافقت مع الدراسات السابقة والجانب النظري ونتائج المقابلة والنتيجة المتحصلة عليها من المقياس والتي قدرت ب 20.25%

3. تنص الفرضية الثالثة على أن الأستاذة الجامعية تستخدم الإستراتيجية المتمركزة حول الإنفعال (تجنب) بالإعتماد على الملاحظات والمقابلات النصف الموجهة وحسب نتيجة المقياس المتحصل عليها 10.12% مع الحالة (ف) فإنها رغم الضغوط النفسية التي تواجهها الحالة من الضغط الأسري والمهني والوضع الصحي لها إلى أنها متمسكة بإسرارها الدائم والمستمر لحل مشاكلها بنفسها ومواجهتها من أجل التغلب عليها (نحب نحل مشاكلنا بروحي) وهذا ما وصلت إليه دراسة خولوفي لمياء (2014) والتي وجدت أن الأستاذات الجامعيات يركزون بشكل كبير مواجهتهم الأحداث الضاغطة حول المواجهة المتمركزة حول حل المشكل بدل تجنبها والهروب منها وتراكمها فعلى إعتبار أن هؤلاء المرضى يرتفع الضغط لديهم فإنهم يجدون أنفسهم مضطرين للبحث عن الحلول التي تخلصهم من الضغوط أو لتحقيق التوازن بين متطلبات الحياة

بالتالي إن الفرضية التي تنص على أن الأستاذة الجامعية تستخدم الإستراتيجية المتمركزة حول الإنفعال (التجنب) لم تتحقق حسب الدراسات السابقة والجانب النظري والمقابلة ونتيجة المقياس التي قدرت بـ 10.12%

الحالة الثانية

تقديم الحالة

الاسم: (ب)

السن: 33 سنة

مستوى الاقتصادي : متوسط

البعد عن العمل : ولاية تيسمسيلت

الحالة الصحية: تعاني من فقر الدم والحساسية

البنية المورفولوجية: جميلة الشكل بيضاء، نحيفة الشكل

اللباس : نظيف بسيط مرتب

الناحية الانفعالية: التوتر في بعض الأسئلة. عاطفية بعض أحيان

اللغة : واضحة ومفهومة

الاتصال :كأن الاتصال سهل إلا أن الحالة تبدي في بعض الأحيان الصمت

ملخص المقابلات والملاحظات مع الحالة :

الحالة (ب) تبلغ من العمر 33 سنة متزوجة ولديها ابن وتعيش في حالة اقتصادية متوسطة تقطن في ولاية تيسمسيلت. أما المسكن فقد صرحت أنها لا تملك مسكن خاص فقط بالإيجار .

تمحورت في البداية حول الجانب الأسري كأمرأة متزوجة فهي تتعرض لبعض المشاكل الأسرية وخاصة مع الزوج وهذا ما صرحت به الحالة في قولها "كيما كامل النسا المتزوجات والخدمات سيرتو مع راجلي ساعات نتفهامو ساعات نتقابضوا" وهذا راجع إلى الوضعية المعيشية التي يعيشها من تحلا المسؤولية وهذا حسب قولها "معنديش سكنة غير فبيت وحدا نظيب فيها وكي طيح الشتا تقطر علينا وظروف معيشة ناقصة بصح نخدم وأنا مريضة على جال ولدي"

كما أضافت الحالة بأنها تتكفل بمصاريف المنزل ولا تتلقى أي مساعدة من زوجها لقولها " راجلي واش نقول فنيان مكسر وزيد كاشما يخدم وصواردو يدهملو الناس مالقيتش وين نصد قلبو بارد طول ما علبلوش بيا ولا بولدو وانا غير نجي وانا من المناج للطبخ " كما افصحت الحالة عن عدم إعطاء راحة لها وهذا ماجاء في قولها " مانمدش راحة ليا، مسؤولية ومن داخل وزيد راجلي ماكان ماكان "

كما أن الحالة لها عدة ضغوطات أخرى خاصة في المجال المهني وحول علاقتها مع زملاؤها في العمل فردت " الضغوطات نتاعي بزراف من جهة التزام بالمواعيد اكمال البرنامج المقرر لطلبة ومحاضرات والحصص التطبيقية وتصحيح البحوث والامتحانات شغالات ياسر "

أما عن علاقتها مع طلبة فأكدت أنها حالة خاصة كون أنها تحب عملها تحاول أن تقدم كل إمكانياتها للطلاب لقولها "أنا من طبعي صارمة ورغم أني خطرات مانكونش غاية في القسم يقلقوك الطلبة حتى نتعصب عليهم بصح نبغي نخدم خدمتي " نلاحظ أن الحالة تتسم بالإنفعال داخل العمل نتيجة الضغوطات الأسرية والمهنية فهي ربة بيت تقوم باعمال المنزلية وام مسؤولة عن اولادها ورغم ذلك تقوم بواجباتها داخل العمل وتحرص على انضباط و المثابرة في العمل .

هذه الضغوط التي أثرت على صحتها النفسية والجسدية نتيجة ذلك أدى إلى وجود أعراض جسمية لقولها " راني نحس روحي مش مليحة خطرات وزيد كي نتقلق يوجعني راسي ودوخة تحكمني ومانحسش برجليا طول " مما سألهم بمعاناتها من عدة أمراض منها أنيميا التي كأن سببها حالات الجهاض المتكررة بالإضافة إلى الحساسية لقولها "رني نداوي على فقر الدم والي جاني من حالتين إجهاض والحساسية مجيفتني "

كذلك ما استنتجناه من المفحوصة أنها إنسانة اجتماعية ولا تعاني من أي عزلة والدليل على ذلك موافقتها على المشاركة معنا في المقابلة ولقولها " أنا نبغي نخرج ونبغي الضياف وأعراس بصح الله غالب ما عنديش الوقت "

وفيما يخص حالتها فهي راضية عن نفسها لقولها " الحمد الله الي يعطيها لي ربي راضية بيها " وهذا ما عزز ملاحظتنا فالحالة إيما أنها قوي بالله ودائما ما تلجأ إلى السند

الديني والتي أحست أنه قد يمنحها السيطرة على الوضعية اثر استخدام سلوكيات مختلفة مثل الصلاة والدعاء.

إما عن الصعوبات التي تواجهها في حياتها فقمنا بطرح بعض الأسئلة حول كيفية التعامل معها وأهم الطرق التي تتبعها "حاليا كيما عندي صعوبات مادية عندي مشاكل أخرى لكن ديمة نحاول نوفر وندير حسابات لكل حاجة كيما تنظيم الوقت لكل حاجة وديمة تلقايني نخم في كل ليلة غدوة واش ندير واش مانديرش" أي أنا المفحوصة تعتمد على إستراتيجية التخطيط لحل المشكل

أما جانب الدعم والمساندة الاجتماعية فأكدت الحالة عن تلقي المساندة من طرف أمها حيث أجابت "من غير ميمتي مكانش لي لقيته في كتافي وحتى ولدي كي نجي للخدمة هي الي بيه" فالأم في الأسرة هي منبع الحنان والتي تقدم العون والدعم لأولادها وهذا واضح من كلامها "ماما هي كل شي في حياتي ماندير حتى حاجة بلا بيها "

كما لاحظنا من خلال التصورات المستقبلية للحالة أنها تطمح بتحسين مستواها المعيشي وأيضا علاقتها الزوجية لقولها "الحاجة إلي متمنيها أنو ربي يكرم علينا بسكنة تكون قريبة لخدمتي هاك مشاكل مع راجلي يفروا" وبالتالي فأن الحالة تملك نظرة ايجابية حول مستقبلها لقولها "عندي إيمان بربي سبحانه هو مغير الأحوال "

2 عرض نتائج الحالة الثانية في مقياس إدراك الضغط النفسي:

مؤشر إدراك الضغط النفسي هو 0.61

فمن خلال الإجابات التي تحصلنا عليها من المفحوصة قمنا بحساب مؤشر الضغط النفسي بجمع نقاط الخام من البنود المباشرة وغير مباشرة فتحصلنا على مجموع نقاط الخام يساوي 85 فقمنا بحسابه وقدر ب 0.61 هذه الدرجة قريبة من 1 وبالتالي تدل ضغط مرتفع.

3_ جدول رقم (07) يبين نتائج تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة (2)

النسبة المئوية	النتيجة المتحصل عليها	الإستراتيجيات	نوع استراتيجية
20.54%	15	- التخطيط لحل	الإستراتيجيات
5.47%	04	المشكل - المواجهة	المتركزة حول حل مشكل
10.95%	08	- أخذ المسافة	الإستراتيجيات
19.17%	14	- إعادة التقييم	المتركزة حول
13.69%	10	الإيجابي	الإنفعال
12.32%	09	- التحكم في الذات	
9.58%	07	- اللوم أو التوبيخ	
8.21%	06	- السند الإجتماعي - الهروب والتجنب	
100%	73%	المجموع	

يظهر لنا من خلال الجدول عرض نتائج الحالة في مقياس استراتيجية المواجهة وأن المفحوصة تميل إلى استخدام بدرجة أولى أسلوب التخطيط لحل المشكل (20.54%) ثم يليه أسلوب إعادة التقييم الايجابي بدرجة (19.17%) ثم يأتي أسلوب التحكم في الذات بنسبة قدرت (13.69%) وبعد ذلك أسلوب اللوم والتوبيخ (12.32%) ثم أسلوب أخذ المسافة بنسبة (10.95%) وبعدها أسلوب السند الاجتماعي (9.58%) ثم يليه أسلوب الهروب بـ (8.21%) وأدنى نسبة مثلت أسلوب المواجهة (5.47%) وبالتالي فان المفحوصة (ب) تميل إلى استخدام أسلوب التخطيط لحل المشكل بنسبة عالية.

تحليل الحالة (ب) ومناقشة الفرضيات:

تنص الفرضية الأولى على أن الأستاذة الجامعية تعاني من مستوى مرتفع من الضغط النفسي من خلال المقابلة العيادية والملاحظة وعلى نتائج المقياس المتحصل عليها 0.61 وهي درجة جد مرتفعة ذلك حسب قولها راجع إلى عدة أسباب أهمها الجانب الأسري وهذا ما قمنا بملاحظته أثناء المقابلة العيادية حيث كانت الحالة جد منفعة وأكدت أنها تعاني من مشاكل دائمة مع زوجها بسبب لا مبالاته وتحملها المسؤولية ومتطلبات البيت (راني نخدم على جال ولدي كلشي لاصق فيا مالمقبت وين نصد) حسب ما جاءت به دراسة (مصطفى عوفي، 2005) على أن من بين المشاكل التي تواجه المرأة العاملة هي الشعور بالملل والخلاقات العائلية وأنها تقوم بأعباء المنزل دون مساعدة الزوج مما يضاعف جهد المرأة داخل وخارج المنزل لقولها "أنا لي نخلص الكرا رغم اني ساكنة في بيت وحدة نطيب فيها ونرقد وحتى المصروف عليا وكاش ما يخدم يدوهملو الناس" وبالتالي فإن واقع المرأة الجديد والتي تمثل فيه الوظيفة إحدى أهم واجباتها ومسؤوليتها من جهة وتمثل فيه الأسرة إحدى أهم الأدوار الإجتماعية الأساسية. (إحسان، 2008: 183)

وهذا مي يخلق مجموعة من الصراعات الناتجة عن تعدد أدوارها فهي ربة بيت مسؤولة عن الإهتمام بمنزلها وأفراد أسرتها ودورها الوظيفي كامرأة عاملة تحتل منصب قيادي.

(ماودي، 2013: 163)

وهذا ما جاء في تعريف البيلاوي (1998) على أن الضغط حالة من الصراع التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوع من التكيف وتزداد هذه الحالة إلى درجة الخطر كلما إزدادت شدة الظروف والمطالب أو إستمرت في فترة طويلة .

(الغريز، 2009: 25)

هذا ما اتفقت معه دراسة كل من طبي عناني رجاء (2018) التي توصلت أن المرأة العاملة تتعرض لمصادر مختلفة من الضغوط في مقدمتها الأسرية كما كشفت النتائج أن الأستاذة يعانون من ضغوط عالية إلى حد ما، وأن الإناث أكثر شعورا بالضغوط وأكثر إستخداما لإستراتيجية التكيف السلبي ذات التوجه الإنفعالي. (بشير، 2005: 12)

تعد ظاهرة ضغوط العمل من المعوقات التي تحبط الأستاذة الجامعية المتزوجة، والتي من شأنها التأثير على أدائها المهني منها علاقات مع زملاء العمل والإدارة وخاصة في

تعاملها مع الطلبة والإدارة والتأطير والامتحانات لكون أن العمل يخلق صراعا حقيقيا في نفسية الزوجة العاملة، ويبرز هذا الصراع في مظاهر مختلفة في داخلها تفرض عليها التوفيق في أدوارها المتعددة وبالتالي يؤدي إلى إصابة المرأة بالتوتر النفسي والإرهاق والإجهاد وهذا ما إتفقت معه دراسة منى العامرية (2014) هدفت إلى وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية وهذا ما أثار على صحتها الجسدية والتي قد أشارت إليها النظرية السيكوسوماتية لسيلي حسب ما جاء تعريفه للضغط هو إستجابة الجسم الغير المحددة لأي مطلب يفرض عليه ويدوره يؤدي إلى الإعياء والجسدية (الأمراض السيكوسوماتية) فحسب هانز سلي أنها مجموعة من الأعراض التي تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط تؤدي إلى عدم التكيف (السيد، 2010: 98)

وبالتالي أن الفرضية التي تنص على وجود مستوى مرتفع للضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية تحققت وتوافقت مع الدراسات السابقة والجانب النظري ونتائج المقابلة ونتيجة المقياس على الحالة (ب) والتي قدرت ب 0.61.

2. تنص الفرضية الثانية على أن الأستاذ الجامعية تستخدم إستراتيجية المتمركزة حول حل المشكل

فحسب المقابلة العيادية ونتائج المقياس والتي تحصلت فيه الحالة على نسبة 20.54% التي مثلت إستراتيجية المتمركزة حول المشكل (التخطيط لحل المشكل) وهذا ما أكدته الحالة أثناء المقابلة (مانيش من النوع لي يستسلم ديما نحاول نصيب حلول ترضيني وترضي عايلتي) وهذا يشير إلى المجهودات التي تبذلها لتغيير الوضعية نحو الأحسن وذلك عن طريق البحث عن المعلومات كما أن هذا النوع من الإستراتيجيات يهدف إلى التعامل مع المشكلة في حد ذاتها والتي تسبب الضغط. (سيد يوسف، 2000: 69)

والتي توافقت مع هجرسي خيرة (2014) والتي أفادت بأن الأستاذة الجامعية تستخدم الإستراتيجية المتمركزة حول حل المشكل وذلك بهدف البحث عن الحلول وطلب النصيحة حول المواقف الضاغطة وممن أجل إعداد خطط للتعامل معها وتعم مهارات حل المشكلات عن طريق تحسين علاقاتها داخل خارج الأسرة وعن طريق تغيير أنشطة الفرد وإيجاد مصادر جديدة للرضا، كبناء علاقات اجتماعية استقلالا ذاتيا وتنمية روح التنافس.

وبالتالي فإن الفرضية التي تنص على أن الأستاذة الجامعية تستخدم إستراتيجية متمركزة حول المشكلة تحققت حسب الدراسات السابقة، الجانب النظري، المقابلة ونتيجة المقياس التي تحصلت عليه والتي قدرت بـ 20.54 %

3. تنص الفرضية الثالثة على أن الأستاذة الجامعية تستخدم إستراتيجية متمركزة حول الانفعال (تجنب)

بالاعتماد على المقابلة العيادية ونتائج المقياس والتي تحصلت عليه الحالة (ب) بنسبة 8.21 % وهي أدنى درجة وحسب المقابلة التي أقرت فيها الحالة أنها عند مواجهتها للظروف الضاغطة فإنها تفضل التصدي لها وحل لها بدل من تجنبها كون أن الهروب من الضغوط يزيد من حدتها لقولها (الحمد لله راضية بواش ربي عطاني وما نهريش من المكتوب وزيد منحش نستسلم ولا نهرب منها هكا غير تزيد تصعب عليا) فلمواجهة المتمركزة حول الانفعال تهدف إلى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط والاحتفاظ بالآتزان الوجداني وعادة ما يكون هذا النوع مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها، ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال الأساليب المناسبة مثل الأمراض المستعصية. (السيد عبد الرحمان، 2000: 315)

وهذا ما توافقت معه دراسة شويطر خيرة (2017) والتي توصلت على أن الأمهات العاملین يركزون على إستراتيجية لحل مشكل بدل التجنب لكونها تساعدهم على التخلص من أكبر الضغوط لديهم.

بالتالي أن الفرضية التي تنص على أن الأستاذة الجامعية تستخدم إستراتيجية متمركزة حول الإنفعال (التجنب) لم تتحقق بالإعتماد على الجانب النظري والدراسات السابق، المقابلة، نتيجة المقياس التي تحصلت فيه على نسبة 8.21 %.

الحالة الثالثة:

الاسم: م، د

السن: 41 سنة

المستوى الاقتصادي: متوسط

عدد لأولاد: 03 أولاد

الحالة الصحية: تعني من مرض السكر

بعد السكن عن العمل: ولاية وهران

البنية الموفولوجية: طويل القامة ممثلثة الجسم ذات البشرة السمراء

اللباس: أنيق ومرتب ومتناسق

الناحية الإنفعالية: صارمة نوعا ما، يظهر عليها بعض القلق وأحيانا الحزن،

اللغة: لغة واضحة وبسيطة

الإتصال: كان جيد، حسن الإصغاء، تستغرق وقت للإجابة

ملخص المقابلات و الملاحظات مع الحالة:

الحالة (م) تبلغ من العمر 41 سنة متزوجة منذ أكثر من 11 سنة ولديها 03 أولاد الزوج يعمل، تعيش في حالة إقتصادية متوسطة، تقطن في ولاية وهران في الغرب الجزائري، أما السكن فالحالة أقرت أنها تملك مسكن خاص.

من خلال إجراء المقابلة النصف موجهة مع الحالة وملاحظتنا لها أثناء كلامنا تبين عليها الطلاقة والعفوية، تمحورت في البادية المقابلة حول المحور الأسري حيث قمنا بسؤالها حول علاقتها مع زوجها وتأثير عملها على أسرتها فردت (مكاشش علاقة زوجية مافيهاش مشكل ساعات نتفاهمو وساعات لالا والفنا ديما المرأة هي لي ترفد وتسكت) هذا راجع إلى طبيعة عمل الحالة التي تعتبره سببا لمشاكلها حسب قولها طبيعة خدمتي في حد ذاتها هي مشكلة، "خاصة راني بعيدة على داري وتتقدر عليا **des fois** نبات في تيارت ونكون بعيدة على ولادي".

ترجع الحالة أيضا أن معظم مشاكلها الزوجية إلى الأولاد بسبب وقت العمل، فهي لا تجد أين تضعهم أثناء عملها وهذا ما أكدته في قولها (أكثر مشاكلي مع راجلي على وين نخلي ولادي ديما دباب وما يتفهمنيش معلبالوو بيا راني نخدم على جالهم على جال نأمن لهم عيشة كريمة) وهذا ما خلق لديها الشعور بالذنب والتقصير إتجاه أفراد أسرتها حيث جاء في كلامها (يغيضوني بزاف مساكين نحس روجي مقصرة معاهم الله غالب ما صبت ما ندير لقمة العيش تهمل).

أما الجانب النفسي والجسد فلاحظنا أن الحالة وجهها شاحب وتعاني من الإعياء نفسي بسبب الظروف التي تمر بها (طريق بعيدة وليت نتعب بزاف كي نروح نحب غي

نرقد حتى ولادي ما نحملهمش نحس جسمي كامل يسطر) هذه الأعراض بديهية نتيجة التعرض للإجهاد الذي ينشأ من المقاومة نموذج (سيلي) بعد ذلك طرحنا عليها أسئلة حول وضعها الصحي و أنها تعاني من أي مرض فقالت (أنا عندي السكري ولي أثر عليا حول إنجاب الأطفال الحمد لله ربي يباركلي غي في أولادي) كما أنها تتجه إلى البكاء عندما تكون في مشكل حيث صرحت (نبكي ساعات وساعات نرد لقلبي) كما أكدت الحالة (م) أن المشاكل التي تتعرض لها في عملها بسبب عدم تفاهمها مع العاملين معها وهذا راجع حسب قولها (في الخدمة يغيروا مني **par se que** شابة ويديرولي مشاكل اما الخدمة مايكملش تعب نتاعها من التدريس والمحاضرات والتوجيه الطلبة والتاثير مشاكل ادارة استاذة عاودينا حسابات راكي غلطي في نقطة فلان وزيد وزيد ...) أما بخصوص الطلبة فأكدت أن علاقتها معهم في حدود الأستاذة والطالب فقط وأنها تقدم ما لديها في قولها (نهار نكون **bien** راني نقدم كل حاجة شوالا أنا من طبعي نبغي الإنضباط ويعرفوني صارمة في القرابة نصيب روجي نعاودلهم غير في نفس الملاحظات)

عند سؤالها حول موقفها إتجاه الظروف الضاغطة وأهم الطرق التي تراها مناسبة لحل مشكلاتها فصرحت (أنا نورمال نبغي نحل مشاكلي روجي مي كاين حوايج لازم نجنبهم ونهرب منهم يأترولي التقلق وويأترولي على صحتي) مما سبب لها قلق دائم حتى على أبسط الأمور وهذا حسب إستجابتها (وليت نزعف بلخف مكنتش هاكا من قبل أبسط الحوايج يلقفوني في ساع والسكر يطلعلي) مما أثر على نظام الأكل والنوم لديها (ولييت مانرقدش بزاف وكى نرقد نفيق كل دقيقة).

أما عن محور الدعم والمساندة فلاحظنا على الحالة في البداية السكوت والنظر إلى السماء كنوع من أنواع التحصر ثم أجابت والدموع في عينيها (من نهار لي ماتت الوالدة كل حاجة تغيرت فيا لكن رحمة من ربي لقيت غير جرتي هي أكثر من أخت بالنسبة ليا تتهلي في ولادي كينروح للخدمة)

أما عن سؤالها من يقدم لها النصح والإرشاد فأكد أيضا (جرتي مرا كبيرة نعتبرها في مقام الوالدة ديما كي نحصل تقدملي النصح ونشاورها في كلشي).

وفي محور التصورات المستقبلية نلتمس من خلال كلام الحالة نظرة إيجابية فهي تحاول أن تتقرب من أولادها أكثر ومن زوجها لقولها (راني نخم باه نحسن وضعيتي بحكم الخدمة بعدتني على عائلتي لكن عندي خطط مستقبلية طامحة نحققها كيما السفر).
2. عرض نتائج الحالة الثالثة في مقياس إدراك الضغط:

- مؤشر الضغط النفسي 0.55

فمن خلال الاجابات التي تحصلنا عليها من المفحوصة قمنا بحساب مؤشر الضغط النفسي بجمع نقاط الخام من البنود المباشرة وغير مباشرة فتحصلنا على مجموع نقاط الخام يساوي 80 فقمنا بحسابه وقدر ب 0.55 هذه الدرجة قريبة من 1 وبالتالي تدل ضغط مرتفع.

جدول رقم 08: يبين نتائج تطبيق مقياس إستراتيجيات المواجهة للحال الثالثة (3):

النسبة	النتيجة المتحصل عليها	الإستراتيجيات	نوع إستراتيجية
21.42%	21	- التخطيط لحل	الإستراتيجيات
18.36%	18	المشكل	المتمركة حول حل
		- المواجهة	مشكل
6.12%	06	- أخذ المسافة	الإستراتيجيات
13.26%	13	- اعادة التقييم ايجابي	المتمركة حول
10.20%	10	- التحكم في الذات	الإنفعال
3.6%	03	- اللوم أو التوبيخ	
6.12%	06	- السند الإجتماعي	
21.42%	21	- الهروب والتجنب	
100%	98	المجموع	

يظهر لنا من خلال الجدول عرض نتائج الحالة في مقياس استراتيجية المواجهة وأن المفحوصة تميل إلى استخدام بدرجة أولى أسلوب التخطيط لحل المشكل معادلا أسلوب الهروب بنسبة (21.42%) ثم يليه أسلوب المواجهة بدرجة (18.36%) ثم يأتي أسلوب التحكم في الذات بنسبة قدرت (10.20%) وبعد ذلك أسلوب اخذ المسافة معادلا أسلوب السند الاجتماعي (6.12%) وأدنى نسبة مثلت أسلوب اللوم والتوبيخ بنسبة (3.6%) وبالتالي فان المفحوصة (م) تميل إلى استخدام أسلوب التخطيط لحل المشكل بالإضافة إلى أسلوب الهروب.

1. تحليل الحالة م (مناقشة الفرضيات):

تنص الفرضية الأولى على أن الأستاذة الجامعية تعاني من مستوى مرتفع من الضغط النفسي

فمن خلال المقابلة النصف الموجهة مع الحالة م وبالإعتماد على نتائج المقياس والتي تحصلت الحالة على 0.55 أي نسبة مرتفعة وذلك حسب الحالة كون أنها تعاني من عدة ضغوط زوجية أثرت على توافقها الزوجي خاصة وأن المرأة مطالبة إجتماعية بالوفاء وبالالتزاماتها الأسرية والمهنية فنجاحها لا يقاس بالمهنة بقدر نجاحها في الأدوار الأسرية. (عبد العاطي، 2009: 42)

وكون أن كل المشاكل التي تواجهها الحالة م (م) حول الخروج وعدم الإعتماد بالأطفال لقولها (أغلب مشاكلي مع راجلي على جال الأولاد وبين نخليهم حكم أني بعيدة) كما أشار جون بوولبي وجيلينا سبيتس (1980) أن عمل المرأة غابا ما يؤثر على مستوى العناية بالأطفال بحيث يأخذ الكثير من وقتها وجهدها مما يجعلها غير قادرة على تلبية ما يحتاجه أطفالها من عناية وتربية. (الشرييني، 1996: 213)

وأیضا حسب قولها خلال المقابلة (يغضبوني ولادي بزاف نحس روجي مقصرة معاهم

الله غالب لقمة العيش)، في هذا الصدد جاءت به دراسة حسن طه (2011) الضغوط

النفسية ناجمة على الجانب الأسري أكثر من المهني في بلد السودان.

فالمراة تجمع بين دورين داخلي البيت وخارجي الوظيفة وكلا المجالين لهما ضغوطهما ومتطلباتهما بحيث يؤثر احدهما على الآخر كما أشار (dider, 2004) أن الضغط في مجال المهنة يغطي على العلاقات الخارجية نتيجة الجهد في التعليم وقدرة إستيعاب

الطالب والمشكلات داخل الإدارة أي عبء العمل ونقص الدعم الإجتماعي يخلق صراعا خاصا في المهن ذات الطابع الإنساني كالتعليم والتي ترتبط بكم معين من الأفراد والمهام والمسؤوليات ونظام ساعي يسوده الإحترام داخل العمل لقولها (أنا في خدمتي كأستاذة تتطلب مني الكثير وديما نسعى باه نقدم ما عندي ونكون (responsible) خاصة تعاملها داخل المحيط المهني وعلاقته التي أوضحت إلى وجود إختلافات بينها وبعض زملائها الذي أكده rippitir (1989) أن عبء العمل والإجتهاد الناتج عن العلاقات مع الآخرين يؤثر ذلك في نهاية اليوم على تفاعل الآباء مع أبناءهم كما أن صراعاتهم مع أطفالهم تزداد في اليوم الذي يكون مليء بالعمل. (شيلي تايلور، 2008: 64)

وهو بدوره يؤثر على صحته النفسية والجسدية حسب ما أشارت الحالة (وليت نتقلق وأنا أصلا مريضة بالسكري) وهذا أدى إلى ظهور أعراض الضغط كما عرفه سيلي إستجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق إستخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة، وحسب قولها (وليت نتقلق بلخف والسكر يطلعي منحملش الزعاف)

وبالتالي فإن الفرضية التي تنص على أن الأستاذة الجامعية تعاني من مستوى ضغط مرتفع تحققت إعتامادا على الدراسات السابقة الجانب النظري نتائج المقابلة ونتيجة المقياس التي تحصلت عليه 0.55.

2- تنص الفرضية الثانية والثالثة على أن الأستاذة الجامعية تستخدم إستراتيجية متمركزة حول حل المشكل وعلى الإنفعال وحسب المقابلة العيادية ونتائج المقياس التي قدرت 21.42 والتي جاءت مساوية للإستراتيجية التجنب التي قدرت بـ 21.42 والذي أشار إليه في تصنيف طه العظيمحسين وسلامة عبد العظيم حسين الذي يصنفها إلى 03 أنواع من بينها التخطيط والسعي نحو حل المشكلة في مقابل الإنكار والهروب من المشكل.

(طه، 2006: 17)

وهذا ما تطابق مع كلام الحالة في المقابلة حيث صرحت (ديما عندي المشاكل نبغي نتعامل معاها لكن خطرناش نتجنبها على جال صحي) وهذا ما يتفق مع ما جاء في بعض الدراسات مثل مخطارية عبد السلام (2020) أن أكثر أساليب المواجهة لدى

المعلمين هي الأساليب التي تركز على المشكل كفهمها وتحليلها ومناقشتها والأساليب الإنفعالية كطرح الإنفعالات أو تفاديها أو الهروب منها.

كما قد أشار كانون إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب والتي قد يسلكها الفرد حيال تعرضه للمواقف المهددة في البيئة، وهي استجابات سلوكية لخفض الاستثارة الفيزيولوجية والتي من خلالها ينخفض تأثير المثيرات المجهدة. (جدو، 2014: 102)

فلاحظ حسب الحالة (م) أنها تفضل إستراتيجيات المواجهة حول الإنفعال وذلك هروبا من بعض المواقف الضاغطة التي تستنزف طاقتها لقولها (كاين مواقف صعبة تأثر عليا لازم نتفادها باه نعيش) ومن جهة لأن توظيف المواجهة المتمركزة حول حل المشكل ينجر عنه ممارسات وتعلم أساليب جديدة وحسب الحالة (رغم كلشي عندي خطط جديدة حابة نحققهم مع عائلتي).

وبالتالي فإن الفرضيتين (2 و3) التي تنص على أن الأستاذة الجامعية تستخدم إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول حل المشكل وحول الانفعال (التجنب) تحققت اعتمادا على الدراسات السابقة، الجانب النظري، نتائج المقابلة ونتيجة المقياس والتي تحصلت فيه الحالة على المساواة التخطيط في حل المشكل 21.42% وبين التجنب 21.42%.

التحليل العام للحالات:

من خلال هذه الدراسة التي توصلت اليها الباحثتان فيها إلا أن الأستاذة الجامعية المتزوجة تعاني من مستوى مرتفع من الضغط النفسي وذلك نتيجة لتعدد الأدوار لديها وتراكمها من أم وربة منزل وأستاذة جامعية وبعد تحليل الحالات ومناقشة الفرضيات تبين أن كل الحالات تعاني من مستوى مرتفع من الضغط النفسي، والتي ظهرت أعراضه بشكل واضح أثناء المقابلات ومن خلال النتائج المتحصل عليها على مقياس ليفاستاين لإدراك الضغط النفسي، تأكدت الباحثتان من الفرضية الأولى التي تحققت والتي تنص على أن الأستاذة الجامعية تعاني من مستوى مرتفع من الضغط كما أن الفرضية الثانية والتي تنص على أن الأستاذة الجامعية تستخدم إستراتيجية المتمركزة حول حل المشكل تحققت بين كل الحالات الثلاث وذلك بالإعتماد على نتائج المقياس للزاروس وفولكمان وأيضا إلى المقابلات العيادية بهدف البحث عن المعلومات وإعداد خطط للتعامل معها كون أن مهنة التعليم العالي يكسبها قدر عالي من المعرفة التي تساعدها على وضع خطط للتغلب على

مشاكلها، في حين أن الفرضية الثالثة لتي تنص على أنها تستخدم إستراتيجية الهروب والتجنب تحققت فقط في الحالة الثالثة ولم تتحقق في الحالة (1) و(2) وذلك بالإعتماد على المقابلات ونتائج المقياس وكون أن الحالة الثالثة تعاني أكثر من عدة ضغوطات نظرا لعدد الأولاد والتقدم في السن تبقى هذه النتائج خاصة بحالة دراستنا ولا يمكن تعميمها.

خاتمة

لقد انصب حرصنا من خلال إنجاز هذه الدراسة بالتقيد بالخطوات المؤسسة للبحث العلمي، في السبيل بلوغ نتائج موثوقة، والتي يس من اليسير على الطالب المبتدئ في البحث التقيد به.

تناولت دراستنا موضوع الضغط النفسي وإستراتيجية مواجهته لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة وهذا من خلال دراسة إكلينيكية ثلاث حالات:

ومن خلال دراستنا هذه تبين لنا أن الأساتذة الجامعية المتزوجة تعاني من ضغط نفسي مرتفع بالإستناد إلى نتائج المقابلات العيادية ونتيجة المقياس المطبق ليفانستين، وهذا راجع إلى ضغوط النفسية في الأسرة وفي العمل مما جعلها في صراع تعدد الأدوار. ونتيجة للضغط المرتفع التي تعيشه لجأت الأساتذة الجامعية إلى تنوع في استخدامها لإستراتيجيات المواجهة حيث اعتمدت في اغلبها على حل المشكلة ونوعا متمركزا حول الانفعال مع حالة واحدة فقط.

وتحقق نتائج الدراسة يعود إلى انطلاقتنا من فرضيات واقعية استندت إلى دراسات موضوعية، وهذا لما يفتح المجال بمزيد من الاهتمام والدراسات المرتبطة بالموضوع، حيث تمثل هذه الدراسة انطلاقة للعديد من الدراسات التي تهتم بالجانب النفسي للأساتذات الجامعيات المتزوجات ومساعدتهن على اعتماد الإستراتيجيات التي تخفف من الضغوط التي تواجهها

ونأمل أن تكون هذه الدراسة في المستقبل أعم وأوسع بالتطرق لمتغيرات أخرى لم نتطرق لها في هذه الدراسة.

الاقتراحات:

- هذه بعض الاقتراحات والتي نراها قد تخفف من الضغوط النفسية لدى الأساتذة :
- 1- الاهتمام بالجانب النفسي للأستاذات الجامعية من خلال تعيين أخصائيين نفسانيين للوقوف على المشكلات التي يعانون منها.
 - 2- الزيادة من الدورات التكوينية لأعضاء سلك التعليم خاصة في الصحة النفسية
 - 3- إرفاق دليل الأستاذ بإرشادات حول إدارة الضغوط النفسية للتخلص منها وتنظيم عملهم بشكل يخفف عنهم الأعباء الوظيفية
 - 4- وضع نظام حوافز لمن يبادرون لتطوير أنفسهم وتحسين مستواهم.
 - 5- التكثيف من الدراسات حول كيفية معالجة الضغوط النفسية لدى الأساتذة في مختلف الأطوار التعليمية.
 - 6_ ضرورة وضع مخطط من طرف الأساتذة الجامعية لتنظيم وقتها بين العمل والواجبات المنزلية.
 - 7_ القيام بنشاطات ترفيهية مثل السفر وممارسة الرياضة للتخلص من الضغوط.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

أ. الكتب:

1. أحمد أبو أسعد، (2009)، نظرية الإرشاد النفسي والتربوي، ط2، عمان، دار المسيرة.
2. جابر عبد الحميد وكثافي علاء الدين، (1993)، معجم علم النفس والطب النفسي، ج2، مصر، دار النهضة العربية.
3. حامد عبد السلام زهران، (2008)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
4. حسن مصطفى عبد المعطي، (2006)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة الزهراء، الشرق، ط 1، القاهرة مصر.
5. شيخانيي سمير، (2003)، الضغط النفسي، ط 1، بيروت، لبنان، دار الفكر العربي.
6. طه عبد العظيم حسن سلامة، عبد العظيم حسن، (2006)، إستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية، ط2، عمان، دار الفكر.
7. الطواب السيد، محمود، (2008)، الصحة النفسية والإرشاد النفسي، الإسكندرية، مركز الإسكندرية الكتاب، مصر.
8. عبد الرحمان العيساوي، (1992)، في الصحة النفسية والعقلية، دار النهضة العربية، بيروت لبنان.
9. عبد الرحمان بن أحمد بن محمد هيجان، (1998)، ضغوط العمل، مصادرها ونتاجها وكيفية إدارتها، مركز البحوث والدراسات الإدارية، الرياض، السعودية.
10. عبد الرحمان بن سليمان الطرير، (1994)، الضغط النفسي، مفهومه، التشخيص، طرق علاجه ومقاومته، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة، ط1.
11. عبد الستار إبراهيم، (1998)، الإكتئاب إضطرابات العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه، ط1، الكويت، عالم المعرفة.
12. عبد العزيز مفتاح محمد، (2010)، مقدمة في علم النفس الصحة، ط1، عمان، دار وائل للنشر.
13. عبد الكريم عبد الله المساعيد، ثامر حسين علي السميان، (2014)، سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، دار حامد، ط 1، عمان.

14. عثمان فاروق السيد، (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي، مصر.
15. علي عسكر، (2003)، ضغوط حياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت.
16. فاروق السيد عثمان، (2008)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، مصر، دار الفكر العربي.
17. كاميليا عبد الفتاح، (1984)، سيكولوجية المرأة العاملة، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
18. ماجدة عماد الدين، السيد عبيد، (2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع.
19. مرزوقي عبد الله، (2008)، الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر (السكر)، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
20. منى الصواف وقوتبية الجلى، (2006)، الصحة النفسية للمرأة العاملة، مؤسسة طبية، مصر.
21. نايل أحمد عبد الغرير، عبد اللطيف أبو أسعد، (2009)، التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، عمان، دار الشرق للنشر والتوزيع.
22. النوايسة فاطمة عبد الرحيم، (2013)، النفسية الضغوط والأزمات وأساليب المساندة، ط1، عمان، دار المناهج.
23. هارون التوفيق الرشيدى، (1999)، الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، برامج لمساعدة الذات في علاجها، د ط، مصر، مكتبة الأنجلو المصرية.
ب. الرسائل والمذكرات:
24. الأشقر نادية، (1995)، مصادر الضغط النفسي لدى النساء العاملات المتزوجات في القطاع العامي مدينة الزرقاء، رسالة ماجستير غير منشورة، عمان، الجامعة الأردنية.
25. آيت حمودة حكيمة، (2005)، دور السمات الشخصية وإستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والجسدية، رسالة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة الجزائر.

26. بعزیز ریان، (2019)، إدارة الضغوط النفسية وتأثيرها على جودة الحياة لدى المرأة العاملة بالحماية المدنية، مذكرة مكملة لعلم النفس العيادي، جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي.
27. بوزيان فاطمة، (2014)، إستراتيجيات المواجهة وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من الأراذل، مذكرة لنيل شهادة ماجستير، في علم النفس العيادي، ورقة.
28. بومجان نادية، (2016)، بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، علم النفس الاجتماعي، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
29. حسن طه، (2011)، الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة وعلاقتها ببعض المغيرات الديمغرافية، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه، السودان.
30. حفيظي سليمة، (2012)، إزدواجية الدور لدى الأستاذ الجامعي بين الأكاديمي والإداري، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
31. دايلي ناجية، (2012)، الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، جامعة ألكلي محمد أولحاج، البويرة.
32. شويطر خيرة، (2017)، إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات على ضوء متغيري الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية في ولاية وهران.
33. صندلي ريمة (2011)، الضغوط النفسية والإستراتيجيات المستعملة لدى مراهق محاول الإنتحار، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف.
34. طبي عناني رجاء، (2018)، مصادر الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر بسكرة.

35. عبد الناصر السيناني، (2011)، الصعوبات التي يواجهها الأستاذ الجامعي المبتدئ في السنوات الأولي من مسيرته الأولى، أطروحة دكتوراه، كلية الآداب والعلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة برج باجي مختار، عنابة الجزائر.
36. العبودي فاتح الناجي، (2008)، الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، الجزائر، رسالة ماجستير، جامعة جيجل.
37. عمر شداني، (2011)، إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، الوسط المدرسي، دراسة مكملة لنيل شهادة الماجستير، جامعة ألكلي محمد أولحاج، البويرة.
38. عويدات نوال، (2014)، الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة - دراسة ميدانية - مكملة لنيل شهادة الماجستير بجامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
39. فاطمة حساني، (2014)، إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، علم النفس العيادي، ولاية الوادي.
40. فتحي مصطفى ومنى محمد، (2016)، الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق النفسي والمهني لدى المرأة العاملة، دراسة مكملة لنيل شهادة الماجستير، جامعة عين الشمس، مصر.
41. فيصل زعنون، (2021)، الضغوط النفسية للمرأة العاملة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
42. منى العامرية، (2014)، أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة نزوى، مصر.
43. هجرسي خيرة خلوفي لمياء، (2014)، إستراتيجية مواجهة الضغط لدى المرأة العاملة المتزوجة، عينة من الأساتذات الجامعيات، مذكرة لنيل شهادة الليسانس، علم النفس العيادي، المسيلة.
44. والي وداد، (2014)، إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور وإناث، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، علم النفس العيادي، وهران.

ج. المجالات:

45. إبراهيم عبد الستار، (1980)، العلاج النفسي الحديث، سلسلة عالم المعرفة، العدد 27، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت.
46. برزوان حسيبة (2016)، فعالية إستراتيجيات المواجهة في تسيير الضغط النفسي، جامعة الجزائر.
47. عبد الله الضريبي، (2010)، مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة جامعة دمشق، مجلد 26، العدد 4.
48. عيسات مريم (2019)، إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى النساء العاملات.
49. مختار بن عبد السلام، مصباح الهلي (2020)، ضغوط نفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم لثانوي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، أدرار.
50. يمينة مزيان، مختاريرة بن العربي (2021)، الضغط النفسي لدى النساء العاملات، مجلة طبنة للدراسات العلمية الأكاديمية، جامعة وهران.

المراجع بالفرنسية والإنجليزية:

51. Taaylor shelly 1995، Health psychology third edition، new york، MC GRRAAW، Hill international edition.
52. Patel (1991)، teachers Managins stress and preventing bursant the professional health solution، edition the falmer press london.
53. Norbete Sillamy (1999) :Dictionnaire de psychologie، edition jaune faure (larouse)، Paris.

الملاحق

دليل المقابلة:

المحور الأول: بيانات الشخصية

- الإسم
- السن
- المستوى الإقتصادي
- الحالة الصحية
- عدد الأولاد
- عمل الزوج
- بعد السكن عن العمل

المحور الثاني: أبعاد الضغط النفسي

البعد الأسري

- هل علاقتك جيدة مع زوجك؟ وهل هو مؤيد لعملك؟
- ما مدى تأثير عمك على شؤونك الأسرية؟
- هل تجدين الوقت اللازم للاهتمام بأولادك وزوجاتك؟

البعد النفسي والإنفعالي

- هل أنتي راضية عن ذاتك؟
- هل تشعرين بضغط المهام؟
- هل تعتنين بصحتك لفسية؟
- هل أنتي سريعة الغضب؟ أو طبيعة عمك كأستاذة تفرض عليك التصرف بانفعالية أحياناً؟

البعد الجسدي

- هل تعانين بأمراض مزمنة؟
- هل تعانين من اضطرابات في الأكل أو النوم؟
- هل تشعرين بالتعب أو الإرهاق في مواجهة بعض المواقف الضاغطة؟

- ماهي الأعراض التي تشعرين بها من بين هذه الآلام؟
- تساقط الشعر
- صداع في الرأس
- مغص في المعدة
- آلام في الظهر والمفاصل
- ضيق في التنفس

البعد المهني

- هل تحبين مهنتك؟
- هل تواجهين مشاكل داخل عملك؟
- كيف هي علاقتك مع زملائك في العمل؟
- هل تتعرضين للمضايقة أو الإساءة في محيطك المهني؟
- هل هناك أسباب إقتصادية تدفعك للعمل؟

المحور الثالث: إستراتيجية التي تستخدمها الأساتذة الجامعية المتزوجة للضغط النفسية.

بعد حول حل المشكلة:

- كيف تستطيعين تنظيم وقتك بين البيت والعمل عند وقوعك في المواقف الضاغطة؟
- ماهي السلوكات التي تقومين بها؟
- عند مواجهتك للمشاكل هل تركزين على تحليل المشكل أو لديك تصرفات أخرى؟
- ما هي الطرق التي تستخدمينها لحل المشكل .

بعد حول الإنفعال

- كيف تواجهين الضغوطات التي تتعرضين لها خلال ممارستك لأدوار مختلفة؟
- هل تعانيين من التوتر والإنزعاج الدائم؟
- البعد حول التجنب؟
- هل تلجئين للقلق أو النوم أو تناول الأدوية لمواجهة الضغوط؟
- هل لديك القدرة دائما على مواجهة المتاعب؟

بعد حول الدعم والمساندة الإجتماعية

- أثناء المواقف الضاغطة هل تتصلين برفيق أو شخص مقرب؟
- هل تلجئين إلى شخص معين تطلبين منه النصح في حل موقف ضاغط؟
- ما نوع المساعدة المطلوبة من شخص ما؟

المحور الرابع: النظرة المستقبلية

- أترين أن وضعك سوف يؤثر على مستقبلك؟
- هل أنت متفائلة في نظرتك للمستقبل؟
- ماهي الأشياء التي تتمنين أن تفعلينها في حياتك؟

تعليمية الإختبار في :

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (X) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً و ذلك خلال سنة أو السنتين الماضيتين أجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك و احرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة.

مقياس : الضغط النفسي " ليفستاين "

كثيرا	أحيانا	عادة	تقريبا أبدا	البنود
				1- تشعر بالراحة
				2- تشعر بوجود متطلبات لديك
				3- أنت سريع الغضب أو ضيق الحال
				4- لديك أشياء كثيرة تقوم بها
				5- تشعر بالوحدة
				6- تجد نفسك في مواقف صراعية
				7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا
				8- تشعر بالتعب
				9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور للبلوغ
				10- تشعر بالهدوء
				11- لديك عدة قرارات لإتخاذها
				12- تشعر بالإحباط
				13- أنت مليء بالحيرة
				14- تشعر بالتوتر
				15- تبدأ مشاكلك تتراكم
				16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك
				17- تشعر بالأمن و الحماية
				18- لديك عدة مخاوف
				19- أنت تحت ضغط مقارنة بالآخرين
				20- تشعر بفقدان العزيمة
				21- تمنع نفسك
				22- أنت خائف من المستقبل
				23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها
				24- تشعر بأنك في موضوع انتقاد وحكم
				25- أنت شخص خالي من الهموم
				26- تشعر بالإثباتك و التعب الفكري
				27- لديك صعوبة في الإرتقاء
				28- تشعر بعبء المسؤولية
				29- لديك الوقت الكافي لنفسك
				30- تشعر بأنك تحت ضغط مدمت

مقياس : إستراتيجية المواجهة للazarوس وفولكمان.

الطريقة المستعملة في مواجهة المشاكل	درجة استعمالها	إطلاقاً	إلى حد ما	كثيراً	كثيراً جداً
01 ركزت فقط على ما سأفعله لاحقاً في الخطوة التالية					
02 حاولت تحليل المشكلة لفهمها أكثر					
03 شغلت نفسي بعمل أو نشاط بديل حتى لا أفكر كثيراً					
04 شعرت بأن الوقت كفيلاً بتغيير الأمور وعليه فما علي الانتظار					
05 ناقشت أو بحثت عن حل وسط للاستفادة من الوضعية					
06 قمت بشيء لم أكن أعتقد أنه يصلح ولكن قمت بشيء على الأقل					
07 حاولت إقناع الشخص المسؤول بغية تغيير رأيه					
08 كلمت شخصاً لاتعرف أكثر على الوضعية					
09 انتقدت نفسي أو وبختها					
10 حاولت أن أستعجل الأمور ولكنني تركتها نوعاً ما موضع بحث					
11 تمنيت أن تحدث معجزة					
12 سايرت القدر في بعض الأحيان كان حظي سيء					
13 تصرفت وكان شيء لم يحدث					
14 حاولت أن أحتفظ بمشاعري لنفسي					
15 نظرت إلى الجانب المستقطب ملفت للنظر للمشكلة وحاولت أن أرى الجانب الإيجابي للأشياء					
16 نمت أزيد من العادة					
17 أظهرت غضبي للشخص المتسبب في المشكلة					
18 قبلت عطف وتفهم شخص ما					
19 كلمت نفسي عن أشياء ساعدتني في الشعور بالراحة					
20 ألهمت القيام بشيء إبداعي					
21 حاولت نسيان كل شيء					
22 تحصلت على مساعدة مختص					
23 تغيرت أو تطورت بشكل إيجابي					
24 انتظرت لأرى ما قد يحدث قبل أن أقوم بشيء					
25 اعتذرت أو قمت بشيء ما لاستدراك نفسي					
26 وضعت مخطط عملي واتبعته					
27 قبلت بشيء إيجابي آخر غير الشيء الذي كنت أريده					
28 أظهرت مشاعري بطريقة أو بأخرى					

29	أدركت أنني المتسبب في المشكلة
30	خرجت من المشكلة بشكل أحسن مما دخلت فيه فيها
31	كلمت شخصا بإمكانه فعل شيء ملموس اتجاه المشكلة
32	ابتعدت عن المشكلة لبرهة وحاولت أن ارتاح أو أن أخذ عطله
33	حاولت أن أشعر بتحسن عن طريق الأكل الشرب التدخين تعاطي المخدرات الأدوية
34	قمت بمجازفة كبيرة أو شيء خطير جدا
35	حاولت ألا أتصرف بتهور أو أتبع اندفاعي السابق
36	وجدت إيمانا جديدا
37	أبقيت على اعتزازي واحتفظت بصلابتي
38	اكتشفت من جديد ما هو مهم في الحياة
39	غيرت أمرا بغرض أن تتقلب الأمور إلى الأفضل
40	تجنبت التواجد مع الناس عموما
41	لم أترك المشكلة تطغى علي رفضت التفكير فيها كثيرا
42	طلبت النصيح من شخص قريب أو صديق أحترمه
43	لم أترك الآخرين يعلمون أن الأمور كانت سيئة
44	سلطت الأضواء على الوضعية ورفضت أن أكون جديده بخصوصها
45	كلمت شخصا عن طبيعة إحساسي
46	ثبت في مكاني من أجل ما كنت أريده
47	لمت غيري من الناس حول المشكلة
48	استفدت من تجاربي السابقة إذ كنت في وضعية مماثلة
49	عرفت ما يجب عمله فضاغت جهدي لتحريك الأمور
50	رفضت الاعتقاد أن ذلك وقع
51	تعهدت نفسي أن الأمور سوف تتحسن
52	خرجت بمجموعة حلول للمشكلة
53	طالما لم أتمكن من فعل أي شيء فقد قبلت المشكلة
54	أخشى أن تكون حياة ابني أكثر سوءا مم هي عليه الآن
55	تمنيت لو باستطاعتي تغيير ما حدث أو ما شعرت به
56	غيرت أشياء في نفسي
57	حلمت أو تخيلت وقتا أو وضعا أحسن من الذي كنت فيه
58	تمنيت لو أن الوضعية تنتهي أو بطريقة تجد حلا
59	لجأت للخيال والتمنيات حول إمكانية انقلاب الأمور
60	تضرعت إلى الله
61	حضرت نفسي للأسوأ

				شرد تفكيري إلى ما يمكنني أن أقول أو أقوم به	62
				فكرت كيف يمكن لشخص أقدره أن يتعامل مع هذه الوضعية ثم اتخذت ذلك نموذجا	63
				حاولت أن أرى الأشياء من وجهة نظر شخص آخر	64
				ذكرت نفسي إلى أي حد يمكن للأشياء أن تسوء	65
				عدوت أو تتمررت	66

قائمة المحكمين:

الرتبة	الأستاذ
علم النفس العيادي	بوكصاصة نوال
علم النفس العيادي	بن لباد احمد
علم النفس الجنائي	قاضي مراد
علم النفس العيادي	قايد عادل



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ابن خلدون * تيارت *

كلية العلوم الإنسانية و العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس والأرطوفونيا والفلسفة

رقم القيد 832 / ق ع ن أ . ف / 2023

إلى السيد المحترم: عميد كلية
العلوم الإنسانية والاجتماعية
جامعة تيارت

الموضوع: طلب الترخيص بإجراء دراسة ميدانية

تحية طيبة وبعد:

في إطار ترمين وترقية البحث العلمي لطلبة قسم علم النفس والأرطوفونيا والفلسفة يشرفني أن ألتبس من سيادتكم الترخيص لطلبة السنة الثانية ماستر ، تخصص علم النفس العيادي الآتية أسماؤهم:

- جايدي... اسمهان

- جارتين... سهيلة

-

-

بإجراء بحث ميداني تحت عنوان:

..الصحة النفسية... والمسراتجيات... هو اجتهاد... لدى

..الاستاذة... الاحياء... المستنوجبة...

وفي الأخير تقبلوا منا أسمى عبارات الاحترام والتقدير.

تيارت في: 08 ماي 2023



قندوز محمود
رئيس القسم
قسم علم النفس والأرطوفونيا والفلسفة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية



