جامعة
بنغازي الحديثة

مجلة جامعة بنغازي الحديثة للعلوم والدراسات الإنسانية

مجلة علمية الكترونية محكمة

Journal of Benghazi Modern University of Sciences and Humanities

العـــدد الثامن

لسنة 2020

حقوق الطبع محفوظة

شروط كتابة البحث العلمي في مجلة جامعة بنغازي الحديثة للعلوم والدراسات الإنسانية

1- الملخص باللغة العربية وباللغة الانجليزية (150 كلمة).
2- المقدمة، وتشمل التالي:
- ❖ نبذة عن موضوع الدراسة (مدخل).
- ❖ مشكلة الدراسة.
- ❖ أهمية الدراسة.
- ❖ أهداف الدراسة.
- ❖ المنهج العلمي المتبع في الدراسة.

3- الخاتمة. (أهم نتائج البحث - التوصيات).
4- قائمة المصادر والمراجع.
5- عدد صفحات البحث لا تزيد عن (25) صفحة متضمنة الملاحق وقائمة المصادر والمراجع.

القواعد العامة لقبول النشر

1. تقبل المجلة نشر البحوث باللغتين العربية والانجليزية؛ والتي تتوافر فيها الشروط الآتية:

- أن يكون البحث أصيلاً، وتتوافر فيه شروط البحث العلمي المعتمد على الأصول العلمية والمنهجية المتعارف عليها من حيث الإحاطة والاستقصاء والإضافة المعرفية (النتائج) والمنهجية والتوثيق وسلامة اللغة ودقة التعبير.
- ألا يكون البحث قد سبق نشرة أو قُدم للنشر في أي جهة أخرى أو مستل من رسالة أو اطروحة علمية.
- أن يكون البحث مراعياً لقواعد الضبط ودقة الرسوم والأشكال - إن وجدت - ومطبوعاً على ملف وورد، حجم الخط (14) وبخط (Arial 'Body') للغة العربية. وحجم الخط (12) بخط (Times New Roman) للغة الإنجليزية.
- أن تكون الجداول والأشكال مدرجة في أماكنها الصحيحة، وأن تشمل العناوين والبيانات الإيضاحية.
- أن يكون البحث ملتزما بدقة التوثيق حسب دليل جمعية علم النفس الأمريكية (APA) وتثبيت هوامش البحث في نفس الصفحة والمصادر والمراجع في نهاية البحث على النحو الآتي:
- أن تُثبت المراجع بذكر اسم المؤلف، ثم يوضع تاريخ نشرة بين حاصرتين، ويلي ذلك عنوان المصدر، متبوعاً باسم المحقق أو المترجم، ودار النشر، ومكان النشر، ورقم الجزء، ورقم الصفحة.
- عند استخدام الدوريات (المجلات، المؤتمرات العلمية، الندوات) بوصفها مراجع للبحث: يُذكر اسم صاحب المقالة كاملاً، ثم تاريخ النشر بين حاصرتين، ثم عنوان المقالة، ثم ذكر اسم المجلة، ثم رقم المجلد، ثم رقم العدد، ودار النشر، ومكان النشر، ورقم الصفحة.

2. يقدم الباحث ملخص باللغتين العربية والانجليزية في حدود (150 كلمة) بحيث يتضمن مشكلة الدراسة، والهدف الرئيسي للدراسة، ومنهجية الدراسة، ونتائج الدراسة. ووضع الكلمات الرئيسية في نهاية الملخص (خمس كلمات).

3. تحتفظ مجلة جامعة بنغازي الحديثة بحقها في أسلوب إخراج البحث النهائي عند النشر.

إجراءات النشر

ترسل جميع المواد عبر البريد الالكتروني الخاص بالمجلة جامعة بنغازي الحديثة وهو كالتالي:

- ✓ يرسل البحث الكترونياً (Word + Pdf) إلى عنوان المجلة info.jmbush@bmu.edu.ly او نسخة على CD بحيث يظهر في البحث اسم الباحث ولقبة العلمي، ومكان عملة، ومجاله.
- ✓ يرفق مع البحث نموذج تقديم ورقة بحثية للنشر (موجود على موقع المجلة) وكذلك ارفاق موجز للسيرة الذاتية للباحث إلكترونياً.
- ✓ لا يقبل استلام الورقة العلمية الا بشروط وفورمات مجلة جامعة بنغازي الحديثة.
- ✓ في حالة قبول البحث مبدئياً يتم عرضة على مُحكِّمين من ذوي الاختصاص في مجال البحث، ويتم اختيارهم بسرية تامة، ولا يُعرض عليهم اسم الباحث أو بياناته، وذلك لإبداء آرائهم حول مدى أصالة البحث، وقيمته العلمية، ومدى التزام الباحث بالمنهجية المتعارف عليها، ويطلب من المحكم تحديد مدى صلاحية البحث للنشر في المجلة من عدمها.
- ✓ يُخطر الباحث بقرار صلاحية بحثه للنشر من عدمها خلال شهرين من تاريخ الاستلام للبحث، وبموعد النشر، ورقم العدد الذي سينشر فيه البحث.
- ✓ في حالة ورود ملاحظات من المحكِّمين، تُرسل تلك الملاحظات إلى الباحث لإجراء التعديلات اللازمة بموجبها، على أن تعاد للمجلة خلال مدة أقصاها عشرة أيام.
- ✓ الأبحاث التي لم تتم الموافقة على نشرها لا تعاد إلى الباحثين.
- ✓ الأفكار الواردة فيما ينشر من دراسات وبحوث وعروض تعبر عن أراء أصحابها.
- ✓ لا يجوز نشر إي من المواد المنشورة في المجلة مرة أخرى.
- ✓ يدفع الراغب في نشر بحثه مبلغ قدره (400 د.ل) دينار ليبي إذا كان الباحث من داخل ليبيا، و (200 $) دولار أمريكي إذا كان الباحث من خارج ليبيا. علماً بأن حسابنا القابل للتحويل هو: **(بنغازي – ليبيا - مصرف التجارة والتنمية، الفرع الرئيسي - بنغازي، رقم 001-225540-0011. الاسم (صلاح الأمين عبدالله محمد)**.
- ✓ جميع المواد المنشورة في المجلة تخضع لقانون حقوق الملكية الفكرية للمجلة.

info.jmbush@bmu.edu.ly

00218913262838

د. صلاح الأمين عبدالله
رئيس تحرير مجلة جامعة بنغازي الحديثة
Dr.salahshalufi@bmu.edu.ly

الضغوط النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة في المجالين الأكاديمي -الإداري في مدينة بنغازي

أ. أحلام يونس محمد الرفادي

(محاضر بقسم علم النفس - تخصص علم النفس الاجتماعي - كلية الآداب - جامعة بنغازي - ليبيا)

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية بمصادرها المختلفة لدى المرأة المتزوجة العاملة في المجالين الأكاديمي والإداري، ومدى ارتباط هذه الضغوط بكل من (عدد الأبناء - العمر - سنوات الخدمة - نوع العمل). أجريت الدراسة على عينة متاحة بلغ قوامها (95) امرأة متزوجة عاملة بواقع (49) امرأة عاملة في المجال الاداري، و(46) امرأة عاملة في المجال الأكاديمي، بلغ متوسط أعمارهن (38.33) بانحراف معياري (8.44). تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية الذي أعدته العامرية (2014) توصلت النتائج إلى أن مستوى الضغوط النفسية عامة لدى عينة الدراسة كان متوسطا. كما انخفضت معدلات مصادر الضغوط فيما يتعلق بالضغوط النفسية الاقتصادية والأسرية، وضغوط العمل. أما الضغوط الشخصية فقد كانت مرتفعة، في حين كانت الضغوط المرتبطة بالصحة متوسطة لدى عينة الدراسة، وظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وكل من عدد الأبناء - العمر - سنوات الخدمة - لدى عينة الدراسة فقد كانت معاملات الارتباط منخفضة جدا، وأن النساء الأكاديميات لديهن مستوى ضغوط نفسية أعلى من الإداريات.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية - المرأة المتزوجة العاملة - المجالين الأكاديمي والإداري.

Abstract

The study aimed to assess the level of psychological stress and stressors among employed married women working in the academic and administrative fields, and to investigate the relationship between psychological stress and these variables (number of children - age - years of service - type of work). Participants consisted of (95) employed married women (49) administrative, (46) academic; mean age = 38.33 years , *SD* = 8.44. Data was collected through a psychological stress scale applied by Ameriya (2014). The results showed an average level of psychological stress in the study sample and a higher level of psychological stress among the academic compared to the administrators employees. Also, findings showed low rates of psychological, economic, family, work stressors compared to personal stressors, on the other hand an average rates of health stressors . Furthermore, results showed that psychological stress was not related to number of children, age, years of service among the study sample, the correlation coefficients was very low.

Key words: psychological stress- married women working- academic and administrative fields.

مدخل إلى مشكلة الدراسة:

أصبح خروج المرأة إلى ميدان العمل في العصر الحديث ضرورة حتمية وظاهرة منتشرة عبر العالم، باعتبار أن المرأة هي نصف المجتمع، فهي تحتل مكانة مهمة سواء داخل الأسرة أو خارجها. و بفعل التحولات المتسارعة التي مست المجتمعات حديثا في شتى المجالات والتي أسهمت وبشكل كبير في تغيير دور و مكانة المرأة بحيث أصبح لديها أدوارها المختلفة التي تلعبها داخل المجتمع مثلها مثل الرجل، و هو ما أدى إلى دخولها عالم العمل بقوة سعيا منها إلى المساهمة في التنمية المجتمعية المستدامة.

من جهة أخرى فقد أدى التطور السريع الذي تشهده حياتنا المعاصرة إلى ازدياد وتنوع مستلزمات الحياة واختلفت معه طموحات الأفراد رجالا ونساء عن ذي قبل، مما فرض عليهم مزيدا من الإجهاد والعمل المتواصلين، كما تزامنت معه عدد من الضغوطات الحياتية مختلفة المصادر سعيا منهم إلى تحقيق أعلى مستويات نوعية الحياة وكان للنساء نصيبهن الأكبر من هذه الضغوط. وهو ما لفت عناية الباحثين إلى ضرورة دراسة مصادر الضغوط النفسية المختلفة لديهن.

وقد عرف لازاروس Lazarose الضغوط النفسية بأنها" قوة خارجية تؤثر على النظام الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي للفرد، والضغوط النفسية هي نتاج تقييم المواقف المهددة والتي يختلف بها الفرد عن الأخر" (العامرية، 2014: 10).

تعدد التعريفات المطروحة لمفهوم الضغوط النفسية وفقاً لمناحٍ مختلفة ثلاثة: فمنها ما نظر للضغوط بوصفها مثيرات، وبعضها يرى انها استجابات، وآخر يصفها بأنها تفاعلاً بين الفرد والبيئة، والمنحى الأخير هو الذي يتعامل مع الضغوط باعتبارها عملية تفاعلية بين الفرد وبيئته، إذ يأخذ هذا المنحى بعين الاعتبار المحددات الحيوية والنفسية والاجتماعية التي تتوسط العلاقة بين التعرض لمثيرات الضغوط والاستجابة لها. ووفقاً لذلك فإن الضغوط لا تُعد منبهات أو استجابات، ولكنها عملية يكون الفرد فيها أكثر نشاطاً في مواجهة المصادر التي يتعرض لها، حيث تحدث الضغوط عندما يدرك الفرد التفاوت بين متطلبات المصدر الضاغط من جانب، وإمكاناته الحيوية والنفسية والاجتماعية من جانب آخر. وقد ظهر وتبلور هذا المنحى من خلال اهتمامات لازاروس وزملائه، فوصفوا الضغوط بأنها: "عملية تفاعلية دينامية مستمرة بين المثيرات الضاغطة الموجودة فى البيئة من جهة وبين الفرد من جهة أخرى" (بالشيخ، 2013).

وقد أشارت عديد من الدراسات إلى أن الضغوط النفسية عامة تنتشر لدى الإناث بصورة أكبر مما هي عليه لدى الذكور (طه و خضر، دت؛ جابر، 2008؛ الزهراني، 2014؛ هنت وإيقانس Hunt & Evans المشار إليها في الزهراني، 2014).

كما أكدت بعض الدراسات أن المرأة أكثر شعوراً بالضغوط المهنية وإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية مقارنة بالرجل؛ وقد يرجع ذلك إلى ما تتحمله المرأة العاملة من مسؤوليات متعددة وما تقوم به من أعباء ومهام خاصة بمتطلبات عملها بجانب مسؤولياتها بوصفها موظفة وزوجة وأم في المنزل، مما قد يؤدي إلى أنها تصبح غير قادرة على التوفيق بين مسؤولياتها، وهو ما أدى إلى زيادة ضغوط العمل عليها أكثر من الرجل وترتب عليه زيادة معدلات الإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية لديها (عويد المشعان، 1998).

وقد أشارت الجمعية الأمريكية إلى نتائج بعض الدراسات التي أفادت بأن النساء هن أكثر معاناة من الضغوط النفسية مقارنة بالذكور وأن النساء المتزوجات أكثر ضغوط نفسية من غير المتزوجات (American Psychology Association, 2010).

وتتعرض المرأة عامة في فترات معينة من حياتها لضغوط نفسية مختلفة إلا أن المرأة المتزوجة العاملة على وجه الخصوص تكون معاناتها من هذه الضغوط أكبر، فعملها خارج

المنزل يحتاج منها جهداً ووقتاً كبيرين لإنجاز المهام الموكلة إليها، وبهذا تجد نفسها في حيرة ويبدأ الضغط النفسي بمصادره المختلفة يأخذ مكانه في ذاتها، ومن ثم يؤثر على جودة الحياة لديها.

وقد دعمت دراسات عدة ذلك عندما توصلت إلى أن المرأة العاملة تعاني من مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية بمصادرها المختلفة ومنها (دراسة: مريم، 2008 ؛ حسن، 2011؛ العامرية، 2014؛ علي، 2015;ودراسة كيرمان Kerman (2016); ودراسة آي وزملائه Aye, Akaneme, Achemu , Eseadi, & Mbaji(2016) ; و ماهاراج و لس ولال Maharaj, Lees & Lal (2019) .

و يتوقف إحساس المرأة بالضغوط عامة على إدراكها لها وقدرتها على تحملها من خلال ما تتسلح به من عمليات تحمل الضغوط، وبقدر ما يتوفر لها من سمات شخصية إيجابية تحقق لها القدرة على التغلب عليها، وما تشعر به من مساندة اجتماعية، وقد اهتمت الدراسات في الآونة الأخيرة بدراسة المتغيرات التي من شأنها أن تساعد في تخفيف حدة ما تتعرض له المرأة من ضغوط ومدى احتفاظها بصحتها النفسية ومن ثم ارتفاع الرضا عن الحياة لديها الذي يعد أقوى المتغيرات الإيجابية التي من شأنها أن تضفي معنى للحياة وتجعلها تعيش حياة تتميز بالجودة والهناء.

وانطلاقا مما أشار إليه كل من "لازروس و فالكوم" Lazarus & Folkman من أن ما يدركه شخص ما على أنه تهديدا قد يرى فيه شخص آخر أنه تحديا لإمكاناته ويعزز من ثقته بنفسه. وإدراكه للموقف على أنه ضاغطاً هنا لا يتوقف على كم الضغوط وشدتها وإنما على أساليب الأفراد الوجدانية في الإحساس بتلك الضغوط والتعبير عنها، فالتركيز على جانب الوعي الوجداني في التعامل مع الضغوط هو جوهر المواجهة (الحنصالي، 2013). إضافة إلى أن وجود المساندة الاجتماعية من عدمها يحدد درجة الشعور بالضغوط النفسية أيضا.

إذاً يمكننا القول هنا أن هناك تباين بين الأفراد عامة في حدة الشعور بالضغط النفسي بمصادره المختلفة، ويعود هذا التباين إلى التقييم الذاتي من جانب الفرد للموقف، وإلى مصادر التوافق التي يستخدمها والمعينات (المساندة) التي يتلقاها.

فمن جانب نجد أنه رغم الأعباء التي تقع على كاهن المرأة العاملة و تعقد الحياة وصعوبتها أصبح عملها من ضروريات أي أسرة، فبدأت تتلقى المساندة من زوجها وأهله وأهلها وأصدقائها وتوفرت لها دور الحضانة والمربيات فخففت كل هذه المعينات من إدراكها لضغوط العمل.

إضافة إلى ذلك فقد توصلت بعض الدراسات الحديثة إلى أن الحياة المزدوجة التي تعيشها المرأة العاملة بين عملها وبيتها جعلتها ذات طبيعة مختلفة، فهي تعيش حياتها بثقة تجعلها تتحمل جميع مسؤوليات المنزل والزوج والأطفال ولا تتذمر أو تشكو بل تحاول تأدية عملها على أفضل وجه، كما أنها تعمل على ترتيب مطالبها حسب أولوياتها لأنها بحكم عملها تعرف قيمة العائد المادي والمعنوي من وراء عملها جيداً وهي أفضل بكثير من المرأة التي تجلس في منزلها وتعاني من الفراغ (العامرية، 2014).

وعلى النقيض من ذلك، أشارت نتائج بعض الدراسات الأخرى أن خروج المرأة للعمل قد ساهم في حدوث مشاكل أهمها: الشعور بالإجهاد، وإهمال الأبناء وضعف العلاقات الأسرية واتجاه الأبناء نحو تعاطي المخدرات بسبب إهمالها لهم، والخلافات الزوجية المتكررة، وعدم الاهتمام لمتطلبات الزوج خاصة في ظل وجود عدد من الأبناء وصعوبة المجال الذي تعمل فيه (الرشيدي، 2000 من خلال العامرية، 2014).

إذا فهناك تناقضات واضحة حول ما إذا كان عمل المرأة يمثل مصدرا ضاغطا متنوعا لها، أم أنه جزء أساسي من حياتها تسعى به إلى سد احتياجاتها وتحقيق ذاتها وتطوير شخصيتها.

ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة وتحددت مشكلتها في محاولتها الإجابة على التساؤل التالي:

- ما هو مستوى الضغوط النفسية بمصادرها المختلفة لدى المرأة المتزوجة العاملة في المجالين الأكاديمي والإداري؟ وهل ترتبط هذه الضغوط بكل من (عدد الأبناء - العمر - سنوات الخدمة - نوع العمل)؟

أهمية الدراسة:

ينطوي موضوع الدراسة الحالية على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية، إذ تتجسد أهميتها في التالي:

- تعد الدراسة الحالية إضافة أكاديمية جديدة في أدبيات علم النفس المهني والصحة النفسية وباكورة الدراسات في البيئة المحلية ومن الممكن أن تفتح الباب أمام الدراسات والبحوث في هذا المجال.
- التعرف على طبيعة الضغوط النفسية بمصادرها المختلفة، كونها تعد من أهم مؤشرات سوء التوافق النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة لما لها من تأثيرات سلبية على جوانب الحياة المختلفة. وبالتالي ستساعد مثل هذه الدراسة في إعطاء فكرة حول الضغوط النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة، والأخذ في الاعتبار المؤشرات التي تعيق مسارها الصحي السوي خاصة وأننا نعيش عالماً مليئاً بالضغوطات النفسية ولزاماً علينا إجراء الدراسات متعمقة ومتنوعة في هذا المجال.
- تنبع أهمية الدراسة أيضاً من أهمية العينة التي تستهدفها وهي المرأة العاملة خاصةً في ظل قلة الدراسات العربية والمحلية (الليبية) التي تناولت هذه الشريحة بالدراية والبحث رغم ما تقدمه من نتاج عملي يخدم المجتمع بأسره وبالتالي يمكن أن تساعد نتائجها فيما بعد المختصين والمرشدين النفسيين في الكشف على بعض المشكلات التي تعاني منها المرأة العاملة المتزوجة وتقديم حلول لها.
- تكمن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في أنها قد تمكننا نتائجها من مراعاة حقوق وواجبات الزوجة العاملة ومسؤولياتها داخل بيتها و خارجه، وما ينجم عن خروجها للعمل من آثار إيجابية كانت أو سلبية، على نفسها وعلى أفراد أسرتها، وعلى المحيط التنظيمي الذي تنتمي إليه وتطبيقها في المجال الإرشادي الأسري والزواجي.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية التعرف على ما يلي:

- مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى المرأة المتزوجة العاملة في المجالين الأكاديمي والإداري في مدينة بنغازي.
- طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية وكل من عدد الأبناء - العمر - سنوات الخدمة - لدى عينة الدراسة.
- طبيعة الفروق العائدة لنوع العمل (أكاديمي - إداري) لدى عينة الدراسة.

تحديد مصطلحات الدراسة:

أولا: الضغوط النفسية:

- التعريف النظري:

"هو حالة من التوتر النفسي والجسدي، تعتري الفرد عندما يتعرض لمواقف وأحداث تستلزم منه مطالب تكيفيه تفوق إمكاناته" (دايلي، 2013: 11).

- التعريف الإجرائي:

تعرف الضغوط النفسية إجرائياً " بأنها الدرجة التي ستحصل عليها المرأة العاملة على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة".

ثانياً: المرأة العاملة:

- التعريف النظري:

"هن النساء اللاتي يعملن خارج المنزل، ويحصلن على أجر مادي مقابل عملهن، ويقم في نفس الوقت بأدوارهن الأخرى كزوجات وكأمهات إلى جانب دورهن كموظفات" (العامرية، 2014 :10).

- التعريف الإجرائي:

"وهن النساء المتزوجات العاملات في المجالين الأكاديمي والإداري".

حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة بخصائص عينة الدراسة التي ستجرى عليها من النساء المتزوجات العاملات في المجالين الأكاديمي والإداري، كما تتحدد بالزمان والمكان اللذان سيتم إجراء الدراسة فيهما.

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

أولاً: نظرية " سيلي "Seeley

تنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل الضغط Stressor ويعتبر "سيلي" أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، وحدد "سيلي" ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

1. **الفزع:** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئ للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة عندما يكون الضاغط شديداً وتنهار مقاومة الجسم.
2. **المقاومة:** وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولي وتظهر التغيرات أخرى تدل على التكيف.
3. **الإجهاد:** مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف كاليأس والإحباط والانطواء (نقلاً عن عثمان، 2001).

ثانياً: نظرية التوافق بين الفرد والبيئة.

تقوم هذه النظرية على أساس العلاقة بين الفرد و البيئة التي يعيش فيها، و ترى هذه النظرية أن الضغوط تكون نتيجة وجود فجوة واختلال في التوازن بين الفرد والبيئة.

وتحاول هذه النظرية أن توافق بين إدراك الفرد إحدى المهام وإدراكه لقدرته على إكمال هذه المهمة وما لديه من حافز على إكمالها وبالتالي تفترض بأن مشاعر الضغط لابد أن تزداد عند اتساع الفجوة بين الفرد والبيئة وبالتالي مقدار الضغط يتفاوت بحسب مستوى التحدي الذي يفضله الفرد (الكردي، 2012).

ثالثاً: نظرية " سبيلبرجر "Spelberger

تقوم هذه النظرية على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما:

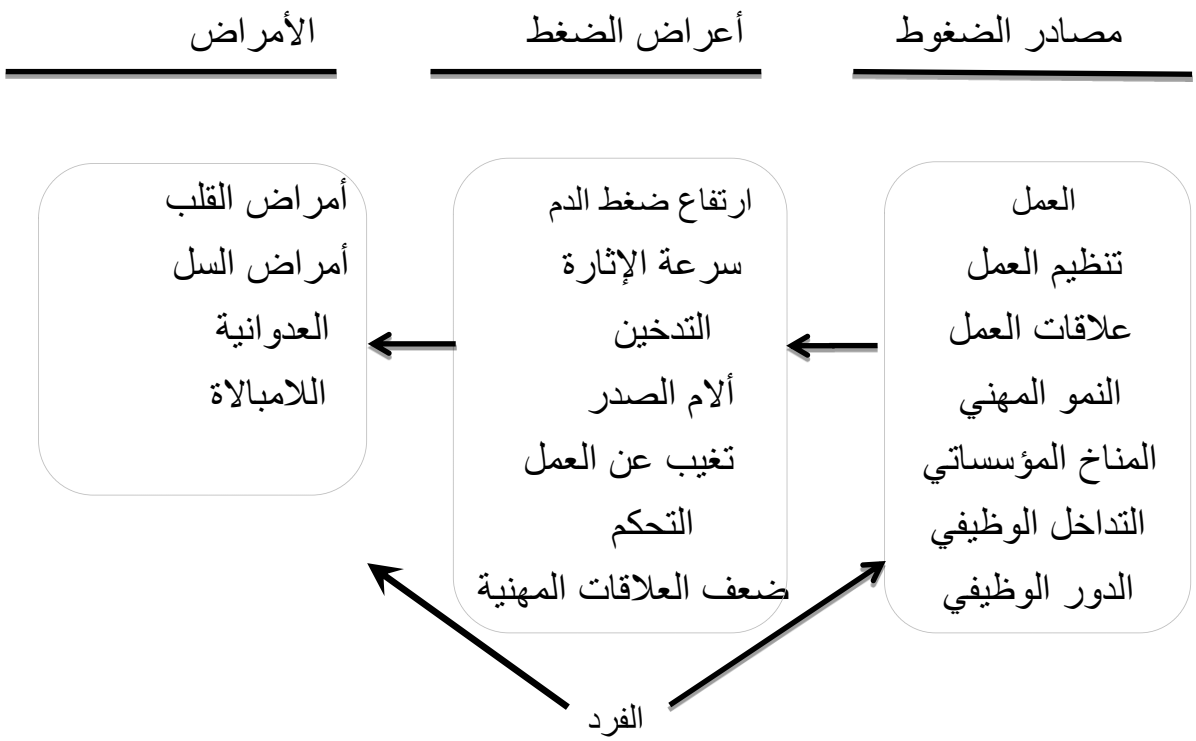
- **قلق الحالة (Anxiety State):** وهو قلق الموقف أو القلق الموضوعي ويعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة.

- **قلق السمة (Anxiety Trait):** وهو القلق العصابي أو القلق المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية وهو يربط بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبباً لحالة القلق أما الضغط كسمة فيرجعه إلى أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلا، وكذلك يهتم سبيلبرجر في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئة المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة، فالفرد يقدر الظروف الضاغطة التي أشارت إليها حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح له بالهروب من المواقف الضاغطة (ابو الحصين، 2010).

رابعاً: نموذج مارشال.

وفي هذا النموذج يحدد مارشال العوامل المسببة لضغوط العمل والأعراض التي تظهر على الفرد نتيجة تعرضه لضغوط العمل، وهي أعراض خاصة بالفرد تؤدى به في النهاية إلى أمراض القلب وأعراض خاصة بالمؤسسة تؤدي إلى العدوانية وتكرار الحدوث (عثمان، 2001).

ويمكن توضيح نموذج مارشال في الشكل التالي:



شكل (2) : نموذج مارشال لضغوط العمل وأعراضه (من خلال : عثمان، 2001 : 102)

خامساً: نظرية لازا روس و فولكمان Lazarus & Folkman

أشارت لازا روس و فولمان إلى أن البيئة تؤثر في الشخص والشخص بدوره يؤثر في البيئة بطريقة تبادله، ويوجد ثلاث مكونات للضغط حسب هذه النظرية وهي: الموقف الضاغط أو المطالب، والتقييم المعرفي للموقف، والمصادر المدركة لدى الفرد في مواجهة المطالب، حيث تحدث الضغوط عندما تزيد مطالب البيئة على قدرات الفرد على المواجهة، كما أن تفسير الحدث الضاغط يركز على عمليتين أساسيتين حسب هذه النظرية هما: التقييم الأولي ويشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له فهل الموقف خطير ومهدد للفرد أم لا، وعملية التقييم الأولي تتأثر بالعوامل الشخصية للفرد مثل الاعتقادات والعوامل الموقفية، وتشمل طبيعة الموقف الضاغط، أما عملية التقييم الثانوي فتشير إلى ما يمتلكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط، أي الخيارات المتاحة لدى الفرد والتي تكون فعالة لتعامل مع الحدث الضاغط (الغرير وأبو أسعد، 2009 من خلال العامرية، 2014).

سادساً: نظرية التقدير المعرفي.

قدمه هذه النظرية لازاروس **Lazarus** نتيجة للاهتمام 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 تغير المواقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها:

العوامل الشخصية - العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية - والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وتعرف نظرية التقدير المعرفي للضغوط بأنها "تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى إدراك و تقييم التهديد (عثمان، 2001).

سابعا: النظرية المعرفية وتفسيرها للضغط النفسي.

يفسر" بيك" Beck الضغط النفسي على أنه ناتج من اضطراب المعرفة، والتي تؤدي إلى إدراك مشوش للمشكلات والضغوط، ويرى أنه لا نستطيع فهم ردود أفعال الأشخاص تجاه الأحداث و الضغوط التي تمر بهم ما لم نفهم الطريقة التي يفكرون بها، إذ ركز بيك على ثلاثة مستويات من المعرفة، المستوى الأول: يشمل الأفكار الأوتوماتيكية ويطلق عليه الحوار الداخلي أو الحديث الذاتي، إذا كانت هذه الأفكار سلبية فإنها تكون مسببة للضغط، أما في المستوى الثاني: تأتي العمليات المعرفية وتشمل على كيفية تفاعل الفرد مع المثير، أي طرق تقديم وتنظيم المعلومات عن البيئة والذات وأسلوب التنبؤ وتقييم أحداث المستقبل، والمستوى الثالث: يشير إلى التركيبات المعرفية أو المخططات، وهي عبارة عن معرفة وخبرات يكتسبها الفرد أثناء نموه ويخزن هذه المعرفة على شكل صيغ عقلية ثابتة تسمي مخططات، وإذا كانت هذه المخططات محبطة؛ فإنها تخلق أفكار سليبة والتي تأتي عقل الفرد دون أن يلاحظها، وتؤدى إلى تأثير عكسي على أدائه، ووفقاً لمنهج بيك ونظريته المعرفية فإن الحدث لا يفسر نفسه وإنما الشخص هو الذي يتولى إدراك وتفسير الحدث من خلال منطقه الخاص وعالمه وخريطته المعرفية، وبناء على ذلك تتباين ردودنا لنفس الموقف الضاغط الواحد من شخص لأخر بل من نفس الفرد إذا تغيرات وجهة نضره أو عدلت نتيجة خبرة حياتية مختلفة (العامرية، 2014).

ثامنا: نظرية ماك جراث Mc- Grath.

افتراض ماك جراث ستة مصادر للضغوط في بيئة العمل وهي الضغوط المتعلقة بالمهام، والضغوط المتعلقة بالدور، وضغوط جوهرية في السلوك وضغوط ناشئة من البيئة الفيزيائية، وضغوط ناشئة من البيئة الاجتماعية، وضغوط متعلقة بالنظام الشخصي للفرد.

ثم قام ماك جراث بتفسير الضغوط بأربع مراحل، ففي المرحلة الأولي تحدث المواقف الضاغطة في البيئة والتي يستقبلها الفرد ويدركها في المرحلة الثانية، ومن ثم يختار ردود الفعل المناسبة في المرحلة الثالثة، وتنتهي في المرحلة الرابعة بنتائج للفرد والمؤسسة، أي أن المراحل الأربع ترتبط بحلقة من عمليات التقويم المعرفي المتعلقة باتخاذ القرار والأداء والمخرجات وبناءً على هذه النظرية فأن دورة الضغوط في العمل لدى الأفراد والمكونة من أربع مراحل، تبدأ الدورة بمجموعة من المتطلبات في البيئة الموضوعية مثل كتابة تقارير أو اتصالات هاتفية أو اجتماعات أو زيارات وغيرها، وفي المرحلة الثانية يدرك الفرد هذه المتطلبات، فإذا لم يشعر بأن قدراته البدنية والنفسية تساعده على تحقيق هذه المتطلبات فإنه يقتنع بأن هذه المتطلبات مسببات للضغط، ولذلك ينتقل إلى المرحلة الثالثة التي يستجيب الفرد فيها للضغوط النفسية ويبدأ في التكيف معها وتكون على شكل تغيرات وأعراض نفسية وبدنية وسلوكية، ويقوم الفرد أما بإهمال وتجاهل مسبب الضغط أو مقاومته.

وبالرغم من أن كلا منا يواجه رد الفعل الكيميائي العضوي نفسه، إلا أن التجارب السابقة والمصادر المتوفرة تؤثر في استجابته، ومن ثم تحدث آخر مرحلة في دورة الضغوط وهي المرحلة الرابعة، وتشمل النتائج والتأثيرات بعيدة المدى للضغوط، فالفرد الذي لا يستطيع التكيف مع المواقف المسببة للضغوط فإنه يتعرض بالتالي للأمراض العقلية والبدنية (بن عمار، 2010).

تعقيب على النظريات المفسرة للضغوط النفسية.

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقاً لاختلاف التوجهات المختلفة لباحثيها، فمنها ما بني على أساس فسيولوجي أو نفسي أو اجتماعي، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها من حيث مسلماتها، فنظرية "سيلي" قد اختلفت في تفسير الضغوط عن كل من نظرية "سبيلبرجر"، فقد أتخذ "سيلي" من أن استجابة الجسم الفسيولوجية أساساً تحدث عندما يقع الشخص تحت تأثير موقف ضاغط، بينما "سبيلبرجر" اتخذ من قلق الحالة عاملا نفسيا أساسيا

للتعرف على وجود الضغوط، ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبب لحالة القلق، ويستبعد القلق كسمة كونه سمة من السمات شخصية الفرد، بينما تناول "مارشال" العوامل المسببة لضغوط العمل والأعراض التي تظهر على الفرد نتيجة تعرضه لهذه الضغوط بينما تناول "لازاروس" و"بيك" الضغوط في إطار العمليات المعرفية والإدراك الحسي.

- الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة من أهم المرجعيات التي يرجع إليها الباحثة لمساعدته في تحديد مشكلة الدراسة واستخلاص فرضياتها، والاستفادة من نتائج معظمها في فهم معطيات دراسته وتفسير نتائجها، فمن المنطقي عرض ما استطاعت الباحثة الحصول عليه من الدراسات العربية والعالمية في المجال.

من هذه الدراسات تلك التي قام بها المشعان (1998) والتي هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى عينة مكونة من (127) موظفة و(162) موظفاً من الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، توصلت الدراسة إلى أن الموظفات الإناث هن أكثر تعرضاً للضغوط المرتبطة بالعمل مقارنة بالموظفين من الذكور.

وأجرت الصبَّان (2003) دراسة بعنوان المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة هدفت إلى التعرف على الأنواع المختلفة للضغوط النفسية التي تتعرض لها عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة. تكونت عينة الدراسة من (400) امرأة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات والمقيمات في مدينتي مكة المكرمة وجدة، وذلك من مختلف المهن المتاحة للنساء العاملات في المملكة العربية السعودية (معلمات وعضوات هيأة تدريس وإداريات، وممرضات وطبيبات) تراوحت أعمارهن بين (30-45) سنة أظهرت النتائج أن الضغوط النفسية تترتب حسب شدتها لدى النساء السعوديات المتزوجات العاملات على النحو الآتي: ضغوط انفعالية يليها ضغوط خادمات، ثم ضغوط أصدقاء، يليها ضغوط العمل، يليها الضغوط العائلية، يليها ضغوط الأبناء، يليها ضغوط الزوج وضغوط اقتصادية، أخيراً الضغوط الصحية.

كما قام "عبدالله" بدراسة التي هدفت إلى الكشف عن مصادر الضغوط النفسية لدى المرأة المصرية العاملة وأساليب مواجهتها تبعاً لمتغيرات (العمر، عدد الأبناء، سنوات العمل، سنوات الزواج، المستوى التعليمي) وبلغت حجم عينة الدراسة (150) امرأة عاملة متزوجة ولديها أطفال طبق عليهن مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة من إعداد الباحث وأسفرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية (المواجهة السلبية) وفي مصادر تلك الضغوط (الأعباء المنزلية، رعاية الأبناء، العلاقة مع الزوج، الضغوط الذاتية) وفقاً لمتغيري العمر وعدد الأبناء، ووجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية (المواجهة السلبية) وكذلك في مصادر تلك الضغوط (الأعباء المنزلية، رعاية الأبناء، العلاقة مع الزوج، الضغوط الذاتية) وفقاً لمتغير عدد السنوات الخدمة وذلك لصالح السيدات الأطوال عملاً مما يعني أنهن أكثر إحساساً بالضغوط، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية (المواجهة السلبية) ومصادر تلك الضغوط (الأعباء المنزلية، رعاية الأبناء، العلاقة مع الزوج، الضغوط الذاتية) وفقاً لمتغير عدد السنوات الزواج وذلك لصالح السيدات الأكثر في مدة الزواج وأيضاً وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية (المواجهة السلبية) وكذلك مصادر تلك الضغوط (الأعباء المنزلية، علاقة مع الزوج، الضغوط الذاتية) وفقاً لمتغير المستوى التعليمي وذلك لصالح السيدات الأقل في المستوى التعليم (عبد الله، 2003).

كذلك أجرت "عبد الرازق" دراسة تهدف للكشف عن مصادر الضغوط التي تعاني منها المرأة العاملة في المجال الأكاديمي والمجال الإداري والعلاقة بين ضغوط الحياة والمتغيرات

الديموغرافية التالية (السن، عدد الأبناء، مدة الخدمة، مدة الزواج) والفروق بين المرأة العاملة في المجال الأكاديمي والمجال الإداري في كل من (ضغوط الحياة - التوافق المهني) بلغت حجم عينة الدراسة (124) امرأة عاملة مقسمة إلى مجموعتين المجموعة الأولي تضمنت (49) سيدة عاملة في المجال الإداري، طبق عليهن مقياس ضغوط الحياة، مقياس التوافق المهني وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين ضغوط الحياة بأبعادها المختلفة والتوافق المهني لدى مجموعتي الدراسة أي أنه كلما زادت الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة سوء في المجال الأكاديمي أو على المستوي الأسري والزواجي والمهني والاقتصادي والصحي والنفسي كلما أنخفض شعورها بالرضا الإجمالي عن العمل، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة في الضغوط المهنية في اتجاه مجموعة الأكاديميات بمعني أن المرأة العاملة في المجال الأكاديمي تعاني من ضغوط العمل بشكل أكبر؛ حيث تشعر بزيادة المهام وأعباء العمل وبعض الاضطراب في العلاقة مع الزملاء والرؤساء أكثر من الإداريات (عبد الرازق، 2007).

كما أجرت جابر (2008) دراسة بعنوان الضغوط النفسية وعمليات تحملها وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من معاوني أعضاء هيأة التدريس بالجامعة، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (64) من عضوات هيأة التدريس الإناث و(84) من أعضاء هيأة التدريس من الذكور، توصلت الدراسة أن عضوات هيأة التدريس بالجامعة يعانين من ضغوطات نفسية مرتفعة مقارنة بالذكور.

وقامت مريم (2008) بقياس الضغوط النفسية المهنية التي تواجه الممرضات العاملات في المستشفيات التابعة لوزارة التعليم العالي في ضوء أربعة متغيرات: الحالة الاجتماعية، العمر، عدد سنوات الخدمة، القسم أو شعبة العمل. تكونت عينة الدراسة من (240) ممرضة طبق عليهن استبانه من (55) فقرة لقياس مصادر ضغوط العمل لدى الممرضات،،وقد بينت الدراسة أن حوالي 78.9% من الممرضات يشعرن بدرجات مرتفعة من الضغوط النفسية المهنية، ووجود فروق بين متوسطات درجات الممرضات وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية، على بعد مصادر الضغوط المتعلقة بالعمل لصالح الممرضات غير المتزوجات، ووجود فروق بين متوسط درجات الممرضات وفقاً لمتغير العمر على بعد مصادر الضغوط المتعلقة بالعوامل التنظيمية في العمل وبعد المصادر المتعلقة بالعلاقة مع الإدارة وذلك لمصلحة الممرضات الأصغر سناً كما أظهرت أيضاً فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفقاً لمتغير عدد السنوات الخدمة في المستشفى وذلك على بعد مصادر الضغوط المتعلقة بالعلاقة مع الإدارة وذلك لمصلحة الممرضات اللواتي لديهن سنوات خدمة اقل، وكذلك أظهرت عدم وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفقاً لمتغير القسم أو شعبة العمل في المستشفى (مريم، 2008).

وأجرى "جاد الله" دراسة بعنوان: دراسة تحليلية لضغوط العمل لدى المرأة المصرية بالتطبيق على ديوان عام هيأة كهرباء مصر. هدفت هذه الدراسة إلى تحليل ضغوط العمل التي تتعرض لها المرأة المصرية، وذلك من خلال وضع نموذج مقترح يتكون من خمسة عناصر متتالية ومتداخلة ،للتعرف على مدى إدراك المرأة وردود أفعالها تجاه المواقف الضاغطة بشكل عام، والتعرف على طبيعة ضغوط العمل، وتحديد مدى قدرة المرأة على التكيف مع الضغوط التي تتعرض لها بشكل عام أجريت الدراسة على عينة مؤلفة من (220) من النساء العاملات، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن مستوى معاناة المرأة المصرية من الضغوط مستوى متوسط، وأن قدرتها على التكيف مع الضغوط قدرة متوسطة، كما أشارت إلى أن هناك علاقة ارتباط موجبة بين قدرة المرأة على التكيف ومستوى معاناتها من الضغوط (الضريبي، 2010).

وقامت "راضي" بدراسة تحت عنوان "الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة من الجنسين في بعض المتغيرات مثل (نوع إعاقة الطفل، إعداد المدرس، سنوات الخبرة مع

المؤسسة الحكومية الخاصة، كثافة الفصل، سمات الشخصية للمدرس" وقد أجريت هذه الدراسة على (60) مدرساً متوسط أعمارهم (33.99) و (60) معلمة متوسط أعمارهم (30.86) سنة استخدمت الباحثة مقياس الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة وأوضحت النتائج أن الضغوط النفسية أو الإنهاك النفسي كان أكثر لدى المعلمات من المعلمين كما وجد ارتباط سالب بين الخبرة والإنهاك والضغط النفسي (شارف، 2011).

كما أجرت حسن (2011) دراسة هدفت إلي معرفة الضغوط النفسية لدي المرأة العاملة بمستشفى أم درمان التعليمي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية (العمر، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، المهنة) .بلغ حجم العينة (150) امرأة عاملة وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة من مستشفى أم درمان التعليمي، الاجتماعية، وقد أسفر البحث النتائج أنه تتسم الضغوط النفسية لدي المرأة العاملة بمستشفى أم درمان التعليمي بالارتفاع. كما لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية لدي المرأة العاملة ومتغير العمر. وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية لدي المرأة العاملة ومتغير المستوى التعليمي لصالح المستوى الأساسي. كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدي المرأة العاملة تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة، غير متزوجة، مطلقة، أرملة) لصالح المتزوجات. وأنه توجد فروق بين المطلقات وغير المتزوجات لصالح غير المتزوجات. كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدي المرأة العاملة تعزي لمتغير المهنة بين الطبيبات والموظفات لصالح الموظفات.

كما قامت "طه" بدراسة هدفت إلى معرفة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، أجريت الدراسة على (150) امرأة عاملة طبق عليهن مقياس الضغوط النفسية وأسفرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ومتغير العمر ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومتغير المستوى التعليمي لصالح الأساس وكذلك وجود فروق بين المتزوجات والمطلقات لصالح المتزوجات وفروق بين المطلقات وغير متزوجات لصالح غير متزوجات وأظهرت أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة لصالح المهنة (طه، 2011).

ودرست "اليوسفي" العلاقة بين المعلم والتوافق بإضافة إلى دراسة الفروق بين المتزوجات وغير المتزوجات والمعلمات ذوات الخبرة أكثر من (5) سنوات والمعلمات حديثات التخرج في درجة الضغط، بلغ حجم العينة (82) طبق عليهن مقياس ضغط المعلم ومقياس التوافق، وتوصلت النتائج إلى أن الزيادة في درجة ضغط المعلمة يقابلها نقصان في درجة التوافق، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات المعلمات المتزوجات والمعلمات غير المتزوجات في الضغوط والتوافق لصالح المجموعة الأولي، كما توصلت إلى وجود فروق في تلك المتغيرات لصالح المعلمات ذوات الخبرة (ياركندي، 2011).

وقامت دايلي (2013) بدراسة تحت عنوان الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق. هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق لدى عينة مكونة من (180) امرأة عاملة في ميدان التعليم، وتوصلت الدراسة إلى أن 60.56% من العينة يعانين من ضغوط نفسية مرتفعة متلازمة مع درجة مرتفعة من القلق كما توصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغط النفسي ينخفض كلما ارتفع الطور التعليمي الذي تُدرس فيه.

كما أجرت على (2015) دراسة بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية نحو العمل لدى مديرات رياض الأطفال. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (150) مديرة، توصلت من خلال دراستها إلى أن العينة تعاني من ارتفاع ملحوظ في مستوى الضغوط النفسية.

وقامت العامرية (2015) بدراسة هدفت إلى دراسة مستوى كل من مفهوم الذات والضغوط النفسية والتوافق الأسري لدى الأمهات العاملات وغير العاملات. تكونت عينة الدراسة من (200) أم عاملة و(30) أم غير عاملة، توصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث ككل كان منخفضاً وأنه لا توجد فروق بين الأمهات العاملات وغير العاملات في مستوى الضغوط النفسية في جميع مجالات الضغوط ماعدا مستوى الضغوط النفسية في مجال الأسرة فكان لصالح العاملات.

وقد أجرى عدد من الباحثين دراسة هدفت إلى فحص الضغوط النفسية والصحة والأداء الوظيفي لعينة مكونة من (102) امرأة متزوجة عاملة في مجال التعليم بولاية كيجي طبق عليها استبيان الضغوط الأسرية، وقد أظهرت النتائج أن العينة تعاني من مصادر متنوعة من الضغوط منها الضغوط المالية وتمثلت في الدخل المحدود، وضغوط عاطفية، وصحية وأن لهذه الضغوط تأثيراتها على الأداء الوظيفي لهن ظهر من خلال ضعف التركيز على أعمالهن، صعوبة حل مشاكل العمل، والانسحاب من المواقف الاجتماعية (Aye , N., Akaneme, I , Achemu ,R., Eseadi, C and Mbaji, I ,2016)

كما توصلت دراسة " كيرمان" التي فحصت الفروق في الضغوط لدى النساء العاملات وربات البيوت. لدى عينة مكونة من (50) مرأة عاملة و (50) ربة بيت إلى أن النساء العاملات يعانين من مستوى ضغوط أعلى من ربات البيوت وقد استخدم الباحثة تكنيك الاسترخاء لخفض مستوى الضغوط لديهن وقد أظهرت نتائج الفروق بين القياسين القبلي و البعدي أن الضغوط قد انخفضت لديهن (Kermane,2016).

وأجرى كل من "ماهاراج و لس ولال" دراسة هدفت إلى التعرف على مدى انتشار الاكتئاب و القلق و الضغوط لدى عينة من الممرضات الأستراليات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية وتكونت عينة الدراسة من (102) ممرضة. أظهرت النتائج أن 41% من الممرضات يعانين من الضغوط النفسية (Maharaj, Lees & Lal, 2019)

تعقيب:

- ندرة الدراسات المحلية (في البيئة الليبية) التي تناولت الضغوط النفسية لدى فئة المرأة المتزوجة العاملة.
- جاءت نتائج الدراسات متعارضة؛ حيث أظهرت بعضها أن النساء العاملات يتمتعن بمستوى مرتفع من الضغوط النفسية كدراسة جابر (2008) ودراسة حسن (2011)، ودراسة دايلي (2013) ودراسة علي (2015) ودراسة كل من آي وزملائه (Aye , Akaneme, Achemu, Eseadi, and Mbaji, ,2016) ودراسة كيرمان (Kermane, 2016) و ماهاراج و لس ولال (Maharaj, Lees & Lal, 2019) بينما أظهرت دراسة جاد الله في الضريبي(2010) أنهن يتمتعن بدرجة متوسطة من الضغوط النفسية، وتوصلت أخرى إلى أنهن يتمتعن بدرجة منخفضة من الضغوط النفسية كما هو في دراسة العامرية (2015).
- تنوعت مصادر الضغوط النفسية التي تعانيها المرأة العاملة من ضغوط نفسية عائدة للعمل ، وللأسرة، وللأبناء، وللظروف الاقتصادية والصحية إلاَّ أن أكثر مصادر الضغوط النفسية بروزاً هي الضغوط المهنية.
- تختلف شدة الضغوط النفسية في بعض الدراسات باختلاف نوع العمل وعدد الأبناء والحالة الاجتماعية للمرأة العاملة.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: منهج الدراسة:

المنهج الوصفي الارتباطي المقارن يعتبر المنهج الأنسب بالنسبة لهذه الدراسة، وهو منهج يقوم على وصف الظواهر وتحليلها ويساعد التصميم الارتباطي المقارن على بحث العلاقة بين المتغيرات وعقد مقارنات تمكن الباحثين من الوصول إلى استنتاجات وإيجاد حلول للمشكلات.

ثانياً: الإجراءات المنهجية:

عينة الدراسة:

هي عينة متاحة بلغ عددها (95) امرأة متزوجة عاملة بواقع (49) امرأة عاملة في المجال الإداري، و(46) امرأة في المجال الأكاديمي بلغ متوسط أعمارهن (38.33) بانحراف معياري (8.44) تم أخذهن من مهن مختلفة (قطاع التعليم–قطاع الصحة والمرافق – المصارف) على أن تتوفر فيهن الشروط التالية:

- أن تكون ليبية ومتزوجة وعاملة.
- أن يكون لديها أطفال.
- أن يكون عمرها ما بين (23 – 55).
- أن يكون مكان عملها داخل مدينة بنغازي.
- أن يكون نوع عملها (إداري أو أكاديمي).

وقد استجابت معظمهن للإجابة على هذا المقياس بعد ما تم توضح طريقة الإجابة على بنود المقياس لهن، إلا أن هناك من رفضت الإجابة عن هذا المقياس وذلك لأنها ترى أنه يتعرض لبعض الخصوصيات بالرغم من محاولة إقناعهن بأن المعلومات التي سنتحصل عليها لن تستخدم إلا في مجال البحث العلمي.

أداة الدراسة:

الأداة المستخدمة في هذه الدراسة تمثلت في مقياس الضغوط النفسية من إعداد العامرية (2014) صمم هذا المقياس بهدف التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة.

وصف المقياس: يتكون المقياس من (49) عبارة موزعة على خمسة أبعاد:

البعد الأول: يتكون من (10) عبارات معنونه بالمجال الشخصي ويقصد به المؤشرات السلوكية الدالة على الضغوط النفسية.

البعد الثاني: ويتكون من (7) عبارات معنونه بمجال الصحة ويقصد به المشكلات الصحية الدالة على الضغوط النفسية.

البعد الثالث: ويتكون من (6) عبارات معنونه بالمجال الاقتصادي ويقصد به المشكلات الاقتصادية الدالة أيضا على الضغوط النفسية.

البعد الرابع: يتكون من (14) عبارة معنونه بمجال الأسرة.

البعد الخامس والأخير: ويتكون من (12)عبارة معنونة بمجال العمل.

تصحيح المقياس: جميع عبارات هذا المقياس والبالغ عددها (49) عبارة هي عبارات سلبية تعبر عن وجود الضغوط النفسية ما عدا العبارة رقم (8) في المجال الشخصي والعبارة رقم (2-4) في المجال الاقتصادي والعبارة رقم (8) في مجال العمل فتصحح بطريقة معكوسة.

حيث تختار المستجيبة أحد الخيارات التي تقابل كل عبارة على سلم استجابة مكون من خمس درجات على النحو التالي:

(بدرجة كبيرة جداً – بدرجة كبيرة – بدرجة متوسطة – بدرجة قليلة – بدرجة قليلة جداً)

بحيث تأخذ الدرجات الآتية (5 – 4 – 3 – 2 – 1) على التوالي. وتعكس الدرجات بالنسبة للبنود السلبية سالفة الذكر.

وبناءً على ذلك يتم تحديد درجة الضغوط النفسية للمستجيبة من خلال متوسط استجاباتها على عبارات المقياس بشكل كامل.

الخصائص السيكومترية للأداة:

- الثبات:

قامت مُعدت المقياس بتقدير ثبات المقياس بوجه عام، ولكل مقياس من المقاييس الفرعية بطريقة إعادة الاختبار، وذلك على عينة مكونة من (30) أم عاملة في مدرسة الجبلة بولاية سمائل وقد كان معامل ثبات المقياس ككل لدى العينة (0.91) مما يشير إلى أن المقياس على درجة مرتفعة من الثبات.

وفي الدراسة الحالية: فقد تم تقدير ثبات المقياس على عينة استطلاعية بلغ قوامها (30) امرأة متزوجة عاملة في مدينة بنغازي (15) مرأة إدارية (15) مرأة أكاديمية .

وذلك بطريقتين: طريقة التجزئة النصفية للمقياس، بطريقة الفا - كرو نباخ، لكل مقياس فرعي وللمقياس ككل والجدول التالي يوضح نتيجة هذا التحليل:

جدول رقم (1) معاملات ألفا – كرو نباخ للمقاييس الفرعية والمقياس ككل

المقياس	عدد البنود	التجزئة النصفية	معامل ألفا – كرونباخ
مجال الشخصي	10	0.65	0.66
مجال الصحة	7	0.56	0.73
مجال الاقتصادي	6	0.28	0.27
مجال الأسرة	14	0.79	0.85
مجال العمل	12	0.68	0.75
المقياس ككل	49	0.73	0.88

ويتضح من الجدول السابق أن درجة ثبات جميع الأبعاد أو المقاييس الفرعية للمقياس والدرجة الكلية للمقياس كانت مرضية وجيدة باستثناء البعد أو المقياس الفرعي الثالث الذي تحصل على أضعف قيمة مقارنة بالمقاييس الفرعية الأخرى للمقياس. وبناءً على ما سبق ذكره يتضح أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرضي.

- الصدق:

قامت معدة المقياس بتقدير صدق المقياس بثلاث طرق هي: طريقة الاتساق الداخلي، والصدق العاملي، وصدق التمييز. وقد أظهرت الطرق كلها أن المقياس يتمتع بدرجه مرتفعة من الصدق.

وبالنسبة للدراسة الحالية: فقد تم التحقق منه بطريقة: الاتساق الداخلي، وقد تم ذلك بحساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين الدرجة الكلية لكل مقياس من المقاييس الخمسة الفرعية والدرجة الكلية للمقياس بوجه عام على نفس العينة الاستطلاعية، وأظهرت نتيجة هذا التحليل أن المقياس يتسم باتساق داخلي مرتفع، ذلك لأن جميع ارتباطات المقاييس الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس بوجه عام كانت دالة إحصائياً، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (2) معاملات ارتباط المقاييس الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس

ابعاد المقياس	عدد البنود	ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس
البُعد الشخصي	10	0.59
بُعد الصحة	7	0.73
البُعد الاقتصادي	6	0.29
بُعد الأسرة	14	0.86
بُعد العمل	12	0.75

جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة 0.01.

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها:

- **الهدف الأول: التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى المرأة المتزوجة العاملة في المجالين الأكاديمي والإداري في مدينة بنغازي.**

للإجابة عن هذا الهدف تم تحديد مستوى الضغوط النفسية لعينة الدراسة استناداً إلى المعيار المشتق من مقياس الضغوط النفسية وهو مقياس خماسي يتدرج من (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة) وتم ايضاً استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغوط عامة ولمصادرها وذلك بناءً على استجابتهن على كل بُعد من أبعاد المقياس ومقارنة كل بُعد بالمتوسط الفرضي الخاص به وجاءت النتائج كالتالي:

جدول رقم (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الضغوط النفسية وللمقياس ككل (ن= 95)

أبعاد المقياس	عدد البنود	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة
البُعد الشخصي	10	32.95	5.92	4.85	0.001
بُعد الصحة	7	20.01	6.15	1.56-	غير دال
البُعد الاقتصادي	6	14.83	3.72	8.29-	0.001
بُعد الأسرة	14	41.77	11.96	4.70-	0.001
بُعد العمل	12	35.93	8.68	6.82-	0.001
المقياس ككل	49	145.48	25.62	0.58-	غير دال

نلاحظ من الجدول السابق ذكره أن المتوسط الحسابي للمقياس ككل قد بلغ (145.48) بانحراف معياري (25.62) إلا أن الفروق بين المتوسط الحسابي لعينة الدراسة والمتوسط النظري لمقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة البالغ قيمته (147) لم تصل إلى مستوى الدلالة مما يشير إلى اقتراب قيمة المتوسطين وهذا يعني أن عينة الدراسة لديها مستوى متوسط من الضغوط النفسية عامة. كما انخفضت معدلات مصادر الضغوط فيما يتعلق بالضغوط النفسية الاقتصادية والأسرية، وضغوط العمل. أما الضغوط الشخصية فقد كانت مرتفعة، في حين كانت الضغوط المرتبطة بالصحة متوسطة لدى عينة الدراسة.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة جاد الله في الضريبي (2010) التي أظهرن أن النساء العاملات يتمتعن بدرجة متوسطة من الضغوط النفسية.

في حين تعارضت مع عدد من الدراسات التي أظهرت وجود ارتفاع في معدلات الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة منها دراسة جابر (2008)، ودراسة حسن (2011)، ودراسة دايلي (2013) ودراسة علي (2015) ودراسة كل من آي وزملائه Aye)، Akaneme, Achemu ,Eseadi, & Mbaji, 2016)، ودراسة كيرمان (Kermane, 2016)، و ماهاراج و لس ولال (Maharaj, Lees & Lal, 2019) كما تعارضت مع دراسة العامرية (2015) التي توصلت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى عينة دراستها كان منخفضاً.

ويمكن أعزاء هذه النتيجة إلى توفر الحلول والبدائل المعينة لدى المرأة العاملة في الوقت الراهن مقارنة بالسابق، والمتمثلة في توفر دور الحضانة وتنوعها ودورها المساند في التكفل برعاية الأبناء في فترات العمل، وكذلك مساندة الأهل والزوج في التخفيف من حدة الأعباء التي تقع على المرأة العاملة.

وهو ما يتلاءم مع ما أشار إليه نموذج التحصين في مجال المساندة الاجتماعية والذي يفترض أنه وبمجرد اعتقاد الفرد بأن الآخرين أي المحيطين به يمدونه بالمساعدة والموارد الملائمة فإن من شأن ذلك أن يخفف من المعاناة المتولدة عن الوضعيات الضاغطة كما تنمي الإحساس بالقدرة على إدارة الضغوط أو مواجهتها (خيرة، 2017). وهو ما توصلت إليه إحدى الدراسات Abbas, et al (2019) من أن المساندة الاجتماعية تلعب دورا إيجابيا في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة وغير العاملة أيضا.

هذا وقد أصبح عمل المرأة ضرورة من ضروريات هذا العصر وحاجة ماسة تساند بها المرأة زوجها وأسرتها اقتصاديا من أجل ملاحقة متطلبات الحياة المعقدة، كما أن توفر النوادي الرياضية والأماكن الترويحية التي أصبحت تتردد عليها المرأة العاملة للتنفيس والتخفيف من ضغوط العمل بعد ساعات دوام طويلة لها دورها الفعال في تخفيف حدة الضغوط النفسية، كذلك فإن فكرة العمل نفسها قد تغيرت لدى عامة الناس فأصبح العمل بالنسبة للمرأة جزء لا يتجزأ من حياتها بل أمرا ضرورياً، فمهما كان العمل شاقا فهو يمثل رزق العيش بالنسبة لها بل ومجالا لتحقيق ذاتها وأصبحت قادرة على إدارة وقتها وتنظيم أعبائها.

وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن المرأة العاملة أصبحت تستخدم استراتيجيات فعالة لمواجهة الضغوط النفسية ومنها دراسة شداني (2011) ودراسة خيرة (2017).

الهدف الثاني: طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية وكل من عدد الأبناء ـ العمر ـ سنوات الخدمة ـ لدى عينة الدراسة.

للإجابة عن هذا الهدف فقد تم حساب معامل الارتباط " بيرسون " بين درجات الضغوط النفسية وكل من عدد الأبناء ـ العمر ـ سنوات الخدمة والجدول التالي يوضح نتيجة هذا التحليل:

جدول رقم (4) يبين معامل الارتباط بيرسون ومستوى الدلالة بين الضغوط النفسية عدد الأبناء ـ العمر ـ سنوات الخدمة لدى عينة الدراسة (ن = 95)

المتغير	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
عدد الأبناء	95	0.07	غير دال
العمر		0.10-	غير دال
سنوات الخدمة		0.02-	غير دال

يتضح من الجدول السابق ذكره عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية و وكل من عدد الأبناء ـ العمر ـ سنوات الخدمة ـ لدى عينة الدراسة فقد كانت معاملات الارتباط منخفضة جدا ولم تصل إلى مستوى الدلالة مما يشير إلى أن مستويات الضغوط النفسية وإن كانت متوسطة لدى المرأة العاملة المتزوجة فهي لا ترتبط بعدد الأبناء والعمر وسنوات الخدمة.

تتفق هذه النتيجة مع ما جاء في دراسة عبد الله (2003) التي أسفرت نتائجها على عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية (المواجهة السلبية) وفي مصادر تلك الضغوط (الأعباء المنزلية، رعاية الأولاد، العلاقة مع الزوج، الضغوط الذاتية) وفقاً لمتغير عدد الأولاد والعمر. كذلك تتفق مع دراسة طه (2011) التي أظهرت نتائجها عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومتغير العمر. إلا أنها اختلفت مع ما توصلت إليه دراسة عبدالله (2003) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية ومصادرها (الأعباء المنزلية، رعاية الأبناء، العلاقة مع الزوج، الضغوط الذاتية) وفقاً لمتغير سنوات الخدمة وذلك لصالح العاملات الأكثر مدة في الخدمة مما يعني أنهن أكثر إحساساً بالضغوط.

كما تختلف مع الدراسة التي قامت بها مريم (2008) والتي توصلت أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجة الممرضات في الضغوط وفقاً لمتغير عدد سنوات الخدمة في المستشفى لصالح سنوات الخدمة الأقل وللعمر الأصغر سناً.

ويمكن تفسير ذلك أيضا في اتجاه وجود المساندة الاجتماعية من قبل الزوج الذي يتحمل معها قسط من مسؤولية الأبناء من رعاية وتربية وتلبية مطالبهم المختلفة ومن الأقارب والأصدقاء ودور الحضانة بل وبدأت بعض النساء في التوجه إلى التعامل مع المربيات وعاملات المنازل للتخفيف من أعبائهن، كل هذا يعمل على التقليل من همومها اتجاه الأبناء مهما كان عددهم بشكل أو بأخر. بالإضافة إلى أن مستويات الضغوط على الزوجة العاملة تتماثل في تأثيراتها المتوسطة في مراحلها العمرية المختلفة، وأنه توجد عوامل أخرى قد تكون لها تأثير أكبر من متغيرات عدد الأبناء والعمر وسنوات الخدمة على مستويات الضغوط النفسية كبيئة العمل وظروفه، والدخل، وعدم الأمان المهني وطبيعة العاملين في مكان العمل.

الهدف الثالث: طبيعة الفروق العائدة لنوع العمل لدى عينة الدراسة.

للإجابة عن هذه الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار(ت)، والجدول التالي يوضح النتيجة:

جدول رقم (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) وفقاً لمتغير نوع العمل (أكاديمي - إداري) ن=95

المتغيرات		عدد الأفراد (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
نوع العمل	أكاديمي	46	151.59	24.81	2.300	0.02
	إداري	49	139.76	25.27		

نلاحظ من خلال الجدول السابق ذكره، أن المتوسط الحسابي لدى المرأة المتزوجة العاملة في المجال الأكاديمي والذي بلغ قيمته (151.59) بانحراف معياري (24.81) أعلى من المتوسط الحسابي لدى المرأة المتزوجة العاملة في المجال الإداري والذي بلغ قيمته (139.76) بانحراف معياري (25.27) وهذا يدل على أن الأكاديميات لديهن مستوى ضغوط نفسية أعلى من الإداريات.

وهذه النتيجة تتفق مع ما جاء في الدراسات السابقة كدراسة عبد الرازق (2007) التي أسفرت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة في الضغوط النفسية وذلك في اتجاه مجموعة الأكاديميات بمعنى أن الزوجة العاملة في المجال الأكاديمي تعاني من ضغوط العمل بصورة أعلى حيث تشعر بزيادة المهام وأعباء العمل أكثر من الإداريات. ودراسة جابر (2008) التي توصلت إلى أن عضوات هيأة التدريس بالجامعة يعانين من ضغوطات نفسية مرتفعة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن العمل في المجال الأكاديمي يعد أكثر ضغطا نظرا لكثرة الأعباء التي تقع على كاهن الأكاديميات من تدريس ومتابعة آخر تطورات التخصص وإجراء البحوث وإعداد الامتحانات والتصحيح وحضور الاجتماعات والمشاركة في اللجان والندوات كذلك مشاركتهن في تقديم الحلول والاقتراحات المناسبة للرقي بالمؤسسات التعليمية إذ لا ينتهي عملهن في ساعات الدوام الرسمية بل نجدهن يعملن بشكل مستمر وينتقلن بأعمالهن وواجباتهن إلى منازلهن.

التوصيات والمقترحات:

1. ضرورة الاهتمام وبشكل أكبر بسيكولوجية المرأة العاملة كونها تعاني من ضغوط نفسية شخصية المصدر بشكل أكبر من مصادر الضغوط الأخرى كما تبين ذلك من خلال النتائج، وتوفير سبل الراحة وبدائل رعاية الأطفال والتأمين الصحي الجسمي والنفسي لها بحيث تشعر أن العمل هو بيئة آمنة ومصدر رزق وأمان لها ولأسرتها وللعاملات في المجال الأكاديمي منهن على وجه الخصوص.
2. تكثيف الدراسات في مجال المرأة العاملة وتناول متغيرات نفسية اجتماعية أخرى كنوعية حياة المرأة العاملة، واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة، ودراسة الفروق العائدة لمتغيرات مختلفة كمدة الزواج وطبيعة ومكان السكن ومستوى الدخل...إلخ.
3. إجراء دراسات تعنى بدراسة الفروق في مستوى ومصادر الضغوط النفسية بين المرأة العاملة المتزوجة وغير المتزوجة.

ـ قائمة المراجع:

أولا: المراجع العربية

- ابن موسى، سمير (2015). صراع الدور وعلاقته بالضغوط لدى المرأة العاملة دراسة تطبيقية بالقطاع ألاستشفائي ابن سينا بدائرة فرند ولاية تيارات، **مجلة العلوم الإنسانية**،3 ،9255-1112.
- ابو الحصين، محمد (2010). **الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقته بكفاءة الذات**. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- أحمد، بشرى (2008). الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من نمط القيادة وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من القادة الإداريين. **مجلة كلية التربية**،5،135-213.
- بالشيخ، حنان (2013). **مصادر ضغوط الحياة وإستراتيجيات التعايش لدى مرضى القولون العصبى على ضوء بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية**، رسالة دكتوراه. (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
- بن عمار، سعد (2010) . **الضغوط النفسية وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى عينة من الدبلوماسيين السعوديين العاملين خارج المملكة السعودية**. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية.
- بقيعي، نافز(2010). الذكاء الانفعالي وعلاقته بأنماط الشخصية والاحتراق النفسي لدى معلمي الصفوف الثلاثة الأولى. **مجلة جامعة النجاح للأبحاث** (العلوم الإنسانية) ،25 (1) 50-82.
- بوبكر،عائشة (2007). **العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى الزوجة العاملة.**رسالة ماجستير(غير منشورة)،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة منتوري قسنطينة.
- البيرقداد، تنهيد (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية. **مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية**،11 (1)،28-56.
- جابر، هبة (2008).**الضغوط وعمليات تحملها وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى عينة من معاوني أعضاء هيأة التدريس بالجامعة**. رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية، جامعة سوهاج.
- حسن، إلهام (2011). **الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بمستشفى أم درمان التعليمي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية**. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- الحنصالي، مريامة (2014). **إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي**. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيصر.
- خضر، ألطاف (دت). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمكانة الاجتماعية لدى موظفات جامعة بغداد. **مجلة البحوث التربوية والنفسية**، 32، 1- 20.

- خيرة، شويطر (2017). استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الأمهات في ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية. رسالة دكتوراه(غير منشورة)،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة وهران.
- دايلي، ناجية (2013). **الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في المجال التعليمي وعلاقته باقلق: دراسة ميدانية بولاية سطيف**. رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة فرحان عباس.
- زكريا، منال و سعد، محمد ومحسن، خالد (2010). كفاءة الذات العامة المدركة كمتغير معدل للعلاقة بين نوعية حياة العمل والاحتراق النفسي لدى عينة من النساء العاملات. **مجلة دراسات نفسية**، 20 (2)، 197-225.
- الزهراني، عبد الله (2014). الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط الحياتية لدى طلبة جامعة الملك سعود. **مجلة دراسات، العلوم الإنسانية الاجتماعية** 41 (3) 763-783.
- سعادة، رشيد (2012). الذكاء الانفعالي وعلاقته بإدارة الضغوط المهنية لدى مديري المؤسسات التعليمية. **مجلة العلوم الإنسانية**، 38,155-175.
- شارف، مليكة (2011) **. مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية**. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب والعلوم الإنسانية ، جامعة منتوري قسنطينة.
- شداني، عمر (2011). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية من خلال بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البودرة. رساللة ماجستير (غير منشورة)، قسم علم النفس، معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- الصبان، عبير (2003). **المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة**. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية لبنات، جامعة أم القرى.
- الضريبي ، عبد الله (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. **مجلة جامعة دمشق**، 26 (4)، 669-719.
- طه، إسماعيل و خضر، ألطاف (دت). الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة. **مجلة البحوث التربوية والنفسية**،12-24.
- طه، إلهام (2011) . **الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بمستشفى أم درمان التعليمي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية**. رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية الدراسات العليا، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- العامرية، منى (2014). **أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية**. رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.
- عبد الرازق، فيفر (2007) . **ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق المهني دراسة مقارنة بين المرأة العاملة في المجال الأكاديمي والمجال الإداري.** رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة عين شمس.

- عبدالله، هشام (2003). **مصادر الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة وأساليب مواجهتها**. المؤتمر العربي الثامن " تعزيز الصحة النفسية للفتاة والمرأة العربية " ، الإسكندرية.
- عثمان، فاروق (2001) . **القلق وإدارة الضغوط**. القاهرة : دار الفكر العربي.
- عسيلة، محمد و البنا، أنور(2011). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى العاملين بجامعة الأقصى- غزة. **مجلة جامعة الأزهر بغزة**، 13 (2)،235-184.
- علي، رحاب (2015). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية نحو العمل لدى مديرات رياض الأطفال. **مجلة الأستاذ**، 2(212) 531-378.
- الغباشي، سهير (2009). **نوعية الحياة لدى مرضى التهاب الكبد الفيروسي "C" ،بين مخاطر التدهور والتحسن المأمول** .المؤتمر الإقليمي الأول لقسم علم النفس بجامعة القاهرة في الفترة من 19 إلى 21 أكتوبر 2009 بعنوان: نوعية الحياة والتغيرات المجتمعية .ص (3-29).
- الفرا، إسماعيل والنواجحة، زهير (2012). الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية. **مجلة جامعة الأزهر بغزة**، سلسلة العلوم الإنسانية، 14 (2)، 57-90.
- الفزي، سعد (2015). **الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة لدى المرشدين الطلابيين بمحافظة ينبع**. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- كاتلو، كامل و عبد الله، تيسير، (2009). **نوعية الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة الخليل**. المؤتمر الإقليمي الأول لقسم علم النفس بجامعة القاهرة في الفترة من 19 إلى 21 أكتوبر 2009 بعنوان: نوعية الحياة والتغيرات المجتمعية. ص (119-151).
- الكردي، فوزيه (2012) . **الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى افراد الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة السعودية**. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب والتربية، الأكاديمية العربية في الدنمارك.
- مريم، رجاء (2008). مصادر الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض: دراسة ميدانية في المستشفيات التابعة لوزارة التعليم في محافظة دمشق. **مجلة جامعة دمشق**، 24 (2)، 475-510.
- المشعان، عويد (1998). مصادر الضغوط في العمل: دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، 8 (21)، 110-142.
- المشعان، عويد واحويلة، أمثال (2009). **الفروق بين الجنسين في جوانب نوعية الحياة لدى عينات من طلاب جامعة الكويت**. المؤتمر الإقليمي الأول لقسم علم النفس بجامعة القاهرة في الفترة من 19 إلى 21 أكتوبر 2009 بعنوان: نوعية الحياة والتغيرات المجتمعية . ص (777-799).
- المغازي، إبراهيم (2003). **الذكاء الاجتماعي والوجداني والقوْن الحادي والعشرين: بحوث ومقالات**. المنصورة: مكتبة الإيمان.
- نعيسة، رغداء (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. **مجلة جامعة دمشق**، 28 (1)، 145-181.

- باركندي، هانم (2011) . **ضغوط العمل وعلاقتها بالقيادة التربوية ووجهة الضبط لدى مديرات المدارس بمحافظة جدة**. رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية، جامعة الملك سعود.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

- Abbasa, J.,Aqeelb,M., Abbasc,J., Shaherc, B., Jaffarc, A., & Sundasb, J. (2019). The moderating role of social support for marital adjustment, depression anxiety, and stress: Evidence from Pakistani working and nonworking women. Journal of Affective Disorders, 244, 231–23.
- American Psychology Association. (2010). Stress and gender .Availabe on: www.stressinamerica.org.
- Aye ,N., Akaneme, I, Achemu, R., Eseadi, C and Mbaji, I (2016). Family Stress, Health and Job Performance of Married Working Women in Dekina Education Zone of Kogi State. Research Journal of Medical Sciences,6(10), 608-617
- Dasguta, M. (2011). Emotinal intelligence emergine as a significant tool for female infarnation technology professionals in managing role cunflict and enhancing quality of worke - life and happiness. Asian Journal of management research. 1(2), 558-565.
- Exteremera, N., Berrocal, P. (2002). Relation of perceived emotional intelligence and helth – related quality of life of middle age women. Psychological Reports,19, 47-59.
- Ganganim K., Agrawal, R. (2013). Role of emothional intelligence in managing stress among employees at work plance. International Journal Of Innovative Research & Studies,2 (3), 1-27.
- Kalantari, P., Moghani, H., Taghibigloo, N., Hanari, H. (2012). The relationship between emothional intelligence and physical education teachers working life quality in zanjan. International Journal of Basic science & Applied research, 1 (2), 30- 34.
- Kermane, M (2016). A psychological study on stress among employed women and housewives and its management through progressive muscular relaxation technique (PMRT) and mindfulness breathing. Journal of psychology & psychotherapy, 6(1),1-6.
- Maharaj, S., Lees, T., & Lal, S, (2019). Prevalence and Risk Factors of Depression, Anxiety, and Stress in a Cohort of Australian Nurses. Int J Environ Res Public Health, 16 (1), 1-10.