

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة فرحات عباس، سطيف (الجزائر)

مذكرة

مقدمة بكلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية
قسم علم النفس و علوم التربية و الأطفونيا

لنيل شهادة

الماجستير

تخصص: علم النفس العيادي

من طرف

ناجية دايلي

الموضوع:

الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي و علاقته بالقلق

دراسة ميدانية بولاية سطيف

بتاريخ: 16-05-2013 أمام اللجنة المتكونة من:

| | | |
|--------|----------------------------------|-----------------------|
| رئيسا | أستاذ التعليم العالي بجامعة سطيف | أ. د محمد الصغير شرفي |
| مشرفا | أستاذ محاضر بجامعة قسنطينة | د. لمنور معروف |
| ممتحنا | أستاذ محاضر بجامعة سطيف | د. صلاح الدين تغليت |
| ممتحنا | أستاذ محاضر بجامعة قسنطينة | د. علي صباغ |

السنة الجامعية: 2012-2013

” شكر و تقدير ”

الحمد لله على جزيل عطائه، و على نعمه الكثيرة التي لا تعد و لا تحصى، بفضلته و بفضل

توجيهات مشرفي الأستاذ لمنور معروف، أثمر جهدي هذا العمل المتواضع

كما أتوجه بالشكر و التقدير إلى كل أساتذة قسم علم النفس، الذين كان لهم الفضل الكبير

في هذا العمل.

كما أتوجه بالشكر لرئيس مصلحة الموظفين لمديرية التربية لولاية سطيف، دون أن أنسى

أفراد عينة البحث الذين كانوا متعاونين معي إلى حد كبير.

فهرس المحتويات

| <u>الصفحة</u> | <u>العنوان</u> | <u>الترقم</u> |
|---------------|--|---------------|
| | مقدمة | أ، ب، ج |
| | الفصل الأول مشكلة البحث و أهميتها | |
| 9 - 5 | تحديد المشكلة | 1-1 |
| 11-10 | تحديد المفاهيم | 2-1 |
| 12 | أسباب اختيار الموضوع و أهمية الدراسة | 3-1 |
| 13 | أهداف الدراسة | 4-1 |
| 14 | فرضيات الدراسة | 5-1 |
| 25-15 | الدراسات السابقة | 6-1 |
| | الفصل الثاني الضغط النفسي | |
| 27 | تمهيد | |
| 29 -27 | نشأة مصطلح الضغط النفسي | 1-2 |
| 29 | مفهوم الضغط النفسي | 2-2 |
| 29 | تعريف الضغط النفسي | 3-2 |
| 30 -29 | الضغط كمثير | 1-3-2 |
| 31-30 | الضغط كاستجابة | 2-3-2 |
| 32-31 | الضغط كتفاعل بين المثير و الاستجابة | 3-3-2 |
| 33-32 | عناصر الضغط النفسي | 4-2 |
| 36-33 | الطبيعة الفسيولوجية و العصبية للضغط | 5-2 |
| 37-36 | الفرق بين مصطلح الضغط، و بعض المصطلحات المشابهة له | 6 -2 |
| 38-37 | مصادر الضغط النفسي | 7-2 |
| 38 | مصادر داخلية | 1-7-2 |
| 38 | قلق البناء الجسمي الاجتماعي | 1-1-7-2 |
| 39 | ضغوط عاطفية | 2-1-7-2 |

| | | |
|--------|--|---------|
| 39 | قلق السمة | 3-1-7-2 |
| 40 | مصادر خارجية | 2-7-2 |
| 40 | الضغط اليومي | 1-2-7-2 |
| 41-40 | العلاقات الاجتماعية | 2-2-7-2 |
| 41 | ضغط الحياة العائلية | 3-2-7-2 |
| 42-41 | البطالة | 4-2-7-2 |
| 42 | الكوارث الطبيعية و الكوارث التي من صنع الإنسان | 5-2-7-2 |
| 42 | التغيرات الكبرى في حياة الفرد | 6-2-7-2 |
| 43 | التطورات التكنولوجية و الإعلامية و متطلبات العولمة | 7-2-7-2 |
| 45-43 | الضغوط المهنية | 8-2-7-2 |
| 45 | آثار الضغط النفسي | 8-2 |
| 47-46 | الآثار النفسية للضغط النفسي | 1-8-2 |
| 53-47 | الآثار الفسيولوجية للضغط | 2-8-2 |
| 54 -53 | آثار الضغط المهني | 3-8-2 |
| 56 -54 | أنواع الضغط النفسي | 9-2 |
| 56 | أعراض الضغط | 10-2 |
| 56 | أعراض فسيولوجية | 1-10-2 |
| 58-57 | أعراض معرفية | 2-10-2 |
| 59-58 | أعراض سلوكية | 3-10-2 |
| 59 | أعراض انفعالية أو عاطفية | 4-10-2 |
| 60 | النظريات المفسرة للضغط النفسي | 11-2 |
| 61 -60 | نظرية"التركانون" | 1-11-2 |
| 65-61 | نظرية " هانزسيلي" | 2-11-2 |
| 68-65 | نظرية" لا زاروس و فولكمان" | 3-11-2 |
| 74-69 | نظرية" فريدمان و روزنمان" | 4-11-2 |
| 76-75 | نظرية "سبيلجر" | 5-11-2 |
| 77-76 | النظرية السلوكية | 6-11-2 |
| 80-77 | طرق قياس الضغط النفسي | 12-2 |
| 80 | إستراتيجية مواجهة الضغوط | 13-2 |

| | | |
|---------------------|---|---------|
| 80 | الضحك | 1-13-2 |
| 81 | الاسترخاء | 2-13-2 |
| 82 | اليوغا | 3-13-2 |
| 84-83 | التغذية الرجعية الحيوية | 4-13-2 |
| 85-84 | البرمجة الذهنية | 5-13-2 |
| 87-85 | الإيمان بالله و الصلاة | 6-13-2 |
| 87 | الدعم الاجتماعي | 7-13-2 |
| 89-87 | ميكانيزمات الدفاع | 8-13-2 |
| 90-89 | إدارة الوقت | 9-13-2 |
| 90 | طرق المواجهة أو التعامل مع الضغط | 10-13-2 |
| 92 | الرياضة | 11-13-2 |
| 92 | التغذية | 12-13-2 |
| 92 | تحديد الأهداف | 13-13-2 |
| 92 | تعديل السلوك الإنساني | 14-13-2 |
| 92 | الرفض للطلبات غير معقولة | 15-13-2 |
| 93 | خلاصة القول | |
| الفصل الثالث | | |
| القلق | | |
| 95 | تمهيد | |
| 96-95 | نشأة مصطلح القلق | 1-3 |
| 96 | مفهوم القلق | 2-3 |
| 99-96 | تعريف القلق | 3-3 |
| 101-99 | الفرق بين مصطلح القلق و بعض المصطلحات المشابهة له | 4-3 |
| 103-101 | تصنيف القلق | 5-3 |
| 104- 103 | مستويات القلق | 6-3 |
| 110-104 | أنواع القلق | 7-3 |
| 110 | أسباب القلق | 8-3 |
| 110 | الأسباب الوراثية | 1-8-3 |

| | | |
|-----------------------|--|---------|
| 111-110 | الأسباب البيولوجية | 2-8-3 |
| 112-111 | الأسباب النفسية | 3-8-3 |
| 113 | الأسباب اجتماعية | 4-8-3 |
| 113 | مدى انتشار القلق | 9-3 |
| 113 | أعراض القلق | 10-3 |
| 115-114 | الأعراض النفسية | 1-10-3 |
| 118-115 | الأعراض الجسمية | 2-10-3 |
| 118 | الأعراض نفس جسدية "سيكوماتيه" | 3-10-3 |
| 118 | الأعراض اجتماعية | 4-10-3 |
| 121-118 | تشخيص القلق | 11-3 |
| 121 | النظريات المفسرة للقلق | 12-3 |
| 124-121 | القلق في نظرية التحليل النفسي | 1-12-3 |
| 126-124 | القلق في السلوكية | 2-12-3 |
| 127-126 | القلق في النظرية المعرفية | 3-12-3 |
| 129-128 | القلق في النظرية الإنسانية | 4-12-3 |
| 130-129 | القلق في النظرية البيولوجية | 5-12-3 |
| 130 | علاج القلق | 13-3 |
| 133-130 | العلاج النفسي | 1-13-3 |
| 134 | العلاج البيئي و الاجتماعي | 2-13-3 |
| 134 | العلاج الديني | 3-13-3 |
| 135-134 | العلاج بالأدوية | 4-13-3 |
| 136 | خلاصة القول | |
| الفصل الرابع | | |
| المرأة العاملة | | |
| 138 | تمهيد | |
| 138 | المرأة الجزائرية في المجتمع التقليدي | 1-4 |
| 138 | مكانة المرأة في العائلة الجزائرية | 1-1-4 |
| 139-138 | استقبال ولادة البنت في العائلة الجزائرية | 1-1-1-4 |

| | | |
|---------|--|-----------|
| 139 | التفرقة بين الذكور و الإناث | 2-1-1-4 |
| 140 | المرأة و الزواج | 2-1-4 |
| 141 | تطور مكانة المرأة الجزائرية | 2-4 |
| 141-140 | المرأة الجزائرية قبل الاستقلال | 1-2-4 |
| 148 | المرأة الجزائرية بعد الاستقلال | 2-2-4 |
| 141 | مجالات عمل المرأة الجزائرية | 3-4 |
| 142 | دوافع خروج المرأة لميدان العمل | 5-4 |
| 142 | الدوافع الاقتصادية | 1-5-4 |
| 142 | الدوافع اجتماعية | 2-5-4 |
| 143-142 | الدوافع النفسية | 3-5-4 |
| 145-144 | تباين الأدوار تبعا للجنس | 6-4 |
| 146 | آثار عمل المرأة | 7-4 |
| 146 | الآثار السلبية | 1-7-4 |
| 147-146 | أثر عمل المرأة في العلاقات داخل أسرتها | 1-1-7-4 |
| 148-147 | أثر عمل المرأة على صحتها النفسية | 2-1-7-4 |
| 149-148 | صراع الدور لدى المرأة العاملة | 3-1-7-4 |
| 149 | الضغط النفسي لدى المرأة العاملة | 4-1-7-4 |
| 150-149 | أسباب الضغط النفسي | 1-4-1-7-4 |
| 153-151 | أنواع الضغوط النفسية | 2-4-1-7-4 |
| 153 | الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة | 3-4-1-7-4 |
| 154 | أعراض الضغط لدى المرأة العاملة | 4-4-1-7-4 |
| 156-155 | الفرق بين استجابة المرأة و الرجل للضغط النفسي | 5-4-1-7-4 |
| 157-156 | أثر عدم المساواة بين الجنسين في مجال العمل | 5-1-7-4 |
| 157 | اختلاط دور الزوج في الحياة المعاصرة | 6-1-7-4 |
| 158 | الآثار الايجابية | 2-7-4 |
| 159 | جانب بنائي | 1-2-7-4 |
| 159 | جانب ثقافي | 2-2-7-4 |
| 160 | جانب معنوي | 3-2-7-4 |

| | | |
|--|--|-------------|
| 161-160 | جاناب مادي | 4-2-7-4 |
| 161 | الفرق بين الجنسين | 8-4 |
| 161 | الفروق الفسيولوجية | 1-8-4 |
| 163-162 | الفروق السيكولوجية | 1-8-4 |
| 167-163 | سيكولوجية المرأة | 9-4 |
| 167 | خلاصة القول | |
| 169-168 | توجيهات عامة للمعلمات و الأساتذة | 10-4 |
| الفصل الخامس | | |
| الإجراءات الميدانية | | |
| 171 | تمهيد | |
| 171 | المنهج المستخدم في الدراسة الميدانية | 1-5 |
| 174-171 | الأدوات المستخدمة في الدراسة الميدانية | 2-5 |
| 178-174 | تجربة المقياس | 3-5 |
| 188-178 | الخصائص السيكومترية | (5-5)+(5-5) |
| 191-188 | عينة الدراسة | 6-5 |
| 192-191 | حدود الدراسة | 7-5 |
| 193-192 | الأساليب الإحصائية | 8-5 |
| الفصل السادس | | |
| عرض ومناقشة البيانات واستخلاص النتائج | | |
| 195 | تمهيد | |
| 195 | عرض البيانات | 1-6 |
| 200-195 | درجات أفراد العينة في كل بعد من أبعاد مقياس الضغط، و درجاتهم الكلية في مقياس الضغط، و في مقياس القلق | 1-1-6 |

| | | |
|---------|--|-------|
| 205-201 | درجات أفراد العينة في المقياسين حسب الطور التعليمي | 2-1-6 |
| 210-205 | درجات أفراد العينة في المقياسين حسب متغير الخبرة المهنية | 3-1-6 |
| 215-212 | درجات أفراد العينة في المقياسين حسب متغير مدة الزواج | 4-1-6 |
| 249-216 | مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات | 2-6 |
| 252-250 | النتائج العامة للدراسة | 3-6 |
| 253 | الاقتراحات والتوصيات | 4-6 |
| 256-254 | خاتمة | 5-6 |

فهرس الجداول:

| الصفحة | العنوان | رقم الجدول |
|-------------|---|------------|
| 174 | تصحيح مقياس الضغط النفسي | 1 |
| -175 177 | تجربة مقياس الضغط لـ الباحثة "بدرية كمال أحمد" على أفراد عينة | 2 |
| -179 181 | صدق المحكمين لمقياس الضغط النفسي | 3 |
| 183 | معاملات الثبات للمقياس ككل، و لكل بعد من أبعاد المقياس | 4 |
| 184 | معيار القلق "لجانيت تايلور" | 5 |
| -185 186 | يوضح صدق المحكمين لمقياس القلق | 6 |
| 188 | توزيع أفراد المجتمع الأصلي حسب المرحلة التعليمية، بنسب مئوية | 7 |
| 189 | توزيع أفراد المجتمع الأصلي حسب المرحلة التعليمية، بالأرقام. | 8 |
| 190 | توزيع أفراد العينة حسب متغير الطور التعليمي | 9 |

| | | |
|---------|---|----|
| 190 | توزيع أفراد العينة حسب متغير الخبرة المهنية | 10 |
| 191 | توزيع أفراد العينة حسب متغير مدة الزواج | 11 |
| 197-195 | درجات الأفراد في كل بعد من أبعاد مقياس الضغط النفسي و مقياس القلق | 12 |
| 200 | تصنيف درجات الأفراد في مقياس القلق وفق معيار جانيت تايلور | 13 |
| 202-201 | درجات الأفراد في مقياس الضغط و القلق حسب متغير الطور التعليمي | 14 |
| 204 | تصنيف درجات الأفراد في مقياس القلق حسب متغير الطور التعليمي وفق معيار جانيت تايلور | 15 |
| 207-205 | درجات الأفراد في مقياس الضغط النفسي و مقياس القلق حسب متغير الخبرة المهنية | 16 |
| 210-209 | تصنيف درجات الأفراد في مقياس القلق حسب الخبرة المهنية وفق معيار جانيت تايلور | 17 |
| 212-211 | درجات الأفراد في مقياس الضغط النفسي و مقياس القلق حسب متغير مدة الزواج | 18 |
| 214 | تصنيف درجات الأفراد في مقياس القلق حسب متغير مدة الزواج وفق معيار جانيت تايلور | 19 |
| 217 | قيم معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الضغط النفسي والقلق | 20 |
| 218 | نتائج الفرق في درجة الضغط النفسي لدى أفراد العينة لدى أفراد الطور الابتدائي و المتوسط | 21 |
| 219 | نتائج الفرق في درجة الضغط النفسي لدى أفراد العينة في الطور الابتدائي و الثانوي | 22 |
| 220 | نتائج الفرق في درجة الضغط النفسي لدى أفراد العينة في الطور المتوسط و الثانوي" | 23 |

| | | |
|-----|---|----|
| 221 | نتائج الفرق في درجة القلق لدى أفراد العينة في الطور الابتدائي و المتوسط | 24 |
| 222 | نتائج الفرق في درجة القلق لدى أفراد العينة في الطور الابتدائي و الثانوي | 25 |
| 223 | نتائج الفرق في درجة القلق لدى أفراد العينة في الطور المتوسط و الثانوي" | 26 |
| 224 | نتائج الفرق في درجة الضغط النفسي لدى أفراد العينة من (5-1) و (10-6) حسب متغير الخبرة المهنية | 27 |
| 225 | نتائج الفرق في درجة الضغط النفسي لدى أفراد العينة (5-1) و (11 فما فوق) حسب متغير الخبرة المهنية | 28 |
| 226 | نتائج الفرق في درجة الضغط النفسي لدى أفراد الفئتين (6-) (10) و (11 فما فوق) حسب متغير الخبرة المهنية | 29 |
| 227 | نتائج الفرق في درجة القلق لدى أفراد الفئتين (5-1) و (6-) (10) حسب متغير الخبرة المهنية | 30 |
| 228 | نتائج الفرق في درجة القلق لدى أفراد الفئتين (5-1) و (11) فما فوق) حسب متغير الخبرة المهنية | 31 |
| 229 | نتائج الفرق في درجة القلق لدى أفراد الفئتين (6-10) و (11 سنة فما فوق) حسب متغير الخبرة المهنية | 32 |
| 230 | نتائج الفرق في درجة الضغط النفسي لدى أفراد الفئتين (1-) (5) و (6-10) حسب متغير مدة الزواج | 33 |
| 231 | نتائج الفرق في درجة الضغط النفسي لدى أفراد الفئتين (1-) (5) و (11 فما فوق) | 34 |
| 232 | نتائج الفرق في درجة الضغط النفسي لدى أفراد الفئتين (6-) (10) و (11 فما فوق)" | 35 |
| 233 | نتائج الفرق في درجة القلق لدى أفراد الفئتين (5-1) و (6-) (10) | 36 |
| 234 | نتائج الفرق في درجة القلق لدى أفراد الفئتين (5-1) و | 37 |

| | | |
|-----|--|----|
| | "11 فما فوق)" | |
| 235 | نتائج في درجة القلق لدى أفراد الفئتين (6-10) و (11 فما فوق)" | 38 |

فهرس الأشكال و الرسوم:

| الصفحة | العنوان | رقم الشكل |
|--------|---|-----------|
| 32 | مخطط يوضح اتجاهات العلماء في تعريف الضغط النفسي | 1 |
| 33 | شكل يوضح عناصر الضغط النفسي | 2 |
| 46 | مخطط يوضح آثار الضغط النفسي | 3 |
| 48 | مخطط يوضح تأثير الضغط النفسي على المحور التناسلي التكاثري | 4 |
| 50 | مخطط يوضح العلاقة بين (محور الوطاء النخامي ، و بين محاور النمو و الدرق) | 5 |
| 53 | تأثير الضغط النفسي على الجانب النفس جسدي | 6 |
| 65 | مخطط يوضح تخطيط عام لنظرية "هانس سيلبي" | 7 |
| 67 | مخطط يوضح خبرة الضغط النفسي لدى "لازاروس و فولكمان" | 8 |
| 68 | شكل يوضح عوامل الضغط النفسي حسب نظرية التقدير المعرفي | 9 |
| 74 | رسم بياني يوضح الضغط النفسي و المقاومة بنوع النمط | 10 |
| 84 | شكل يوضح حالة الاسترخاء "الأمام" | 11 |
| 84 | شكل يوضح حالة التوتر "الخلف" | 12 |
| 190 | رسم بياني يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الطور التعليمي | 13 |
| 190 | رسم بياني يوضح توزيع الأفراد حسب متغير الخبرة المهنية | 14 |
| 191 | رسم بياني يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير مدة الزواج | 15 |

مقدمة:

يعتبر موضوع الضغط النفسي، و نتائجه من الموضوعات التي شغلت بال العلماء و الباحثين في جميع المجالات، و تشير الإحصائيات العالمية أن 80 % من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، و أن 50 % من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء و المستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، و أن 25 % من أفراد المجتمع يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسي.

فالضغوط بكل أنواعها، إحدى ظواهر حياة الإنسان، تظهر في مواقف الحياة المختلفة وهي نتاج التقدم الحضاري المتسارع، الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئا على مقاومة الناس في التحمل، مما يتطلب من الفرد توافقا أو إعادة توافق مع البيئة، فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس البشرية، و زيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق الطاقة، و ينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا، مما ينعكس على الحالة الصحية، و النفسية، لذا ركز عليه الكثير من علماء الطب و النفس.

و تعد أحداث الحياة الضاغطة بوابة واسعة للدخول إلى الأمراض النفسية، و انحرافات الشخصية، كونها أحد أمراض العصر الحضارية الناتجة عن كثرة الانشغال، و الانهماك بالعمل، و تراكم المسؤوليات الكثيرة و القلق و التوتر المصاحبين لهما ، و كثرة متطلبات الحياة العصرية، و انكفاء الفرد على مصالحه، و همومه نتيجة انشغال الجميع عنه، فالكل مثله، و لقد كثر الحديث في السنوات الأخيرة عن الضغوط لما لها من تأثير في مختلف حياة الإنسان و مستويات أدائه، و استقراره النفسي، و لا سيما أن الخبرات المؤلمة التي يتعرض لها المرء لها و حسب ما يسمى "الأحداث الضاغطة"، التي تدفع على استجابات يكون البعض منها بعيدا عن السواء.

و تؤكد البحوث أن الأشخاص الذين تفرز أجسامهم نسبة عالية من الكورتيزول، المرتبط بالضغوط، يتعرضون أكثر من غيرهم إلى مشاكل تدهور الذاكرة، و نتيجة تزايد المشاكل الصحية المرتبطة بالضغوط، فقد ظهر فرع طبي جديد اسمه "فيزيونيورومونولوجي"، و هو يهتم بدراسة الضغوط و تأثيرها على الصحة.

و نظرا لتعدد مطالب الحياة نتيجة زيادة معدلات النمو السريع في مختلف المجالات و ما خلفتها من تأثيرات نفسية و عقلية و اجتماعية على كاهل الإنسان، الذي يحتاج إلى المزيد من القدرة على التوافق و مسايرة تلك الأحداث السريعة، حتى أصبحت السمة الرئيسية لهذا العصر هي السرعة في التغيير، فبدلا من أن تسهل الحياة و يسعد فيها الإنسان ، فإن أعراض سوء التكيف، عقدت أمور الحياة، و كثرت مطالبها، مما جعل الإنسان يسعى بكل طاقاته لتحقيق أهدافه و طموحاته، و رافق ذلك كفاح و اقتتال الناس في سبيل تحقيق تلك الأهداف و الطموحات، الأمر الذي أدى إلى تعرض الفرد إلى الكثير من المواقف الضاغطة في البيت و العمل و في البيئة المحيطة.

و في مجال التربية و التعليم، كان لموضوع الضغط النفسي حيزا هاما، إذ نشط الكثير من الباحثين في السنوات الأخيرة في دراسة موضوع الضغوط لدى الطلبة و المعلمين و الدراسة الحالية تختلف عنهم في اهتمامها بالمرأة المتزوجة العاملة في الأطوار التعليمية الثلاثة (ابتدائي، متوسط، ثانوي)، نظرا للدور الذي تقوم به داخل البيت و خارجه فتنوع لديها مصادر الضغط، فنجدها تعاني من نوعين أساسيين من الضغوط، ضغوط مهنية مرتبطة ببيئة العمل، و ضغوط أسرية مرتبطة بالأطفال و الزوج.

و تدل الإحصائيات على أنه في حالة كون الزوج و الزوجة يعملان ، فإن الزوجة غالبا ما تقوم بأكثر من نصف العمل المنزلي، وأن 7 % من الزوجات العاملات يعتنين بالأطفال بجانب العمل الوظيفي، ويحذر الأخصائيون من أن التعرض للضغوط المتواصلة لفترة طويلة، له أضرار كبيرة جسميا و نفسيا ، فهذه الآثار السلبية لعمل المرأة دفعتنا إلي تناول موضوع الضغوط عندها، و قسمنا الدراسة إلى ستنة فصول، الفصل الأول عبارة عن فصل تمهيدي، الذي يحمل العناصر التالية: الإشكالية، ، تحديد المفاهيم، أسباب اختيار الموضوع و أهميته، و كذا أهداف الدراسة، و الفرضيات، و الدراسات السابقة، أما الفصل الثاني ، فيحمل عنوان الضغط النفسي، و يتضمن العناصر التالية: نشأة المصطلح و مفهومه، و أسبابه، و آثاره، و النظريات المفسرة له، و استراتيجيات المواجهة، أما الفصل الثالث، فيحمل عنوان القلق، و يتكون من العناصر التالية، نشأة المصطلح

مفهومه، تعريفه، أسبابه، النظريات المفسرة له، و العلاج، أما الفصل الرابع، فيحمل عنوان المرأة العاملة، و يتضمن واقع المرأة الجزائرية، قديما و حديثا، و آثار عملها خارج البيت، و

سيكولوجيتها، و الفرق بينها و بين الرجل في مختلف الجوانب، أما الفصل الخامس فيتضمن المنهج المستخدم، و أدوات الدراسة، و تجربة مقياس الضغط النفسي، و وصف المقياسين، و الخصائص السيكومترية، و الأساليب الإحصائية التي تم الاعتماد عليها، أما الفصل السادس، فيتضمن عرض و مناقشة البيانات في ضوء فرضيات الدراسة، لننهي بحثنا بمجموعة من النتائج، و تلي هذه الأخيرة بعض الاقتراحات و التوصيات.

الفصل الأول

مشكلة البحث و أهميتها

- 1-1 تحديد المشكلة
- 2-1 تحديد المفاهيم
- 3-1 أهمية الدراسة و أسباب اختيار الموضوع
- 4-1 أهداف الدراسة
- 5-1 فرضيات الدراسة
- 6-1 الدراسات السابقة

الإشكالية:

لقد تغيّر دور المرأة جذريا خلال الربع الأخير من القرن العشرين في مجتمعنا العربي، والمرأة الجزائرية كغيرها من النساء العربيات امتد إليها هذا التغيير أيضا، بسبب التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، التي أثرت بشكل واسع على وضعيتها الاجتماعية، التي كانت لها انعكاسات كبيرة على الأسرة، بحيث عملت على تغيير وجهة نظر المجتمع و الزوج اتجاهها، بحيث أصبح لها دور هام داخل المجتمع، مثلها مثل أخيها الرجل، و هذا بدخولها عالم الشغل.

هذا التحول أفرز ديناميكية واسعة في آليات الأدوار و تعددها، إذ أصبحت المرأة تمارس أدوارا إضافية عن الدور الموجه لها سابقا، حيث عرفت نشاطات أخرى خارج البيت جعلت منها عضوا مهما في الحياة العامة و الخاصة، و ذلك داخل المجتمع و الأسرة، فوجود المرأة اليوم في سوق العمل بأجرة، كان من ورائه دافع مادي تتحقق منه استقلاليتها المالية، وتتضمن تحررها من سيطرة الرجل وهيمنته، و ذلك بتدخلها الواضح و مشاركتها في اتخاذ القرارات المهمة .

لكنّها وجدت نفسها في صراع، بين معايير المجتمع التي تؤكد دورها كزوجة و أم، و بين التيارات المعاصرة التي تشجع دورها الإيجابي في الحياة العملية، فأصبحت نتيجة هذا و ذلك لها أعباء جديدة فرضها التطور الاجتماعي، و الارتفاع المطرد في مستوى المعيشة، وهو ما دفع بها للعمل خارج المنزل للمشاركة في ميزانية الأسرة في بعض الأحيان، و لإثبات وجودها في أحيان أخرى .

فأثمر هذا الصراع سلبيات عديدة، ظهرت بشكل كبير على الجانب النفسي بسبب الدور المزدوج الذي تقوم به، و انقسام أعمالها بين البيت و العمل، ممّا صعب عليها التأقلم مع هذان الوضعان، فعملها خارج البيت يحتاج منها وقتا و جهدا، لإنجاز المهمات الموكلة إليها ولا يمكن إسناد هذه المهمات لفرد آخر، ليقوم بها بالنيابة عنها إضافة إلى تركيبتها البيولوجية الخاصة من حيض، و حمل، وولادة، و في وضع كهذا تجد المرأة نفسها في حيرة، و يبدأ الضغط النفسي يأخذ مكانه في ذاتها، حيث الشعور بالتقصير و

تأنيب الضمير يبدأ بنهشها، سواء كان هذا التقصير في العمل أو المنزل فكلاهما مهم بالنسبة لها ولا يمكن إهماله أو التساهل فيه، و إن أعطت هذه الأشياء كل و قتها.

فالتوفيق بين مستلزمات العمل و متطلباته، و متطلبات المنزل و شؤونه ليس بالأمر الهين و اليسير، فأصبحت بذلك فريسة للاضطرابات النفسية كالضغط النفسي، و القلق و الاكتئاب، و الإحباط، و عدم تقدير الذات، و فقدان المزاج و العصبية... إلخ (علياء شكري و آخرون، 2009، ص 130)

والضغط النفسي شأنه شأن معظم الظواهر الحياتية، موجود في كل مجالات الحياة و يعاني منه كل الأفراد، لكنه يتخذ لنفسه عدة أوجه و أقنعة، ولم يترك مجالا من مجالات الحياة و إلا اخترقه، فأينما ذهبنا وجدناه، في المدرسة و العمل و الأسرة و بين الأصدقاء، ففي كل جوانب الحياة، وعلى جميع المستويات المختلفة الإقتصادية و الإجتماعية و الثقافية والترفيهية، حتى اعتبره بعض الباحثين "القاتل الصامت **killer the silent**"

و لقد أشار "عبد الحميد عبدوني"، إلى أن هناك من الدراسات ما أثبتت وجود علاقة بين مستوى الضغط، و بين بعض المهن التي تتصف بالرتابة، أو المسؤولية على الغير أو الخطورة، كمرقبي الملاحة الجوية، الطيارين، العاملين على الكمبيوتر، الأساتذة و أطباء الأسنان... إلخ. (بن زروال فتيحة، 2008، ص 59)

و تعد مهنة التدريس إحدى المهن الضاغطة، و من أهم مهن الخدمة الإنسانية في المجتمع الحديث، لذا خصصناها بالدراسة دون المجالات الأخرى لما لها من أهمية فالمعلم حين يواجه معوقات تحول دون قيامه بدوره بشكل كامل، فإن ذلك يؤدي إلى إحساسه بالعجز و القصور في تأدية العمل المطلوب منه، مما سيرتب عليه ضغطا نفسيا، الذي يشكل خطرا يهدد مهنة التدريس، بسبب ما قد ينجم عنه من تأثيرات سلبية عليه، وعلى التلميذ، و الفعالية الكلية للنظام التعليمي.

وهو من المجالات المهنية التي تجد فيها المرأة نفسها أكثر عرضة للضغط النفسي هذا ما أكدته الدراسة التي قامت بها "**Sonia Bland Ford**" "سونيا بلاندوفورد" 1998،

على أنّ الميدان التعليمي بمختلف مستوياته من الميادين المسببة للضغط النفسي، (محمد منير مرسي، 2001، ص272)

و هذا يعني أن المرأة المتزوجة العاملة في هذا المجال، انتقلت إليها عدوى الضغط النفسي أيضا، لأن عملها لا ينتهي بنهاية الدوام الرسمي، بل يبقى مستمرا حتى و هي بالمنزل، بالإضافة إلى المهام المنزلية التقليدية.

ويمكن للضغط النفسي أن يحدث بعض الإضطرابات النفسية، كالقلق، و الإكتئاب، و تناذرات القلق الإكتئابي، و بعض اضطرابات السلوك، كالعوانية، و الانعزال، و ظهور تناذر الإحتراق النفسي..... إلخ(بن زروال فتيحة، 2008، ص 18).

غير أننا في هذه الدراسة سنتناول الضغط النفسي كمتغير مستقل، و القلق كمتغير تابع فالقلق حالة من التوتر الانفعالي، تشير إلى وجود مظهر خارجي أو داخلي يهدد الذات، ويظهر عندما يواجه الفرد صراعا نفسيا أو عند احتمال مواجهة مواقف خطيرة.

فالضغط النفسي الذي تعيشه المرأة العاملة، قد يصحب معه الشعور بالقلق باعتباره من أهم الإضطرابات النفسية، التي تشكو منها، وأشارت إلى ذلك الدراسة التي قام بها الباحث "شارون كيورتيس" 1983، بحيث أن تعرض المرأة العاملة للضغوط النفسية نتيجة تعدد أدوارها والصراع بينهما، يترك أثره على الصحة الجسمية و الحالة الانفعالية (القلق، الإكتئاب، العدوانية) (كاميليا عبد الفتاح، 1990، ص 135)

فهذه الدراسة دفعتنا لربط الضغط النفسي بالقلق، للتأكد من وجود علاقة ارتباطيه من عدمها، وطبيعة القلق الذي تعاني منه هذه الأخيرة، هو القلق الموضوعي الذي صرحت به من خلال المقابلات التي أجريناها مع 30 أستاذة، يعملن بمتوسطة "صادق طرابلسي"، لأنه يرتبط بموضوع خارجي، والذي قد يكون سببه عملها خارج البيت و تتمثل بعض أعراضه فيما يلي: أعراض جسمية، تتمثل في سرعة ضربات القلب فقدان الشهية، وأعراض نفسية، تتمثل أساسا في الحساسية المفرطة الشك و التردد، عدم الثقة بالنفس، الشعور بالتوتر، و أعراض معرفية مثل الصعوبة في التركيز و النسيان .

- و تتعدد مصادر الضغط النفسي بتعدد أسبابه، فهناك ضغوط مهنية، و أخرى أسرية و ضغوط اجتماعية، و ضغوط صحية، و ضغوط إقتصادية.... إلخ
- غير أننا في هذه الدراسة سنتناول هذا المتغير " الضغط النفسي " وفقا للمصادر الآتية:
- مصدر أسري: خاص بالحياة الشخصية للمرأة، سواء فيما تعلق بعلاقتها مع زوجها أو مع أبنائها.
- مصدر مهني: يتمثل في علاقتها بزملائها، وعلاقتها بمرؤوسها، أي أنه يدل على تفاعل المرأة العاملة مع العناصر البشرية أثناء أدائها لمهامها المهنية، هذه العلاقات التي تساهم بشكل أو بآخر في حدوث الضغط النفسي.
- مصدر صحي: متعلق بأعراض جسدية قد تعاني منها المرأة، نتيجة تعرضها للضغط النفسي.
- مصدر عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة: كالتنزه وممارسة الرياضة.
- مصدر الأحداث الطارئة: يتضمن أحداث تعرضت لها المرأة منذ طفولتها إلى غاية اللحظة الحالية.

وبناء على ما سبق ذكره و ضعنا التساؤلات الآتية:

- هل توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي و القلق لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي؟.
- هل توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين كل بعد من أبعاد الضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة؟
- هل تختلف درجات الضغط النفسي لدى أفراد العينة باختلاف الأطوار التعليمية الثلاثة (ابتدائي، متوسط، ثانوي) ؟
- هل تختلف درجات القلق لدى أفراد العينة باختلاف الأطوار التعليمية الثلاثة (ابتدائي، متوسط، ثانوي) ؟
- هل تختلف درجات الضغط النفسي لدى أفراد العينة باختلاف الخبرة المهنية ؟
- هل تختلف درجات القلق لدى أفراد العينة باختلاف الخبرة المهنية؟
- هل تختلف درجات الضغط النفسي لدى أفراد العينة باختلاف مدة الزواج ؟
- هل تختلف درجات القلق لدى أفراد العينة باختلاف مدة الزواج ؟

2-1 تحديد المفاهيم:

1-2-1 القلق:

حالة انفعالية غير سارة لدى الفرد تؤثر على مستوى أدائه، و علاقاته الاجتماعية ومدى شعوره بالطمأنينة، نتيجة تعرضه لأحداث مزعجة، مما يؤدي لظهور أعراض صريحة على المستوى النفسي و الجسدي و المعرفي، ويقاس في هذه الدراسة باختبار جانيت تايلور " **J. TAYLOR** "، و يعبر عنه بالدرجة النهائية التي يحصل عليها الفرد عند أدائه على هذا الاختبار.

2-2-1 الضغط النفسي:

حالة من التوتر النفسي و الجسدي، تعتري الفرد عندما يتعرض لمواقف و أحداث تستلزم منه مطالب تكيفية تفوق إمكانياته، و يقاس في هذه الدراسة بمقياس الضغط النفسي الذي أعدته الباحثة " بدرية كمال أحمد"، و يعبر عنه بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص، و التي تعبر عن أدائه في هذا المقياس.

3-2-1 المرأة العاملة المتزوجة:

هي المرأة المتزوجة، التي تمارس مهنة التدريس، في الأطوار التعليمية الثلاثة (ابتدائي، متوسط، ثانوي)، إلى جانب وظيفتها التقليدية، كزوجة و ربة بيت.

4-2-1 الخبرة المهنية:

هي مجموع السنوات التي قضاها الفرد في أداء مهنة معينة، وقد تم تصنيفها في هذه الدراسة إلى:

خبرة بسيطة (1-5) سنوات.

خبرة متوسطة (6-10) سنوات

خبرة مرتفعة 11 سنة فأكثر.

1-2-5 مدة الزواج:

هي المدة الزمنية التي قضتها المرأة في بيت زوجها بالسنوات، و قد صنف الأفراد حسب هذا المتغير إلى:

مدة بسيطة (1-5) سنوات.

مدة متوسطة (6-10) سنوات

مدة طويلة 11 سنة فأكثر.

1-3-3 أهمية و أسباب إختيار الموضوع:

1-3-1 أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة الحالية من طبيعة الظاهرة التي تتصدى لها، و بما تحمله المشكلة بين دفتيها من تساؤلات، فالمرأة محور الحياة بكل تعقيداتها و علاقاتها و احتمالاتها، لكن خروجها للعمل عرضها للكثير من المتاعب و الضغوط، انعكست سلبا على صحتها النفسية.

* التأكد مما أشارت إليه بعض الدراسات السابقة، في أن مهنة التدريس من أصعب المهن.

* تساهم الدراسة الحالية في جانبها النظري، في إثراء رصيدنا المعرفي، فيما يتعلق بموضوع الضغوط، و أسبابها و مصادرها و آثارها، و إستراتيجيات مواجهتها، و نفس الشيء فيما يتعلق بالقلق و المرأة العاملة، أما في جانبها الميداني، فتمكنا من معرفة عوامل الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي، و عن الآثار الناجمة عن هذه الضغوط.

* تساهم الدراسة الحالية في اقتراح حلول و توصيات، تساعد أفراد العينة في تخطي أحداث الحياة الضاغطة.

1-3-2 أسباب إختيار الموضوع:

* زيادة عدد النساء العاملات، خاصة بالقطاع التعليمي، و زيادة معاناتهن، نتيجة انقسام أدوارهن المتعددة، بين المنزل و العمل.

* قابلية الموضوع للدراسة العلمية، باعتباره ظاهرة موجودة بالفعل.

* صعوبة مهنة التدريس في ظل المتغيرات الحديثة، و اعتبار البيئة المدرسية أحد العوامل الرئيسية لانتشار الضغط النفسي لدى أفراد العينة.

1-4- أهداف الدراسة:

قلما نجد دراسات نفسية و اجتماعية عربية، اهتمت بموضوع المرأة، و عليه جاءت الدراسة الحالية، لتمثل خطوة علمية لتسليط الضوء عليها، و على عملها، و ما يخلفه من آثار، و تتمثل أهداف هذه الدراسة فيما يلي:

* معرفة نوعية العلاقة بين الضغط النفسي و القلق عند أفراد العينة..

* معرفة نوعية العلاقة بين كل بعد من أبعاد الضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة.

* معرفة ما إذا كانت هناك فروق في درجة كل من " الضغط النفسي، و القلق"، حسب متغير: الطور التعليمي، و الخبرة المهنية، و عدد سنوات الزواج عند أفراد العينة.

1-5 الفرضيات:**الفرضية الأولى:**

- توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي و القلق لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي.

الفرضية الثانية:

- توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين كل بعد من أبعاد الضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة.

الفرضية الثالثة:

- تختلف درجات الضغط النفسي لدى أفراد العينة باختلاف الأطوار التعليمية الثلاثة (ابتدائي، متوسط، ثانوي).

الفرضية الرابعة:

- تختلف درجات القلق لدى أفراد العينة باختلاف الأطوار التعليمية الثلاثة (ابتدائي، متوسط، ثانوي).

الفرضية الخامسة:

- تختلف درجات الضغط النفسي لدى أفراد العينة باختلاف الخبرة المهنية.

الفرضية السادسة:

- تختلف درجات القلق لدى أفراد العينة باختلاف الخبرة المهنية.

الفرضية السابعة:

- تختلف درجات الضغط النفسي لدى أفراد العينة باختلاف مدة الزواج.

الفرضية الثامنة:

- تختلف درجات القلق لدى أفراد العينة باختلاف مدة الزواج.

1-6 الدراسات السابقة:

بدأت الدراسات النفسية في مجال الضغوط خلال العقد الأخير من القرن العشرين، في التركيز على الجوانب الصحية للشخصية، و على المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظا بصحته الجسمية و النفسية في مواجهة الضغوط، و موضوع المرأة من الموضوعات التي اهتمت بها هذه الدراسات، لأهمية الدور الذي تلعبه داخل البيت وخارجه، فمذ وجد الإنسان على وجه الأرض، والمرأة تشارك أباها الرجل العمل، سواء في الزراعة أو التجارة أو غيرها من الأعمال، وقد خرجت المرأة حديثا للمشاركة في العمل المنظم، الذي تتقاضى أجرا عنه، وتعددت الدراسات التي تناولت آثار عملها من الناحية الإيجابية والسلبية عليها وعلى زوجها وأبنائها، وهذه بعض الدراسات التي تناولت آثار عملها في شكله السلبي، والتي تتشابه في ظاهرها مع دراستي، لكن في المضمون هناك اختلاف شاسع، و سوف يتضح ذلك من خلال عرض مختصر لبعضها.

1-6-1 دراسات تتعلق بعمل المرأة:

1-1-6-1 دراسة نانسي بوتسن 1979 :

عنوانها " العلاقة بين عمل المرأة ومعاناتها من الضغوط النفسية "، وكان هدف الدراسة تحديد ما إذا كان عمل المرأة هو سبب شكواها من الضغوط النفسية، أو أن العمل لا يسبب لها أية ضغوط نفسية على الإطلاق.

وقد تكونت عينة الدراسة من 212 سيدة عاملة وغير عاملة، ولهن أولاد أصغرهن لا يقل عن 13 سنة.

- وكانت أهم أدوات الدراسة:

- مقياس بناء التوافق structure coping of scale

دليل لانجر LANGER ، يتضمن 22 بندا يقيس درجة الأعراض المرضية التي تشير إلى وجود ضرر أو نقص في الشخصية، وكانت أهم النتائج:

- وجود علاقة بين كل من: العمل، الزواج، الأمومة من جهة، ومعاناة المرأة من الضغوط النفسية، بالمقارنة بربة المنزل من جهة أخرى.

و توصل إلى مجموعة من النتائج، أهمها:

- يزداد الضغط النفسي كلما قلت الخبرة المهنية للعاملات، حيث دلت البيانات على

وجود فروق دالة لصالح العاملات الحديثات في العمل من حيث المعاناة من الضغوط النفسية بالمقارنة بمن لهن خبرة كبيرة بمجال العمل، أو بالمقارنة بربات البيوت (سميرة محمد شند، 2000، ص 103)

- تؤكد هذه الدراسة أن العمل و الزواج، و الأمومة، من المصادر الرئيسية المسببة للضغط النفسي، الأمر الذي دفعنا إلى تخصيص هذه الدراسة لفئة النساء المتزوجات، لأن المرأة في هذا الوضع إلى جانب مهامها خارج البيت، لديها مسؤوليات اتجاه زوجها و أطفالها، مما قد يزيد من معاناتها النفسية.

6-1-2- دراسة جودي ترخمان 1980:1-

أجرى هذا الباحث دراسة عن " المرأة العاملة ومعاناتها النفسية والجسمية بالمقارنة بربة المنزل" من خلال متغيرات: الطبقة الإجتماعية، الجنس، وقد قسم الباحث عينة الدراسة إلى المجموعات الآتية:

- مجموعة من العاملات (متزوجات، غير متزوجات)

- مجموعة من العاملين (متزوجين، غير متزوجين)

- مجموعة من ربات البيوت.

- ومن أهم أدوات الدراسة:

- دليل لانجر (22 بند) Langner

وكانت أهم النتائج المتعلقة بموضوع البحث الحالي هي ما يلي:

- توجد فروق بين الزوجات العاملات و الأزواج، في مستوى المعاناة النفسية، لصالح الزوجات العاملات.
- العاملات المتزوجات أكثر معاناة نفسية من غير المتزوجات، مما يشير لحجم الضغوط التي تعاني منها المرأة العاملة.

6-1-3- دراسة ليندا كانيفيلد 1981:1-

دراسة عن " علاقة عمل المرأة بالاكتئاب وصحتها النفسية"، وتفترض الباحثة أن المرأة أكثر عرضة من الرجل للإصابة بالاكتئاب، وقد تم بحث الحالة الزوجية، والمهنية للمرأة بالمقارنة للرجل، وذلك من خلال المواقف التي تواجهها المرأة في الزواج أو العمل وتسهم في الضيق الانفعالي.

- وقد توصلت الدراسة إلى:

- معاناة الأم العاملة من حدة صراع الأدوار مما يؤدي إلى تعرضها للضغوط النفسية.
- الأمهات العاملات أكثر عرضة لصراع الأدوار من الأزواج رغم اشتراكهن مع أزواجهن في مهنة واحدة.
- دعم الزوج لزوجته يقلل من تعرضها للضيق الانفعالي، والصراعات الداخلية.
- تتعرض الأمهات العاملات للاستجابة الاكثابية عند عملهن طوال الوقت. (سميرة محمد شند، 2000، ص 105)

- دفعتنا هذه الدراسة لتناول فئة النساء دون الرجال، بحيث أسفرت نتائجها على الأمهات العاملات أكثر عرضة لصراع الأدوار من الأزواج، رغم اشتراكهن مع أزواجهن في مهنة واحدة، إذ نجد النساء يعانين من آثار سلبية نتيجة عملهن، في حين نجد أن الرجال تتخفف معاناتهم، بالرغم من اشتغالهم في بيئة واحدة، و هذا يبين لنا تعدد أدوار المرأة العاملة، فالرجل ينتهي عمله، بمجرد خروجه من بيئة العمل، في حين المرأة، تبدأ دوريتها الثانية بخروجها من العمل و عودتها للمنزل.

1-6-1-4 دراسة جلينا سبيتز 1988:

عنوان دراستها " عمل المرأة و العلاقات الأسرية - دراسة نقدية -"، و ذلك بهدف الكشف عن الآثار السلبية لعمل المرأة على العلاقات الزوجية و على الأولاد، حيث ترى جلينا سبيتز، أن دراسات المرأة رغم كثرتها أغفلت عواقب هذا العمل على التوافق الزوجي و الصحة النفسية، و تقسيم العمل المنزلي.

و كان أهم ما توصلت إليه الدراسة:

- يؤثر العمل على الرضا الزوجي للزوجة بالسلب في حالة وجود أولاد يحتاجون للرعاية، حيث تشعر أن الزوج يشاركها مكاسب لعمل و لا يشاركها الأعباء المنزلية.

- تعد رعاية الأولاد أهم مشكلات المرأة العاملة، و خاصة في حالة إحجام الزوج عن المشاركة في الرعاية. (سميرة شند، 2000، ص 89، ص 90)

وما يمكن ملاحظته أن هذه الدراسة تناولت تأثير عمل المرأة على الجانب الأسري، و تمثل هذه الدراسة في مجملها بعد من أبعاد مقياس الباحثه "بدرية كمال أحمد"، و الذي سنحاول من خلال فرضيات الدراسة الحالية، معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين البعد الأسري و القلق النفسي لدى أفراد العينة.

1-6-5- دراسة شارون كيورتيس 1983: 1-

عنوان دراسته " المرأة وضغوط الأدوار المتعددة"، وذلك بهدف تعرض الضغوط النفسية التي تشعر بها المرأة العاملة نتيجة تعدد أدوارها والصراع بينهما مما يترك أثره على الصحة الجسمية، والحالة الانفعالية (القلق، الاكتئاب، العدوانية).

وقد تكونت عينة الدراسة من 46 سيدة تتراوح أعمارهن ما بين 25 - 40 سنة.

- وقد استخدم في الدراسة الأدوات التالية:

- مقياس تقدير الضغوط النفسية.

- استبيان الحالة النفسية.
- استبيان مقاومة مصادر الضغوط النفسية.
- قائمة وصف الصفات الوجدانية المتعددة.
- استفتاء المعلومات الديمغرافية.
- وكانت أهم النتائج:

- تتمتع النساء العاملات بالأنشطة غير التقليدية بمقاومة الضغوط النفسية بصورة تفوق مثيلاتها لدى العاملات بأنشطة تقليدية.

- العلاقات الارتباطية بين المتغيرات للمجموعات ككل وللمجموعات الفرعية أظهرت 20 علاقة ممكنة تشير إلى أن معظم التغير في الاتجاهات المتعلقة بأدوار المرأة تعرضها للضغوط النفسية وتؤثر على مستويات مقاومتها للأمراض النفسية.

6-1-6- دراسة روزاليندا بارنيت وجريس باروش 1985:1-

عنوانها " استغراق المرأة في أدوار متعددة، والمعاناة النفسية"، حيث تكون منهكة بأدوارها المتعددة، وتعاني من ثلاث ضغوط رئيسية: أعباء الدور، صراع الدور، القلق.

وقد تكونت عينة الدراسة من 238 أمًا عاملة وغير عاملة، تتراوح أعمارهن من

35- 55 سنة، وهن ينتمين إلى طبقات مختلفة، وكانت أدوات الدراسة:

- مقياس زيادة أعباء الدور.

- مقياس صراع الدور.

- مقياس القلق. (سميرة محمد شند، 2000، ص 111).

بعد هذا العرض المفصل عن الدراسات السابقة المتعلقة بعمل المرأة، نستنتج في الأخير أن الدراسة التي تناولها " شارون كيورتييس" 1983، بعنوان دراسته " المرأة

وضغوط الأدوار المتعددة"، أسهمت في تبني الدراسة الحالية لأثر واحد من بين الآثار السلبية لعمل المرأة و المتمثل في " القلق " كمتغير تابع للضغط النفسي، لكن نحن نريد أن نهتم بالمجال " التعليمي"، كما أن الدراسة التي تناولتها روزاليندا بارنيت وجريس باروش 1985، دفعتنا لتناول هذا المتغير دون المتغيرات النفسية الأخرى، حيث تعاني المرأة نتيجة عملها خارج البيت من القلق.

1-6-2 بعض الدراسات المتعلقة بمهنة التدريس:

تعتبر الضغوط المهنية من المواضيع التي بدأت تستقطب انشغال الباحثين، للتعرف على مصادرها، والآثار السلبية المترتبة عليها، والعمل بمجال التعليم حظي باهتمام كبير من قبلهم، وهذه بعض الدراسات.

1-2-6-1 دراسة ألكسندر لفيجستون وآخرون 1983: livingston and others :Alekcander

وهي عبارة عن دراسة عاملية لقائمة الضغوط المهنية لمهنة التدريس، وكانت تهدف إلى التوصل إلى العوامل التي يمكن أن تستخلص من أداء المدرسين على قائمة الضغوط المهنية لمهنة التدريس، وقد طبقت القائمة على 660 مدرسا من المدارس الحكومية وبعد إجراء التحاليل العاملية لنتائج الدراسة، أسفرت على أن هناك خمسة عوامل مستقلة:

- * عدم الشعور بالأمن لمزاولة مهنة التدريس.
- * عدم وجود اتصال أو ترابط بين البرامج الدراسية التي يقوم بتدريسها المدرس.
- * التمييز العنصري.
- * العلاقات الداخلية بين المدرسين وبعضهم البعض.
- * التغيير المطرد في الأعمال الدورية.

1-6-2-2 دراسة مرسكي رونالد Mersky Ronald 1983

وكانت الدراسة تهدف إلى إلقاء الضوء على المواقف والأحداث والضغوط المهنية، التي تعترض المدرس أثناء التدريس، وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية، وقد جمعت البيانات من مدرسي، عدد 12 مدرسة، وقد أسفرت أهم النتائج على أن أكثر الضغوط المهنية تقع على المدرسين الذين لا يستطيعون ضبط فصولهم، وكذا من الأحداث التي تتعلق بعنف بعض الطلاب، وكذا من التخطيط للدرس، والمقابلات أثناء العمل، وتقويم الطلاب.

هذا وقد تبين أن هذه الضغوط، يختلف تأثيرها حسب نوع المدرسة (ابتدائي، ثانوي) وكذا متغيرات الجنس.

- وقد أشارت نتائج الدراسة أيضا إلى أن أهم الضغوط التي يتعرض لها المدرس، ما يتعلق بالنواحي المادية، ودخله من الوظيفة.

1-6-2-3 دراسة راسك دوناب وآخرون RASCKE DONNAB AND ALL

وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة الضغوط المهنية للمدرسين من وجهة نظرهم، حيث أجريت على عدد 230 مدرسا بالمرحلة الابتدائية، وأسفرت أهم نتائجها، على أن البيئة المدرسية أحد أهم مصادر الضغوط للمدرسين، وأن اقتراحاتهم بشأن إصلاح وتحسين البيئة المدرسية، يسهم في تخفيف هذه الضغوط، ويجعلهم أكثر رضا عن العمل (المجلة المصرية للدراسات النفسية، 1997، ص 159، ص 160)..

1-6-2-4 دراسة دينهام ستيف " 1992 " Dinham Steve

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أسباب استقالة المعلمين من مهنة التدريس وهل الاستقالة، هي عبارة عن استجابة لمثير الضغط المهني، وهل العلاقة بين المثير والاستجابة قوية جدا؟

- لقد تكونت عينة الدراسة من 57 معلم حديثي الدراسة من التعليم الابتدائي بمقاطعة نيوزيلندا بأستراليا، وكانت المقابلة هي الأداة المستخدمة في الدراسة، لفحص العاملين عن

رؤيتهم للأسباب التي أدت بهم إلى ترك المهنة، وقد بينت نتائج الدراسة أن من أهم أسباب الاستقالة هي:

- معاناة المعلم من الاتجاهات السلبية للمجتمع نحو مهنة التدريس.
- نقص العائد المادي، وسوء أخلاق الطلاب، وسوء العلاقة مع الزملاء.
- تركز هذه الدراسات على أسباب الضغط المهني، و أهم المصادر المسببة له، و هي بذلك تبين لنا، أن البيئة المدرسية تشكل ضغطا نفسيا بحد ذاتها على المشتغلين بهذا المجال، و التي دفعتنا إلى الاهتمام بفئة المدرسين.

6-2-5 دراسة سميث وبورك 1992 Smith – Bourk 1

كشفت الدراسة عن العلاقة بين ضغط العمل وعبء العمل والرضا الوظيفي، وتكونت عينة الدراسة من 204 معلم ومعلمة، يعملون في أستراليا، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ متغيرات الدراسة: الجنس، الأقدمية، المركز الوظيفي، العبء التدريسي، تركيبة الصف والمدرسة، وموضوع التدريس لها تأثير في إحداث الضغوط المهنية (عطوي سعد الدين، 210، ص 14، ص 15)

- كما رأينا أنّ الدراسة السالفة الذكر، هي دراسات أجنبية، وهذه بعض الدراسات العربية:

1-6-2-6 دراسة صلاح مراد وأنور عبد الغفار: 1991

وكان الهدف من الدراسة هو معرفة العلاقة بين الضغط لمعلم المرحلة الإعدادية والجنس والتخصص والخبرة التدريسية، وقد طبقت أدوات الدراسة على عينة مكونة من 499 معلم ومعلمة من 27 مدرسة إعدادية، حيث أسفرت النتائج على انتشار الضغط النفسي بين المعلمين والمعلمات، كما أثبتت الدراسة اختلاف أبعاد الضغط النفسي تبعاً لتخصص المعلم، واختلاف عدد سنوات الخبرة التدريسية.

(المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 16، 1997، ص 161).

1-6-2-7 دراسة عادل عبد الله 1995:

وموضوعها بعض سمات الشخصية والجنس، ومدة الخبرة، وأثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين، وهدفت إلى معرفة أثر بعض السمات الشخصية، والجنس والخبرة على درجة الاحتراق النفسي لعينة من معلمي المرحلة الثانوية (92 معلم، 92 معلمة)، بمدينة الزقازيق، وقد أظهرت النتائج أن:

- أن المعلمين الأقل خبرة أكثر المجموعات احتراقا.
- المعلمات الأقل خبرة أكثر احتراقا من المعلمات الأكثر خبرة.
- لا توجد فروق بين المعلمين والمعلمات في درجة الاحتراق النفسي.

(مجلة التربية عدد 69, 1997, ص 291)

- نلاحظ أن هذه الدراسة ركزت على متغيرين، و يتمثلان في الخبرة المهنية، و الجنس، و هذا يعني أن هناك اختلاف في درجة الضغط حسب هذين المتغيرين، مما دفعنا إلى ضرورة إدماجهما في الدراسة الحالية، لكن فيما يتعلق بالجنس، فإننا خصصنا الدراسة للمدرسات فقط دون المدرسين.

1-6-2-8 دراسة محمد عيسى 1995:

اعتبر الباحث أن الاحتراق النفسي مؤشر للضغوط النفسية لدى المعلمات، شملت الدراسة عينة مكونة من 105 معلمة برياض الأطفال بالكويت، وطبق عليهن مقياس الاحتراق النفسي، ومقياس آخر للتوافق المهني، وفق النموذج الفاعل لـ " هارسون"، ويتضمن هذا النموذج بعدين هما، مدى إدراك الفرد لملائمة المهنة لحاجته النفسية، وأسفرت النتائج إلى عدم وجود علاقة بين التوافق المهني والاحتراق النفسي. (مجلة مركز البحوث المركزية، عدد 13، 1998، ص 208).

- وما يمكن ملاحظته، أن الدراسة التي قام بها " محمد عيسى " هي الدراسة الوحيدة التي اهتمت إلى حد بعيد بالمعلمة، لكن دون ربط الاحتراق النفسي، الذي يعتبر آخر مرحلة من مراحل الضغط المهني ببعض المتغيرات، واكتفى بجعله إحدى مؤشرات الضغط النفسي.

- اهتمت الدراسات السابقة بمتغيرات عدة، منها ما اهتمت بمتغير الضغط النفسي فقط كالدراسة التي تناولتها "نانسي بوتسن"، و هي العلاقة بين عمل المرأة ومعاناتها من الضغوط النفسية، وكان هدف الدراسة تحديد ما إذا كان عمل المرأة هو سبب شكواها من الضغوط النفسية، أو أن العمل لا يسبب لها أية ضغوط نفسية، ودراسة "جودي ترخمان"، و عنوانها " المرأة العاملة ومعاناتها النفسية والجسمية بالمقارنة بربة المنزل " - ودراسات أخرى اهتمت بالضغط النفسي كاستجابة، و ربطته ببعض المتغيرات، كدراسة "ليندا كانيفيد " التي تناولت صراع الدور يؤدي للضغط، و دراسة "شارون كيورتييس " بحيث تناول الضغوط النفسية التي تشعر بها المرأة العاملة، ووجدتها أنها نتيجة تعدد أدوارها بين المنزل و العمل والصراع بينهما، مما يترك أثره على الصحة الجسمية، والحالة الانفعالية (القلق، الاكتئاب، العدوانية).

- و دراسات أخرى تناولت الضغط النفسي كمثير، كدراسة "روزاليندا بارنيت و جريش باروش"، تناولتا في دراستهما أن الضغط النفسي يؤدي للقلق، وصراع الدور، و دراسة "سميث و بورك"، اهتمت بمهنة التدريس و صعوباتها، فربطت الضغط المهني بالرضا الوظيفي،)، ودراسة "محمد عيسى" الذي تناول الاحتراق النفسي كمؤشر للضغط النفسي، و هذا يعني أن الضغط النفسي يؤدي للاحتراق النفسي، و دراسة "صلاح مراد و أنور عبد الغفار" تناولتا العلاقة بين ضغط المعلم والمرحلة الإعدادية، و الجنس، و التخصص، و الخبرة التدريسية.

- وبما أننا قمنا بإجراء مقابلات مع أفراد العينة، الذين وجدناهم يعانون من ضغط نفسي و قلق على حد سواء، و بعد اطلاعنا على الدراسات السابقة بصفة عامة، وعلى دراسة "شارون كيورتييس " بصفة خاصة، التي تناولت كما سبق الذكر الضغط النفسي كمثير،

والقلق، و الإكتئاب، و العدوانية كاستجابة، تمكنا في الأخير من صياغة إشكالية البحث الحالي، و تحديد فرضياته.

الفصل الثاني

الضغط النفسي

تمهيد

- 1-2- تطور مفهوم الضغط
 - 2-2- مفهوم الضغط النفسي
 - 3-2- تعريف الضغط النفسي
 - 4-2- عناصر الضغط النفسي
 - 5-2- الطبيعة الفسيولوجية و العصبية للضغط
 - 6-2- الفرق بين مصطلح الضغط، و بعض المصطلحات المشابهة له
 - 7-2- مصادر الضغط النفسي
 - 8-2- آثار الضغط النفسي
 - 9-2- أنواع الضغط النفسي
 - 10-2- أعراض الضغط
 - 11-2- النظريات المفسرة للضغط النفسي
 - 12-2- طرق قياس الضغط النفسي
 - 13-2- إستراتيجية مواجهة الضغوط
- خلاصة.

لقد حظي موضوع الضغوط باهتمام شديد من جانب العلماء و الباحثين، و ذلك لما له من تأثير على الأفراد في مختلف مناحي الحياة، فهو جزء لا يتجزأ من التاريخ الإنساني، لكن لكل عصر من العصور مصادره الخاصة من الضغط، ففي العصر القديم كانت الحيوانات المفترسة و الحروب، و الكوارث الطبيعية، تشكل مصدرا هاما من مصادر الضغط، أما في العصر الحديث، ظهرت ألوان جديدة وعديدة من الضغط النفسي، فهناك ضغوط أسرية، و ضغوط اقتصادية، و ضغوط مهنية، و أخرى اجتماعية... إلخ ، مرتبطة في جوهرها بأحداث الحياة اليومية.

1-2 تطور مفهوم الضغط :

لا يمكن دراسة وفهم أي ظاهرة دون تحديد مفهومها أو تعريفها، حيث أن التعريف الدقيق للظاهرة، و المفاهيم الأخرى المرتبطة بها، يُسهل عملية فهمها، و التعامل معها بفعالية و إيجابية، وقبل التطرق إلى ضبط مفهوم الضغط، و تعريف الباحثين له يجب المرور أولاً، إلى جذوره.

- لقد استعار علم الحياء " مفهوم الضغط " من علم الفيزياء ، و حدث اختلاط في دلالات الألفاظ، لاستخدامها كلمة " stress " و "strain" بشكل متبادل ، فكلية " stres " أو الشدة، هي القوة الموزعة على السطح، أما كلمة "strain" أو التواتر /، فهو التشوه النسبي الناتج عن القوة في وحدة الطول (أسامة إسماعيل قولي، 2006 ، ص13).

- و في القرن الرابع عشر (14) استخدم المصطلح بأكثر عمومية، ليصف المشقة أو الضيق، فقد استعملها " ابن سينا" من خلال التجربة التي قام بها، و المعروفة بتجربة" الحمل و الذئب"، و التي تبين أثر الضغط النفسي على الحيوان، و الذي قد يؤدي للموت كما حدث مع الحمار، ثم استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر (17) لتصف الشدة و الصعوبات الهندسية، و في أواخر هذا القرن لقي مصطلح الضغط ،" تأييدا نظريا" من قبل المهندس " روبرت هوك " R.Hook"، و كان متأثرا إلى حد كبير بتصميم الأبنية مثل : الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة، و تقاوم قوى الطبيعة كالزلازل، دون أن تنهار (طه عبد العظيم حسين، و سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص17).

- ليتطور مدلوله في القرن الثامن عشر (18)، بحيث صارت الكلمة تحمل " بدل النتيجة الانفعالية للضغط، " سببه الأساسي"، أي الثقل الذي يؤدي إلى توتر المادة أو تشوهها بمرور الزمن (لوكيا الهاشمي ، بن زروال فتيحة، 2006، ص7، ص8)
- و استنتج الباحثون فيما بعد أن الضغط الذي يؤدي إلى تشوه المعادن، بإمكانه على المدى الطويل، أن يسبب أمراضا جسدية و نفسية، و هكذا كان الانتقال من المفهوم الطبيعي إلى المفهوم الطبي و النفسي (jean benjamin stora,1991,p 6).
- أما في القرن التاسع عشر (19) ، أصبح يعبر به عن العبء الذي يحدث التوتر (ابتسام محمود محمد سلطان السلطان ، 2009 ، ص 75)، و خلال هذه الفترة بالذات يقول الفيزيولوجي " كلود برنار" CLAUDE BERNARD ، أن التغيرات الخارجية في البيئة، يمكن أن تعطل الجهاز العضوي، و لكي يحافظ على نفسه، يجب أن يتكيف بطريقة مناسبة مع هذه التغيرات، و أنه من المهم أن يحصل العضو على الاتزان في البيئة، و يبدو أن هذا أول اعتراف بالنتائج المضرة الكامنة لعملية الضغط، و التي تخل باتزان الجهاز العضوي.(الخصري محسن أحمد،2001، ص13)
- و هذا يعني أن استخدام هذا المصطلح في اللغة الانجليزية، ظهر في القرن الرابع عشر (14) .
- لكن الاستعمال الفعلي لهذا المصطلح، كان في سنة 1914، على يد الفسيولوجي الأمريكي " والتر كانون" walter canon ، الذي قام بربط مصطلح الضغط بعمليات التنظيم الهرموني للانفعالات عند الحيوانات، و أصل نشأة مصطلح الضغط النفسي، ظهر على يد كلود برنارد ثم والتر كانون (MONIQUE BENOIS, SD , P2).
- و في سنة 1936 ، تبني هذا المصطلح " هانز سيلبي " Hans selye ، فكان الأب الروحي له (louis croq ,1997,p3,p4) .
- كما كتب " هانز سيلبي " بالتعاون مع " Harova" هاروفا، العديد من الكتب حول الضغط، و قاموا بنشرها في مجلة الآداب لتلك الفترة، مستشهدين بكمية كبيرة من البحوث التي أجريت في هذا المجال، و شكلت نتائج بحوثهما نقطة انطلاق لدراسات لاحقة (Colin Murray Parckes,2003, p65) .

- و حديثاً استخدمت الكلمة بوجه عام، لوصف الأحداث الخارجية، التي تؤدي إلى الشعور بالضغط و عدم الارتياح للفرد (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين 2006، ص 18) .

-لكن عند الفرنسيين لم يظهر هذا المصطلح قبل القرن العشرين (20)، لذا نجد أن العرب، و بفضل "ابن سينا" سبقوهم في اكتشاف هذا المصطلح.

2-2 مفهوم الضغط النفسي :

اشتقت كلمة " stress " من الفعل اللاتيني "Stringere" الذي يعني شد، ضغط و منه أخذ الفعل الفرنسي "etreindre" ، و معناه طوق بجسمه و بذراعه مؤدياً إلى الاختلاف، أي ضاغطاً بقوة مع أحاسيس متناقضة " ضغط، غم " ليصبح فيها بعد بمعنى "distress" التي اشتقت بدورها من فعل "Stringere"، و هي تعني الشعور بالوحدة الذي ينتابنا في حالة قاهرة (جان بنجمان ستورا ، 1997، ص 8) .

أما كلمة " stress " في اللغة العربية، فتعني " حزن، غم، كرب، شدة " (أسامة إسماعيل قولي، 2006، ص ص 53، 55).

- أما مفهومه في الدليل التشخيصي "DsM" فلم يظهر إلا في الدليل التشخيصي الثاني و ذلك بعد تعديله، متناولاً فئات مختلفة للضغوط من أمثلتها، تعرض الفرد مباشرة لضغوط قوية تهدد جزء أو أجزاء من جسده ، أو ملاحظة شخص يتعرض لخطر أو تجربة أليمة (louis croq ,1997,p3) .

- إذن يتميز مفهوم الضغط، بنوع من اللين، إذ يختلف مدلوله من لغة إلى أخرى، لكن الآثار الناجمة عنه، عند تعرض الفرد له، لا يوجد فيها أدنى اختلاف، مهما كانت البيئة التي ينتمي إليها الفرد، و الاختلاف الوحيد يتعلق بمدى قدرة الفرد على مواجهته .

2-3 تعريف الضغط النفسي :

عرف العلماء الضغط من زوايا مختلفة، مما جعل البعض منهم يجد صعوبة في وضع تعريف مناسب، يتفق عليه الجميع، و هذا راجع لاختلاف الاتجاهات التي ينتمون إليها، فمنهم من يعتبره مثير، و منهم من يعتبره استجابة، و منهم من يعتبره تفاعل بين المثير و الاستجابة (لو كيا الهاشمي ، بن زروال فتيحة ، 2006 ، ص 10)

و نشير إلى بعض هذه التعاريف فيما يلي :

2-3-1-1 الضغوط كمثير :

ركزت هذه التعاريف على البيئة المحيطة بالفرد، و مختلف المؤثرات الخارجية .

2-3-1-2 تعريف " ميكانيك " :

" تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري، بحكم الخبرة، و التي تتجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه" (محمد علي كامل، 2004، ص6).

- يتبين من هذا التعريف، أن عملية إدراك الفرد للموقف، هي التي تحدد ما إذا كان الموقف الذي يتعرض له ضاغط أم لا.

2-3-1-3 تعريف فرح طه و آخرون : في موسوعة علم النفس و التحليل النفسي

" مفهوم الضغط النفسي، يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد، سواء بكليته أو على جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساس بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته " (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 1993)

- ما يمكن ملاحظته في هذا التعريف أن المواقف الضاغطة، قد يكون لها تأثير كلي على شخصية الفرد أو تأثير جزئي، و يتفق مع التعريف السابق، أن عملية الإدراك تسهم بشكل كبير في حدوث الضغط النفسي.

2-3-2 الضغوط كاستجابة :

اعتبرت هذه التعاريف أن الضغط النفسي ما هو إلا رد فعل لمثير، و من بين هذه التعاريف ما يلي :

2-3-2-1 تعريف فونتانا "fontana"

" الضغط حالة تنتج عند ما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات، و الإمكانيات الشخصية للكائن الحي " (عبد العزيز المجيد محمد ، 2005 ، ص 10) .

2-3-2-2 تعريف " جرنبيرج " grenberg :

" الضغط رد فعل فسيولوجي و سيكولوجي وعقلي، ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية و الصراعات، و الأحداث الضاغطة " (بن زروال فتيحة ، 2008 ، ص19) .

* يتضح من خلال هذين التعريفين، أن الضغط النفسي، يفقد العضوية توازنها الداخلي بسبب التظاهرات الجسدية التي تؤدي إلى انهياره .

3-2-3-2 تعريف نورباغ سيلامي "norbert sillamy"

"الضغط النفسي يعبر عن حالة رد فعل العضوية لتهديد، يفقد الجسم توازنه للإستجابة لهذا العدوان من خلال التظاهرات الجسدية المختلفة " (norbert sillamy ,2003 ,p256)

3-3-2 الضغط كتفاعل بين المثير و الاستجابة :

1-3-3-2 تعريف " كوكس" : Cox

" الضغط النفسي نتيجة صراع بين المطالب الملقاة على الفرد، و قدراته على التعامل معها، حيث يفكر الفرد في المطلب، و في قدراته، و أن اختلال التوازن بين الطرفين هو السبب في ظهور الضغط " (طه العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006 ، ص20) .

- و هذا يعني أن العمليات المعرفية ما هي إلا وسيط بين الموقف الضاغط و الاستجابة.

2-3-3-2 تعريف " فلتشروباين و ماكجرات " fletcher ,payne Macrath :

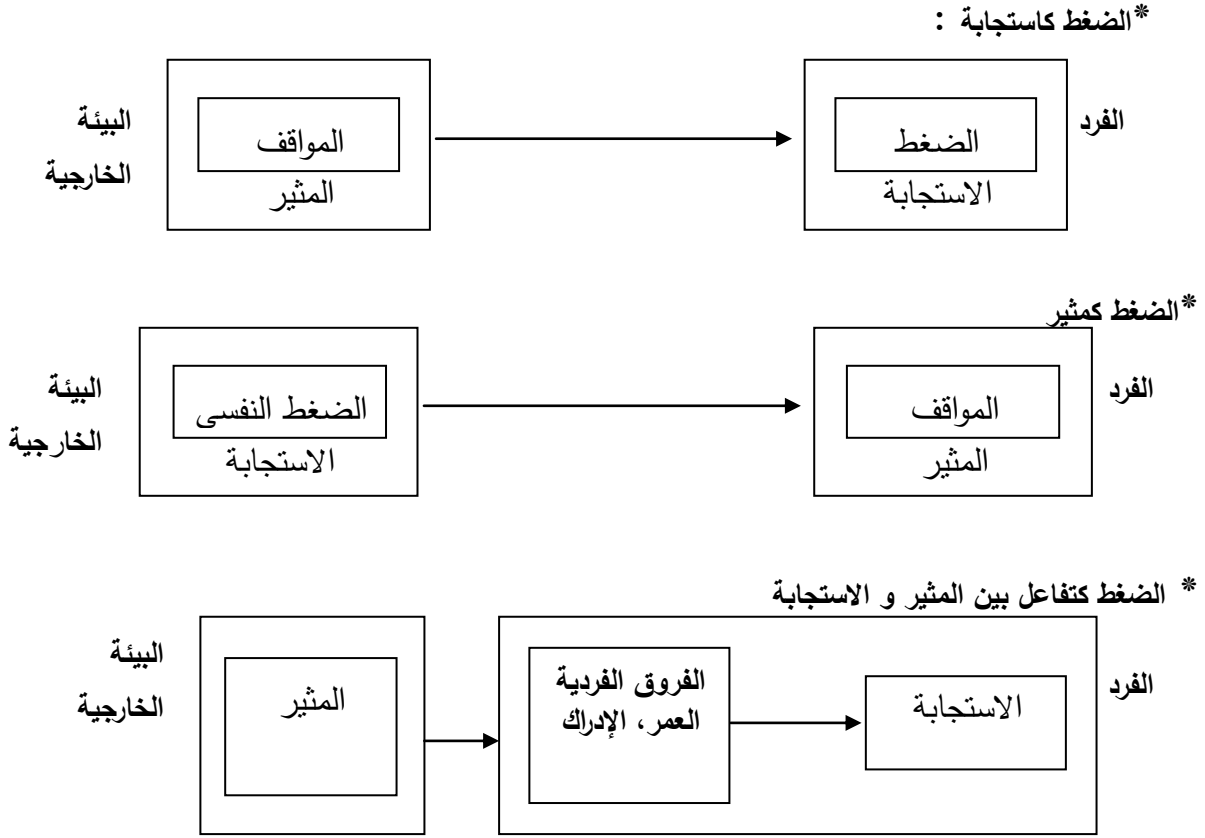
" الضغط هو نتيجة لفقدان التوازن بين المطالب و الرغبات الشخصية للفرد ، و بين تلبيتها، أو العقبات التي تعرقل الوصول إلى تحقيقها " (لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة 2006 ، ص 12) .

- من خلال ها التعريف، يتضح لنا، أن الضغط هو نتيجة التفاعل الحاصل بين العوامل الخارجية التي تشكل مثيرات، و فقدان توازن الفرد الذي يشكل استجابة.

- و يمكن القول أن الضغط النفسي، هو استجابة تمكن الفرد من التكيف مع ما يطرأ في بيئته من تغيرات و تحولات، تستلزم قدرا من الانفعال و التوتر لكن دون إفقاد الجسم توازنه.

- و يمكن توضيح الاتجاهات التي تناولت تعاريف الضغط، في المخطط الآتي:

مخطط رقم "1": الاتجاهات التي تناولت تعريف الضغط النفسي



(بن زروال فتيحة 2008، ص ص 18، 22)

4-2- عناصر الضغط النفسي :

هناك ميل مشترك بين تعريفات الضغط النفسي، لاعتبار أن الضغط النفسي يتكون من ثلاث مكونات أساسية، هي كالآتي:

4-2-1 عنصر المثير " القوة الضاغطة " :

يشمل متطلبات موقفية، تحتاج إلى تكيف فردي معها ، قد تأتي من الفرد، أو من المنظمة أو من البيئة، مثال ذلك : عبء العمل ، الصراع ...إلخ .

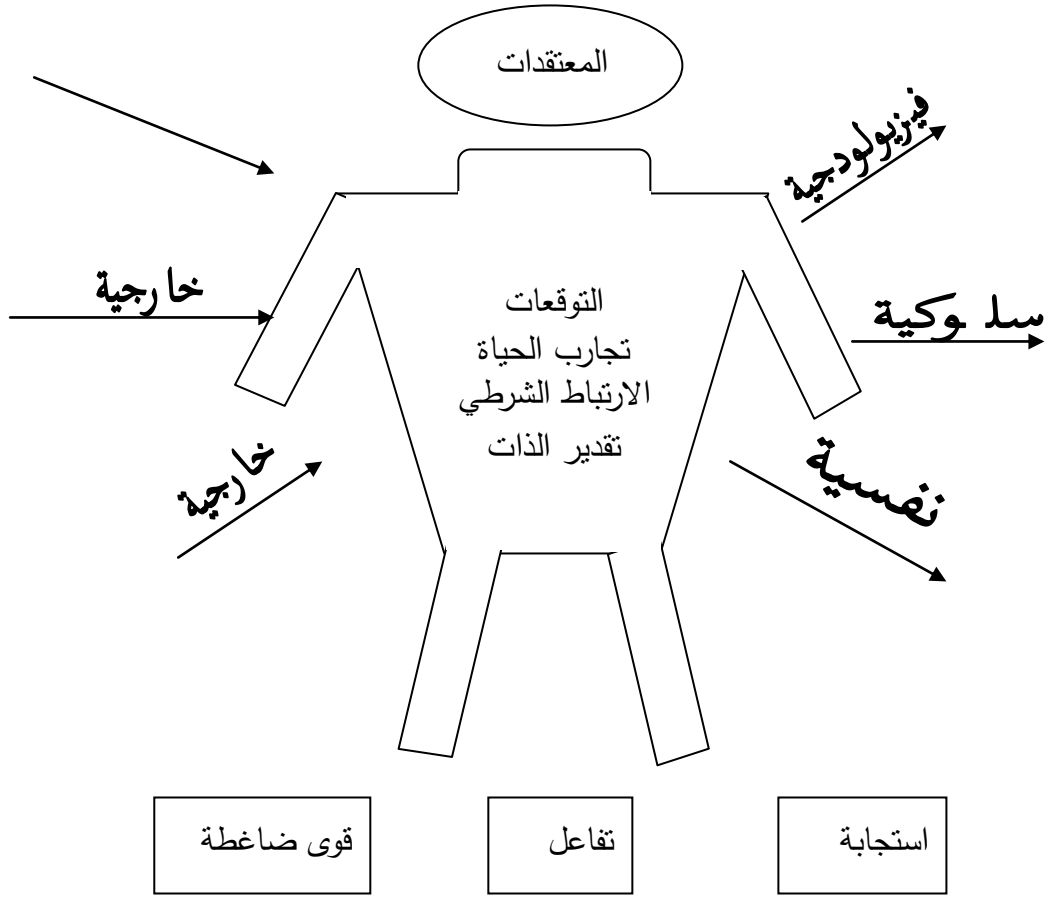
4-2-2 عنصر الاستجابة :

يتكون من ردود الفعل الفسيولوجية و النفسية و السلوكية للضغوط، مثل: الإحباط ، القلق

4-2-3 عنصر التفاعل :

يكون بين المثير و الفرد، تعكسه عمليات إدراك الفرد، و تقييمه لطبيعة الضغط و ديناميكياتها و آثارها، و لقدرته على التعامل معها، و السيطرة عليها، و احتوائها.

الشكل رقم "2"، يوضح كيفية ترابط هذه العناصر، بطريقة أوضح



(بن زروال فتيحة ، 2008 ، ص 47)

- عملية الإدراك هي همزة الوصل بين المواقف الضاغطة، و الاستجابات المختلفة التي تؤدي إلى اختلال توازن شخصية الفرد، و استقراره النفسي .

2-5- الطبيعة الفسيولوجية و العصبية للضغط :

من بين البنى الدماغية التي تساهم في تنظيم الضغط النفسي، القشرة المخية الجهاز الحوفي .

2-5-1 القشرة المخية : Cortex

بعصبوناتها التي يبلغ عددها (10) عشرة مليارات تقريبا، و هي المحطة الخيرة لمعظم الإثارات الصاعدة من المحيط، هنا يتم تقييم الموقف، و برمجة السلوك، و تلعب مناطق الترابط في الفصوص الجبهية و الصدغية و الجدارية، دور خاصا في نشوء الضغط .

2-5-2 الجهاز الحوفي :

يتألف من أجهزة متباينة تطوريا هي : الجزء الأقدم من قشرة المخ، و الحصين التلغيف الحزامي، و بنى تحت قشرية، و كذا الوطاء، و التشكل الشبكي .

2-5-2-1 التشكل الشبكي:

تكمُن أهميته في فك شفرة الإشارات المعلوماتية، و القادمة من البيئة بواسطة الاستقبال المعدل، و توصيل النبضات القادمة عبر قنوات مختلفة بحيث يتحكم في حالت النوم و اليقظة، و السيطرة على العضلات بطيئة التقلص و سريعة التقلص.

2-5-2-2 الوطاء :

مركز الجهاز الحوفي، تتمثل أهميته في الحفاظ على الاستتباب، يعني ثبات شروط التوازن الفيزيائية - الكيميائية لاستقلاب الطاقة، يتركز في عدد من الوظائف درجة حرارة الجسم، الوظيفة الجنسية ، فتؤدي إثارة الأجزاء الأمامية من الوطاء إلى حالة إرتكاس موجة الاغتداء مع غلبة اللاودي : و إثارة الأجزاء الخلفية إلى حالة إرتكاس موجة للعمل مع غلبة الودي .

- و يتصل الوطاء بالعضو النخامي، الذي ينظم الوظائف الهرمونية في العضوية، و يضم أكثر من مليون ليف عصبي، و ينتج النخامي أربعة هرمونات فعالة مباشرة : فازوبرستين (تنشيط حبس الماء)، أوسيوتوسين (الهرمون المثير لتقلصات المخاض ميلانوتروبيين) هرمون المنشط لخلايا الميلانين (MSH)، سوماتريين (الهرمون المنشط للنمو)، و ثمة خمسة (5) هرمونات نخامية تمارس مفعولها عبر غدد صماء أخرى "كورتيكوتروبيين" (الموجهة القشرية ACTH) الذي يؤثر في قشرة الكظر، و لبعض أجزائه علاقة بالذاكرة، " تيروتروبيين " الموجهة الدرقية، الذي ينشط تكوين الهرمونات في الغدة الدرقية .

- و ترتبط هذه البنى الدماغية بعلاقة متبادلة مع بعضها البعض، و عملية التقييم لموقف تتحقق من خلاله العلاقة المتبادلة بين القشرة المخية، و الجهاز الحوفي، و التشكل الشبكي و الوطاء، و هي تمثل مستويات التكامل للمتطلبات الخارجية و الحالة الداخلية، و كذلك مستويات التنظيم من أجل التغيرات الجسدية، و حسب سوداكوف 1981 أن العلاقة بين البنى الوطائية و التشكل الشبكي تشد في حالة الضغط (كلاوش شيوخ ، 2006 ص59، ص63) .

أما الطبيعة الحيوية - العصبية - الفيزيولوجية للضغط :

- تحدث حسب المسار العصبي الفيزيولوجي التالي :

1- نقل المعلومات في شكل ومضات محفزة انطلاقا من الأعضاء الحسية، وصولا إلى القشرة الدماغية، و ذلك عبر الطرق العصبية الناقلة .

2- نقل هذه المعلومات من القشرة اللحاءية إلى المخ الوسط عن طريق وصلات ما بين دماغية .

3- إصدار نوعين من الرسائل انطلاقا من المخ الوسط، باتجاه الأعضاء المستقبلية، سواء كانت هذه الرسائل عصبية إغاشية تنتقل عن طريق الأعصاب أو كانت " رسائل هرمونية (بمعنى هرمونات مفرزة من طرف الفص الخلفي للغدة النخامية " تنتقل عن طريق الدم ، و لهذه الرسائل أثر تعبئة و تنشيط بعض المستقبلات (أعضاء . عضلات البشرة... إلخ (التابعة للنظام العصبي الإغاشي " الجهاز الذاتي " و متعلقة كذلك بالحياة العلائقية مع المحيط الخارجي، و تهدف كل هذه الآليات إلى وضع العضوية في حالة استنفار و دفاع .

- بعد ذلك ظهرت أبحاث هانز سيلبي 1982 ، حيث أشار إلى أن الضغط يحدث على أربع مستويات محاور عصبية ، و هي كما يلي :

- المحور العصبي الأول : Cathécholaminergique

يربط هذا المحور العصبي ما بين منطقة " حصان البحر - و النظام السمبتاوي و الغدة الكظرية، التي عندما تنشط تعمل على التحرير الفوري للنور أدرينالين في الدم، مؤديا بذلك إلى زيادة دقات القلب، و ارتفاع الضغط الشرياني، كما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم، إضافة إلى انتقال كمية كبيرة من الدم من الأعضاء الطرفية إلى الأعضاء الأساسية كما يعمل على الحث على الحذر و الانتباه، و كل هذه الآثار السابقة الذكر تدوم حوالي 15 دقيقة .

- المحور العصبي الثاني : محور عصبي خاص بنقل مواد القشرة الكظرية

: Corticotrope

و يربط ما بين المهاد، الغدة النخامية و الغدة الكظرية التي عندما تنشط، تعمل على تحرير كمية كبيرة من مادة " غلوكوكورتيكويد "، الذي يؤدي على تشكيل ما يعرف بالغلوكوجين

العضلي انطلاقا من مركبات " بروتيدية ليبيدية، كما يفرز الأدرينالين الذي يؤدي بسرعة لاستهلاك كبير للغلايوكوجين، و يدوم هذا النشاط حوالي ساعتين .

- **المحور العصبي الثالث:** محور عصبي ناقل للبيبتيدات المسكنة و هي مواد مسكنة يعمل على الاستفادة من تحرير بعض البيبتيدات مثل : الميتوتروفين ، يفرز من طرف الغدة النخامية الأمامية و الفص الأمامي " بيتا -أندروفين " هو مادة مسكنة من شدة الاستجابة الانفعالية و خاصة استجابة الخوف .

- **المحور العصبي الرابع:** محور عصبي مناعي

- و يمثل المستوى العمق للنشاط الدفاعي في حالة التعرض للضغط، حيث يعمل الكورتيزول على تخريب الأنسجة اللماوية، و يحدث تصدع في الدفاعات المناعية، و مادة الغلوكوكوتيكويد تقوم في نفس الوقت بدور متناقض، فمن جهة تؤمن لنا دفاع استعجالي في حالة الموقف الضاغط ، ومن جهة أخرى تضعف القدرة العامة للعضوية (louis crocq,1997,p4,p5).

2-6- الفرق بين مصطلح الضغط ، و بعض المصطلحات المشابهة له :

2-6-1 الضغط و القلق :

القلق هو حالة غير محددة للفرد، تعبر عن عدم شعوره بالسعادة، اتجاه المستقبل و يعتبر نتيجة " سيكولوجية لتعرض الفرد للضغط، و لنقص إشباع الحاجات " (محمد الصيرفي ، 2007 ، 47).

- و القلق يؤدي بالفرد إلى الشعور بالعجز، فلا يستطيع البث في كثير من القضايا التي يتعرض لها، و من أعراضه فقدان الثقة بالنفس، و عدم القدرة على التركيز ، بينما الضغط فيؤدي بالفرد إلى اختلال توازنه، فيؤدي لظهور مشاعر الضيق و التوتر .

* و هكذا يمكن أن ندرك بوضوح أن مفهوم القلق مرتبط بشكل واضح، بمفهوم الضغط بل و متضمن فيه، كما يمكن اعتبار القلق نتيجة سيكولوجية لتعرض الفرد للضغط.

2-6-2 الضغط و الصدمة :

الصدمة هي حدث يعيشه الفرد فعلا، أو يفترض أن الموقف الذي يعيشه حدث صادم، فيعيش حالة من الفزع والرعب في غياب النجدة (Michel de clerq,francois,2001,p4) بينما الضغط النفسي ، فهو حدث عصبي بيولوجي .

2-6-3 الضغط وضغط ما بعد الصدمة :

الضغط حالة، تسببها أحداث الحياة اليومية، و مكوناته الأساسية عبارة عن تظاهرات جسدية داخلية و خارجية، بينما ضغط ما بعد الصدمة، فهو حالة منظمة و حادة تشبه صدمة نفسية، و مكوناته الرئيسية العناصر الداخلية (الأحلام ، كوابيس متكررة).

2-6-4 الضغط و الأزمة :

الأزمة حالة تظهر عندما يشعر الفرد أن عائقا معيناً، يهدد حياته، فتعجز الوسائل العادية لحل المشكل الذي يعيق الفرد، فيختل تنظيم (Monique Seguin ,Alain Brunet et al, 2006, p4) بينما الضغط عبارة عن أعباء زائدة تثقل كاهل الفرد، يواجهها بواسطة استراتيجيات معينة (محمد حسن غانم ، 2009 ص 343) .

2-6-5 الضغط و الاحتراق النفسي :

الاحتراق استجابة للضغط المستمر و المزمّن، الذي يؤدي لإجهاد مادي أو نفسي للفرد، ينشأ نتيجة للضغط النفسي، و العوامل الشخصية و البيئية التي تفوق قدرة الفرد على التحمل (محمد الصيرفي، 2007 ص 49) .

* فالتعرض المستمر للضغط النفسي دون مواجهته، يؤدي حتما للاحتراق النفسي الذي يعتبر من خلال الإرهاق، جسدي، نفسي، معرفي .

2-6-6 الضغط و الإجهاد النفسي :

الإجهاد حالة فقدان جميع القوى التي يملكها الفرد، كما أنها نتيجة فسيولوجية للضغط، و ينشأ من داخل الفرد، بينما الضغط فينشأ من البيئة الخارجية و من ذات الفرد (محمد الصيرفي، 2007، ص 49) .

و أحيانا يستخدم المصطلحين بنفس الدلالة .

2-7- مصادر الضغط النفسي :

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة، التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، و أحداثا قد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر، و عوامل الخطر و التحدي في كافة مجالات حياته (محمد علي فايد، 2005 ، ص 195)، و يمثل الضغط النفسي المؤثر الأساسي للسلوك، و يوجد هذا الأخير في بيئة الفرد، بعضها مادي و بعضها الآخر بشري ، و تدفع هذه المؤثرات الشخص، كي يقترب من أو يبتعد عن هدف خاص به ، و الضغط

إما أن يؤدي لإشباع حاجات أو تجنبها (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد ، 2008 ، ص28)

* فالضغط النفسي يلاحق الإنسان أينما كان، و يحيط بحياته من جميع الجهات، فلتحقيق هدف معين في حياتنا، دائما و أبدا تكون طريق الوصول إليه محفوفة بالضغط النفسي فهو على حد قول "هانز سيللي" ملح الحياة، لكن إذا زاد عن الحد المعقول ، فإنه سيؤدي لا محالة إلى نتائج وخيمة بالفرد .

* و لقد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط باهتمام كبير من الباحثين، و لذلك تعددت تصنيفات مصادر الضغوط لديهم، ومما لا شك فيه أن الإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط (طه عبد العظيم حسين سلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص 36)، فركزت الأبحاث النفسية على العوامل النفسية للضغط، و خلصت إلى أن المنبهات التي تستدعي ضغوط نفسية لا تختلف من شخص لآخر فحسب، بل تتبدل فإذا عزونا فشلنا في عمل معين إلى صعوبة العمل ذاته مثلا، فإننا لا نتأثر بهذا الفشل، أما إذا عزونا فشرا إلى عدم كفاءتنا أو عدم قدرتنا العقلية، فإن النتيجة ستكون حتما مختلفة (علي ماضي، د ت ، ص 307، ص 308) .

- و لقد أوضح " ميلر " (Miller , 1979) مصدرين للضغوط هما :

2-7-1 ضغوط داخلية

2-7-2 ضغوط خارجية (أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009 ، ص 36).

* و من خلال هذا التصنيف حاولنا إدراج بعض المصادر في صنف الضغوط الداخلية و بعضها الآخر في صنف الضغوط الخارجية.

2-7-1 الضغوط الداخلية :

2-1-7-2 قلق البناء الجسمي الاجتماعي:

يشعر الفرد بالقلق، حينما يلاحظ الآخرون بناءه الجسمي، الذي يكون مختلفا عنهم في بناءه، ليكون بذلك عصبيا و سريع الإدراك عند تقييمه جسمانيا، و هذا يعكس طريقة تفسيره للمواقف الحياتية المختلفة.

و يكون هؤلاء الأفراد أكثر تقرير لتعرضهم للضغوط، عند التفكير في أجسامهم (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص28).

- و بالتالي تقدير الذات السيء عند ذوي الاحتياجات الخاصة، يساهم بشكل كبير في استقطاب الضغط النفسي، خاصة المتعلق بتواصلهم مع الآخرين .

2-1-7-2 ضغوط عاطفية :

العاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات، فهي تمثل لبنى البشر، و هي واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني، فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج و الاستقرار العائلي لسبب من الأسباب تضطرب حياته النفسية (محمد علي كامل ، 2004 ، ص11) .

* فالحياة العاطفية تجعل الإنسان مستقرا و متوازنا، و أي تأثير على هذا الجانب يضعف مقاومة الفرد لأحداث الحياة الضاغطة .

3-1-7-2 أحداث و مشكلات نفسية داخلية :

الانفعال في درجات معقولة، يحمي الإنسان من الخطر، و يعبئ طاقاته للعمل و النشاط و يدفعه على مقاومة الأخطار، و الأعداء لمواجهة المستقبل، لكن في بعض الحالات قد تتحول الانفعالات إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية، و الاجتماعية لما فيه من وظائف بدنية، و ما يرتبط بها من صحة أو مرض (أحمد نايل الغرير ، أحمد عبد اللطيف أبو اسعد ، 2009 ، ص 33) .

- و يقصد هنا بالانفعال، الذي يحدث تظاهرات جسدية، تعيق حياة الفرد النفسية و الاجتماعية، و التي تشكل خطر على صحته بمرور الوقت.

4-1-4-2 قلق السمة:

و تتضمن الميل إلى الاستجابة لمواقف عصبية ذات درجات مختلفة في حالة القلق، و يبدي الأفراد ذوي سمة القلق فروقا فردية في عملية إدراك المواقف، بحيث يعتبرونها أكثر تهديدا مقارنة بغيرهم من الأفراد الذين لا يتصفون بهذه السمة (أحمد سعد جلال 2008، ص147).

* فسمة القلق تختلف كثيرا عن حالة القلق، فحالة القلق استجابة عادية عكس سمة القلق

* فبالإضافة إلى هذه المصادر الداخلية للضغط هناك أصناف أخرى، و هي على سبيل المثال: الطموح المبالغ فيه، كذلك ضعف المقاومة الداخلية أي الاستعداد النفسي لقبول المرض.

2-7-2 مصادر خارجية:

قبل التطرق للمصادر الخارجية، يجب الإشارة على نقطتين أساسيتين و هما:

* أهمية الحدث الضاغط: فالحدث الأكثر أهمية، أكثر إثارة لمصادر الضغط.

* عدم الثقة بالنتائج : فغالبا لا يؤدي الشخص أي شيء لا يثق بنتائجه (عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005 ، ص37) ، لكن في بعض الحالات قد يحدث العكس.

* فالأهداف الأكثر أهمية في حياتنا، تعد مصدر رئيسي للضغوط، ففي طريقنا إلى تحقيقها، يبتابنا شعور بالخوف والتوتر، و ذلك لعدم تأكدنا من النتيجة التي سنحققها.

1-2-7-2 الضغط اليومي :

قام بعض الباحثين بدراسة الأحداث التي تسبب ضغوطا يومية بسيطة، و تأثيراتها التراكمية على الوضع الصحي و المرضي، منها على سبيل المثال : أداء الأعمال المنزلية الروتينية، مواجهة صعوبة في اتخاذ قرارات بسيطة، فالمشاكل اليومية تؤثر سلبا على الصحة النفسية، على المدى القصير، بما فيها حدوث ضغوط نفسية (شلي تايلور، 2008 ، ص 383).

* و ما يمكن أن نستنتجه في الأخير، أن الموقف قد لا يكون مهددا بطبيعته، لكن قد يكون من المصادر الرئيسية لحدوث الضغط النفسي، فعلى سبيل المثال: الأعمال اليومية من عمل و دراسة، لها تأثير سلبي على الصحة النفسية، و على الفرد في هذه الحالة، أن يقوم ببعض النشاطات لكسر الروتين.

2-2-7-2 العلاقات الاجتماعية:

تعتبر الحياة مع الجماعة و الانتماء لمجموعة من الأصدقاء، أو لشبكة من العلاقات الاجتماعية المنظمة من المصادر الرئيسية التي تجعل للحياة معنى، و من ثم توجيهها عموما للصحة و الكفاح و الرضاء و قد بينت دراسات جامعة " هارد فارد " التي قام بها مكلاند MECLAND و زملاؤه ، أن اضطراب العلاقات الاجتماعية ، قد يلعب دور مدمر للصحة، و للتحقيق من هذه الفكرة، درس " مكلاند " و زملاؤه دور ما يسمى " بالدفع

للانتماء" أي الرغبة في تكوين أسرة، و علاقات اجتماعية، و التواجد مع الأصدقاء و الالتقاء مع الآخرين، و تشير نتائجهم على وجه العموم على أن الدافع القوي للانتماء الاجتماعي، و تقبل الحياة مع الجماعة ، و تقبل الآخرين لها ارتباط بالصحة في جانبها النفسي و جانبها العضوي معا (شيلي تايلور، 2008، ص 389) .

* فإحساس الفرد أنه محبوب من قبل الآخرين، يجعله يشعر بالفرح و السعادة، أما شعوره بأنه منبوذ من قبلهم، يجعله يشعر بسوء التقدير لذاته، فينطوي على نفسه ، فنتفاقم حالته .

2-7-2-3 ضغط الحياة العائلية :

لا يتسنى لأي فرد أن ينفصل عن محيطه اليومي العائلي، و لا تستطيع أي دراسة عن الضغط النفسي أن تتجاهل المشاكل العائلية (jean benjamin stora,1991,p 23).
- و تتمثل الضغوط العائلية أساسا في الصراعات الأسرية، و كثرة المجادلات الانفصال، تربية أطفال، ووجود أطفال مرضى أو معوقين في الأسرة (ابتسام محمود محمد سلطان السلطان، 2009، ص 81) .

* فالمشاحنات اليومية بين الزوجين تؤثر عليهما و كذا على الأطفال، و أكثر ما يؤثر على الصحة النفسية للأسرة، وجود طفل معاق و إصابته بإحدى الأمراض المزمنة لأنها تسبب جرح نرجسي للأبوين، و كذلك مشاركتهم في العناية به.

2-7-2-4 البطالة:

يتفق كثير من الباحثين أن البطالة مصدر قوي للضغط ، فالشخص العاطل عن العمل يواجه عدم إشباع إقتصادي، و تضيع عليه الفرصة للوصول إلى المكان و الاحترام و الدخل (حسين على فايد، 2005 ، ص 207)، ففي دراسة أجراها " كيسلر و معاونوه R.C Kessles,Turner,House 1988 على أفراد في مناطق ترتفع فيها نسبة البطالة في " ميتشيغان "، تبين ارتباط البطالة بارتفاع معدلات حدوث آثار نفسية سلبية و أمراض جسدية، و كذا زيادة قابليتهم للتأثر بأحداث الحياة الأخرى، و في دراسة تابعة أخرى أجراها " تيرنر ورفاقه 1991، تبين أن الأفراد الذي يحصلون على المساندة الاجتماعية و الذين تعاملوا بفعالية في مواجهة مشكلة البطالة تمكنوا من تحصين أنفسهم من الآثار السلبية المترتبة عن البطالة، و تبين أن العودة إلى العمل تعمل على خلق آثار مضادة للآثار السلبية التي نتجت عن البطالة 1987 (شيلي تايلور، 2008 ، ص 398، ص 399)

* إن فالبطالة تفتح في وجه الفرد مشاكل عديدة، و أخفها المشاكل الاقتصادية، أما أشدها المشاكل النفسية التي تتمثل أساسا في : القلق، الاكتئاب، و كذا الضغط النفسي هذه الآثار السلبية التي تؤثر على علاقته الاجتماعية، و تهدد توازنه النفسي .

2-7-2-5 الكوارث الطبيعية و الكوارث التي من صنع الإنسان :

الكوارث الطبيعية هي تلك الأحداث التي تحدث فجأة، و ليست لها صفة الدوام في الحدوث و التأثير، مثلا : الزلازل أو فقد شخص عزيز (طه عبد العظيم حسين 2006 ص 39) و هذا النوع من الكوارث يدوم لمدة أطول الضغط النفسي فيها مقارنة بالضغط الناجم عن أسباب أخرى (علي ماضي، د ت، ص 307) .

- أما الكوارث التي من صنع الإنسان، مثل : الفضلات السلامة، التهديد الذي يسببه التلوث النووي، ففي دراسة أجريت في منطقة " لا فكنال " love canal وهي نكب الفضلات السامة، تقع بمحاذاة شلالات " يناغارا "، توصل الباحثون إلى أن الضرر السيكولوجي المترتب عن الكارثة قد بلغ درجة تضاهي، أو تفوق مجرد الأضرار الجسمية (شيلي تايلور، 2008 ص 388 ، ص 389) .

* فالتلوث البيئي يؤدي إلى أمراض جسدية، و هذه الأخيرة تؤدي إلى اضطرابات نفسية فمثلا: إصابة فرد بالسرطان، يؤدي إلى انخفاض معنوياته و شيئا فشيئا، يجد نفسه مكتئبا

2-7-2-6 التغيرات الكبرى في حياة الفرد:

التغيرات الحاصلة في هذه الحالة تحدث عادة ردود فعل ضاغطة مباشرة، أو على مدى طويل، و من أمثلتها وفاة أحد الأقارب، كالزوج أو الزوجة أو الابن، أو احد الوالدين (علي ماضي، د ت، ص 309)، كما يعتبر التنقل الجغرافي و الهجرات عوامل ضاغطة بسبب صعوبة التأقلم الراجعة في أغلبها إلى عدم فهم لغة البيئة الأخرى ، و كذا اختلاف العادات و التقاليد، و هذه الضغوط يطلق عليها (ضغوط التوافق غير الثقافي) (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 40) .

* الأحداث المتعلقة بوفاة أحد الأقارب، تمثل صدمة نفسية للفرد الذي أصيب بها والإحساس الناجم عنها في تلك اللحظة، هو الذهول، و بعد فترة تأتي مرحلة ضغوط ما بعد الصدمة، فيها يعيش حالة من الضغط و التوتر، و كذلك تغيير البيئة الجغرافية يسبب ضغطا نفسيا أيضا، بحيث يشعر الفرد باللانتماء .

7-2-7-2 التطورات التكنولوجية و الإعلامية و متطلبات العولمة:

تعتبر وسائل الاعلام و ما تتضمنه من مدخلات حسية و سمعية و بصرية، و ما يتوفر من مستلزمات التكنولوجيا مصدر ضغط سواء من يستخدمها أو من يجهل استخدامها، و يشير " ستيلي " 1981 Suttly إلى أن الضغط النفسي ينشأ نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة، و ذلك عندما يفسر الفرد المثيرات كحاجات ملحة بالنسبة له، و التي تتجاوز المصادر المتوفرة مثل : المطالب الاجتماعية و الثقافية و النفسية، مما يشكل عبء ثقيل (أحمد نايل الغرير ، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009 ، ص 36) .

* ففي ظل المتغيرات العالمية، و في ظل التفاعل مع الآخر، أصبح العالم قرية صغيرة و شمل التطور التكنولوجي، جميع مجالات الحياة ، فأصبح يمثل ضغطا بالنسبة للفئة التي لم تستطع مواكبته، مثلا : الموظف الذي اعتاد الكتابة على الآلة الراقنة يجد صعوبة في الكتابة على الكمبيوتر، فيشعر بالضغط أثناء الكتابة عليه .

8-2-7-2 الضغوط المهنية :

فضغوط العمل من الموضوعات التي مازالت تستقطب اهتمام الكثير من الباحثين، في مجال السلوك التنظيمي، أو السلوك في مجال العمل (أحمد ياسين و آخرون ، 1999 ، ص171) و يرى " كويك وكويك " أن أسباب الضغط المهني، تتمثل في أربع مجموعات رئيسية منها ما يتعلق بمطالب المهنة، و منها ما يتعلق بمطالب الدور و أخرى متعلقة بمطالب بيئة العمل و أخرى تتعلق بالعلاقات الشخصية في بيئة العمل (عمر مصطفى محمد النعاس، 2008 ، ص34)

1-8-2-7-2 ضغوط تتعلق بمطالب المهنة:

تتفاوت المهن في طبيعتها من حيث المسؤولية، طريقة الأداء، و هذا التباين يؤدي إلى درجات مختلفة من الضغوط الواقعة عليها منها : زيادة الحمل الوظيفي بحيث يشعر الفرد أن المطلوب منه، أكبر من طاقات أو قلة الحمل الوظيفي، الذي يتطلب قدرات أقل من إمكانيات الفرد، و لا تتحدى قدراته، و المناوبة التي لها تأثير سلبي على عادات النوم و العلاقات الاجتماعية ، مما يؤدي للضغط (علي عسكر ، د ت، ص ص 89، 99) * ما نلاحظه في هذا النوع أن ما يعاني منه شبابنا حاليا هو قلة الحمل الوظيفي خاصة في عقود ما قبل التشغيل، فالوظيفة لا تستفز قدراته، لذا يشعر بالضغط النفسي.

2-8-2-7-2 مطالب الدور " صراع الدور و غموضه " :

صراع الدور يلعب الفرد فيه عدة أدوار، و أحيانا تكون الأدوار متعارضة (أحمد ماهر 2003 ، ص385)، و الأشخاص الذين يعانون صراع الدور، قلما يرضون عن عملهم أما فيما يتعلق بغموض الدور و التباسه، فيحدد بوصفه غياب الوضوح في دور الفرد في العمل، و الأغراض التي ينبغي انجازها، و مدى المسؤوليات، و وجد الباحثون في جامعة " ميشيغان " أن الأفراد الذين يعانون من غياب تحديد دورهم، كانوا يشعرون بقليل من الرضا في فاعليتهم المهنية، و بتوترات متصاعدة مرتبطة بعملهم، و يشعرون بفقدان اعتبار الذات (jean benjamin stora,1991,p16).

- و يتضح صراع الدور أكثر بمثال عن المرأة العاملة التي ينسب إليها أدوار مهنية، و أدوار منزلية، فتشعر بالتقصير نحو هذا أو ذاك.

2-8-2-7-2 مطالب مرتبطة ببيئة العمل :

درس أطباء العمل المختصون بتقويم العلاقة بين العامل و الآلة، و مصادر الضغط المرتبطة ببيئة العمل، بشكل مستفيض منذ أكثر من قرن و نصف القرن، و أشارت دراسات المراكز النووية في الو ، م ، أ إلى أن تنظيم قاعات المراقبة هو من عوامل الضغط، كذلك العوامل الطبيعية كالضجة و تسرب الدخان و الحرارة، مع النتائج الاجتماعية و النفسية للعزلة الناشئة عن وضع واق لطبلة الأذن، و ذلك في الدراسات الخاصة بصناعة الفولاذ، الذي تدوم مدة تدويبه 70 دقيقة (jean benjamin stora,1991,p 11)

* فحتى الأجهزة الواقية من الظروف الفيزيكية لبيئة العمل، قد تؤذي الفرد أحيانا ، لما فيها من آثار سلبية، و من أمثلتها : واقى الأذن، الذي يجعل الفرد بمعزل عن المحيط الخارجي فينسج لنفسه عالما خاصا به مليء بالذكريات المحزنة، فيجد نفسه يعاني من أبشع الاضطرابات النفسية من بينها الاكتئاب.

2-8-2-7-2 العلاقات الشخصية في بيئة العمل :

يتطلب أداء العمل ضرورة إقامة العديد من العلاقات الشخصية، إلا أن أطراف هذه العلاقة قد يسيئوا استغلالها، مما يؤدي على تميز هذه العلاقات بالعدوانية، كالإساءة إلى الحرية الشخصية، أو عدم الحفاظ على سرية المعلومات الشخصية (أحمد ماهر، 2003 ص 385).

* كما يقول أحد الفلاسفة، تنتهي حريتك عند ما تبدأ حرية الآخرين، فهذا القول المأثور يقصد به أن احترام حرية الآخرين، و عدم التعدي على خصوصياتهم، و التطفل عليها يجعل علاقتنا ببعضنا متينة، و مليئة بالحب و الاحترام في بيئة العمل، أو في أي مكان آخر.

* بالإضافة إلى هذه الأنواع من الضغوط، هناك أنواع عديدة من الضغوط منها الضغوط الاقتصادية، و المالية مثل انخفاض الدخل، و كذلك التفاوت الطبقي، كذلك التعرض لمواقف القتال العسكري، و التعرض لحوادث الاعتداء و السرقة، و التعرض للأذى في الطفولة.

* أما الضغط الناتج عن الميدان التعليمي، و الذي يتوافق مع دراستي، و هو صراع الدور، و بحيث يجب أن يكون المعلم أو الأستاذ ، صارما اتجاه سوء السلوك من قبل الطلاب، و بنفس الوقت عليه أن يعالج المشاكل التي يعاني منها الطلبة في المنزل ، كما عليه أن يتعامل مع هذه الأدوار بنجاح، فذلك سيخلق ضغطا نفسيا (كريس كريكو ، 2004 ، ص59)، كذلك العوامل الفيزيائية تؤدي على الضغط، إذ يصل عدد التلاميذ بين 40 تلميذا، و يمكث معهم في الحصة وقتا طويلا خلال الأسبوع في حجرة دراسية مساحتها محدودة، و كل ما يحدث في الصف يتوقف عليه، و عليه أن يصل بهم إلى مستوى تعليمي معين، خلال فترة محدودة ووفق ما حدده منهج الدراسة و قدرات التلاميذ تختلف من أحد لآخر، كل هذه الأدوار تمثل ضغطا عليه (محمد منير مرسي 1995 ، ص212) .

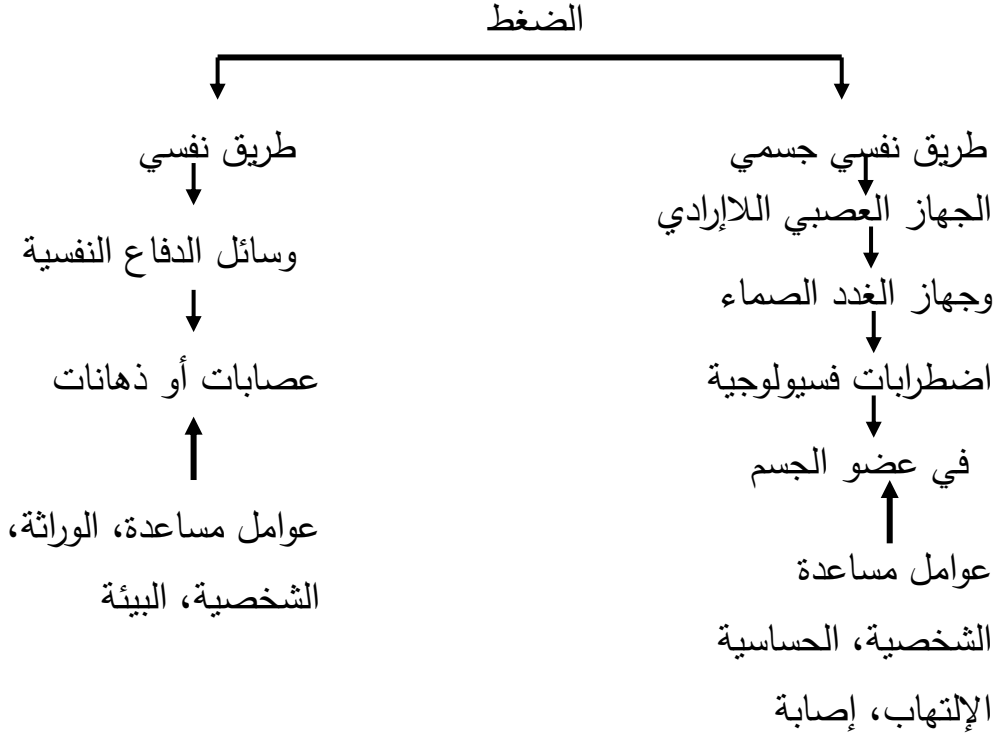
* فبيئة العمل المتعلقة بمهنة التدريس، صعبة جدا، و تكمن هذه الصعوبات في المسؤولية الواقعة على عاتق الأستاذ، فهناك سمات شخصية يجب أن تتوفر فيه، إلى جانب قدرات و مهارات معرفية .

2-8- آثار الضغط النفسي :

كل منا يواجه موقف ووضعيات مختلفة، غير أننا نشترك بالنتيجة، و هي المعاناة من الضغط النفسي، الذي يمكن أن يدمر حياتنا (علي ماضي، د ت، ص 255، ص 255) يشكل الضغط النفسي خطرا على العضوية، من خلال الاستجابة الفسيولوجية التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي، التي تمد الجسم بطاقة هائلة تمكنه من التصدي للموقف الضاغط (CHORFI MOHAMED SEGHIR ET MEZHOUD NORDINE, 2006,P) (29)، لكن قد تكون هذه الاستجابة أكثر تدميرا من الحدث الضاغط، و هذا في حالة

التعرض المستمر للضغط، و هذه الآثار يكون لها منحى نفسي أو جسمي و تتجلى من خلال الرسم التوضيحي الآتي:

مخطط رقم "3": آثار الضغط النفسي



* يتضح من هذا الشكل، أن العوامل الشخصية لها دور في حدوث الضغط، كقلق السمة الذي يسهم في تقاوم الحدث الضغط كذلك العوامل الوراثية، و من أمثلتها التشوهات الجسمية التي تعترى جسم الإنسان، كذلك المحيط الخارجي للفرد.

2-8-1 الآثار النفسية للضغط النفسي:

و يقصد بها الآثار النفسية السلبية الناتجة عن الضغط، و الآثار الشائعة بهذا الصدد هي القلق و الاكتئاب .

2-8-1-1 القلق : لقد أصبح من الحقائق المسلم بها أن ضغوط البيئة قوة تسبب الضغط و أصبح هذا التفسير الوحيد لخبرة القلق، و القلق له دور كبير في كثير من الحالات النفسية، و هناك نوعين من الضغوط يتسببان في حدوث القلق :

* **ضغوط مباشرة**: تسببها أحداث العالم الخارجي مثل: الطلاق، فقدان وظيفة.

* **ضغوط غير مباشرة** : القلق في هذه الحالة مرتبط بصراع ، بحيث توجد قوتان كلتاهما واقعتان بدرجة متساوية و تحتاجان إشباع (دافيد ، شيهان ، 1977 ، ص 124 ص 125) .

* فاستمرار حالة الضغط، تؤدي إلى القلق كأثر سلبي، و لإزالة القلق كنتيجة يجب التصدي للضغط و بالتحديد أسبابه، لأنه بزوال المثير تزول الإستجابة .

2-1-8-2 الاكتئاب :

يمكن أن يحدث الضغط المزمن الاكتئاب الحاد، بسبب تأثيراته السيكولوجية الموهنة ، فالتغيرات الفسيولوجية التي يحدثها الضغط، يمكن أن تسهم كذلك في إحداث الاكتئاب فنقص النوراديينالين، ربط الاكتئاب لدى بعض الأشخاص ، لأن الضغط المزمن يؤدي إلى استنزاف هذا الهرمون الكظري (سمير الشبخاني ، 2003، ص 24) .

* من خلال ما سبق نلاحظ أن الاضطرابات النفسية مرتبطة ببعضها البعض، و متشابهة إلى حد كبير لكنها أحيانا تظهر كعرض، و أحيانا أخرى كمرض، و في أحيان أخرى تظهر كمثير و في أحيان أخرى تظهر كإستجابة .

2-8-2 الآثار الفسيولوجية للضغط :

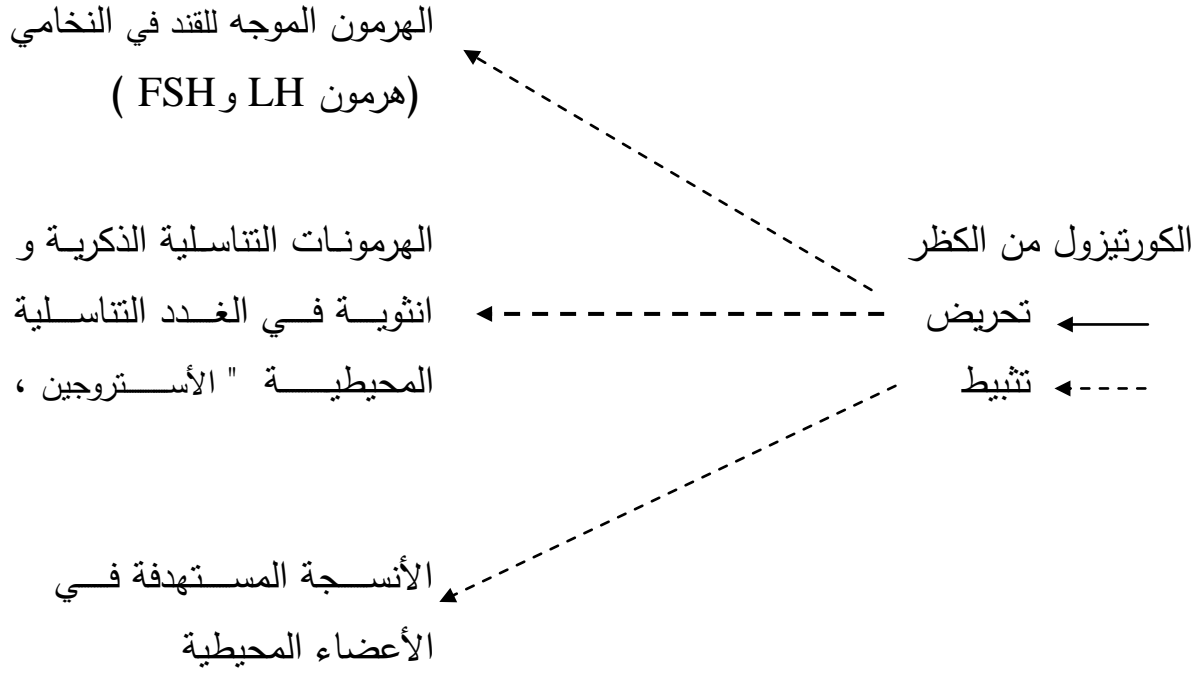
لا يقتصر أثر الضغط على الصحة النفسية فقط، بل يتعدى تأثيره إلى الصحة الجسمية و يتضمن التأثير الفسيولوجي للضغط النفسي على الجسم سلسلة معقدة من الأحداث فإدراك الفرد للضغط النفسي يثير الجهاز العصبي السمبتاوي، و هو جهاز مسؤول عن حشد المصادر الجسمية في المواقف الطارئة، و عن إثارة اللب الأدرنالي للغدة الكظرية، و ينجم عن ذلك إفراز هرموني " الكايتولامينز،الإبينيفرين " Norepinephrine,Epinephrine، و النورإيبينيفرين ، يؤثران على الجسم من عدة نواح، كما يؤدي الضغط النفسي بالغدة النخامية لإفراز الهرمون المنشط لقشرة الغدة الكظرية (ACIH) و الذي يثير بدوره القشرة الأدرينالية للغدة الكظرية لإفراز الكورتيزولات السكرية، و أهمها الكورتيزول (تيموثي ج ، ترول ، 2006 ، ص 770) ، و سنتناول ذلك بشيء من التفصيل :

1-2-8-2 تأثير الضغط على المحاول الغذائية الرئيسية :

1-1-2-8-2 المحور التناسلي التكاثري :

و لتوضيح العلاقة بين محور الوطاء - النخامي - الكظرية من جهاز الضغط و المحور التناسلي، وضعنا الشكل الآتي.

مخطط رقم "4": الهرمون الموجه لقشرة الكظر في النخامي ACTH



- يوضح هذا الشكل الهرمونات الموجهة للقشر بالتأثير على الغدد التناسلية (الخصبة عند الذكور، و المبيض عند الإناث) لإفراو الهرمونات الستيروئيدية الجنسية " الأستروجين المودق عند الإناث، و التسترون عند الذكور " ثم تعمل هذه الهرمونات الجنسية على الأنسجة المستهدفة في الأعضاء المحيطة في جسم الإنسان، و يتنشط المحور التناسلي التكاثري على جميع مستوياته بالمكونات المختلفة فيستحيل على الأنسجة المستهدفة بالستيروئيدات الجنسية الاستجابة لهذه الهرمونات الجنسية .

2-1-2-8-2 محور النمو :

ينشط محور النمو نتيجة الضغط في عدة مستويات ، إذ يؤدي التنشيط المزمن و المطول

لمحور الوطاء - النخامي - الكظر إلى :

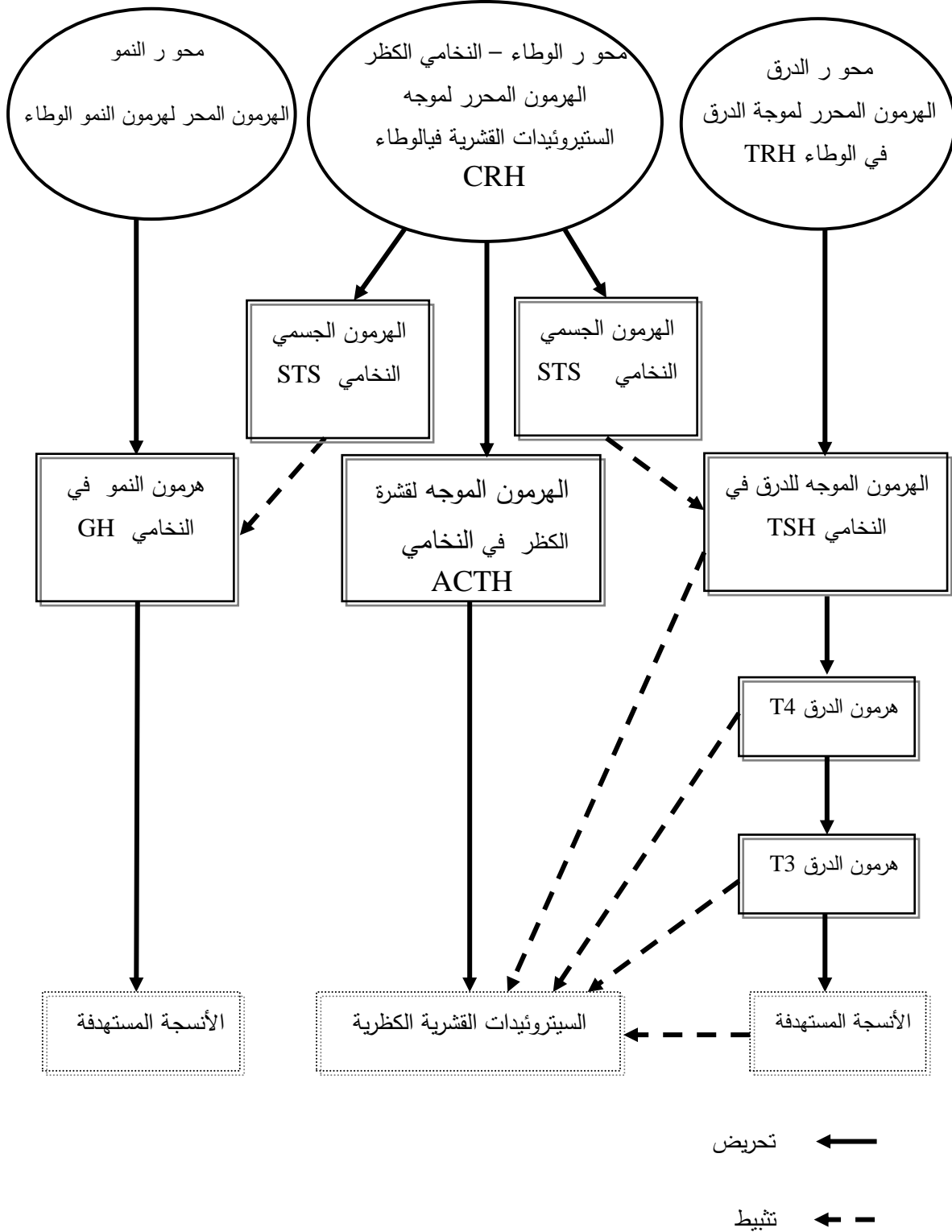
- تنشيط إفراز هرمون النمو بواسطة الهرمون المحور لموجة الستيروئيدات من الوطاء و بواسطة الستيروئيدات القشرية الكظرية نفسها .
- تنشيط فعالية عوامل النمو المختلفة على الأنسجة المستهدفة في الأعضاء المحيطة بواسطة تأثير الستيروئيدات القشرية الكظرية عليها .
- و تكون النتيجة ، أي نتيجة حدوث التنشيط حدوث القزامة الاجتماعية .

2-8-2-1-3 محور الدرق :

ينقص إفراز الهرمون الموجه للدرق، بفعل كل من الهرمون المحور لموجة الستيروئيدات من الوطاء و من الستيروئيدات القشرية الكظرية نفسها، فتتقص قابلية تحول هرمون الدرق غير فعال نسبيا " التيروكسين " T 4 إلى التيروكسين الفعال T 3 في الأنسجة المحيطة، بفعل التأثير المباشر للستيروئيدات القشرية الكظرية عليها " يطلق على هذه الظاهرة متلازمة المريض "سوي الدرق " و تكون نتيجة هذا التثبيط المحافظة على الطاقة أثناء الضغط، لأن التيروكسين الفعال هرمون مولد للطاقة، لذا نرى انخفاض مستوى هرمون الدرق عند مرضى الاكتئاب السوداوي و الوسواس القهري .

- و المخطط الآتي، و الذي يحمل رقم:"5"، يوضح العلاقة بين (محور الوطاء النخامي و بين محاور النمو و الدرق)

مخطط رقم "5" العلاقة بين محور الوطاء النخامي ، و بين محاور النمو و الدرق



(أسامة إسماعيل قولي، 2006، ص231، ص 235)

* نلاحظ مما سبق ذكره، أن التعرض للضغط المتكرر يؤدي إلى تثبيط الوظيفة التناسلية كذلك يؤدي إلى نقص إفراز هرمون النمو، لذا نفسر بعض حالات القزامة إلى عوامل إجتماعية، كذلك يؤثر الضغط على محور الدرق، و ينعكس ذلك على هرمون التيروكسين، الذي ينخفض كذلك عند مرضى الاكتئاب السوداوي، و الوسواس القهري كما سبق الذكر، و هذا يؤكد أن الضغط النفسي يؤثر على الصحة الجسدية، و هذه الأخيرة تؤثر على الصحة النفسية .

2-2-8-2 تأثيرات الضغط على المراكز العصبية :

الضغط النفسي ثورة داخلية تقتمح المراكز العصبية الموجودة في اللحاء، فيحتل توزيع القوى العصبية، و اتزانها و تنشيط الجهاز العصبي بطريقة تعسفية، و ذلك يخرج الإنسان عن حدود النشاط المعتدل المنظم، السوي، و يبدو الأثر السيئ لتلك الثورة العارمة على الوظائف العقلية (حلمي المليحي، 1972، ص 160)، فيؤدي الضغط إلى عدم اتزان في المواد الكيميائية العصبية، التي يمكن أن تساهم في تطور الاضطرابات العقلية، و يرتبط إفراز " الكورتيزول " لفترات طويلة الأمد " النيورونات " في الدماغ Hippocampus و هذا التلف قد يؤدي إلى حدوث مشاكل في الذاكرة و التركيز، و هذه الميكانيزمات، قد تكون أحد العوامل المسببة للخرف، الذي يحدث أحيانا في أعمار متقدمة (شيلي تايلور، 2008، ص 354، ص 355) .

* و لأن العلاقة بين العالم الخارجي و ما به من ظروف و مواقف ضاغطة، و العالم الداخلي المعقد و ما يشمله من مراكز عصبية، هي علاقة تأثير، فإن أي موقف يفسر على أنه ضاغط من خلال عملية التأويل التي يقوم بها العقل، فإنه يؤثر على الدماغ فيحدث اختلال على مستوى القدرات العليا للإنسان .

2-2-8-3 تأثير الضغط على الناحية النفس جسدية و الفرد :

الكثير من الدراسات الطبية المعاصرة، تظهر بأن هناك نوع من الارتباط بين الضغط النفسي و العديد من الأمراض، من ضمنها، أمراض القلب و الشرايين، السرطان، السكري .. إلخ (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص 38) و قد وجد بع الباحثين المستخدمين " لاستبيان أحداث الحياة 1967 " وجود بعض الارتباط الموضوعي بين الضغوط و الاضطراب الجسمي (أرون بيك، 2000، ص 210) .

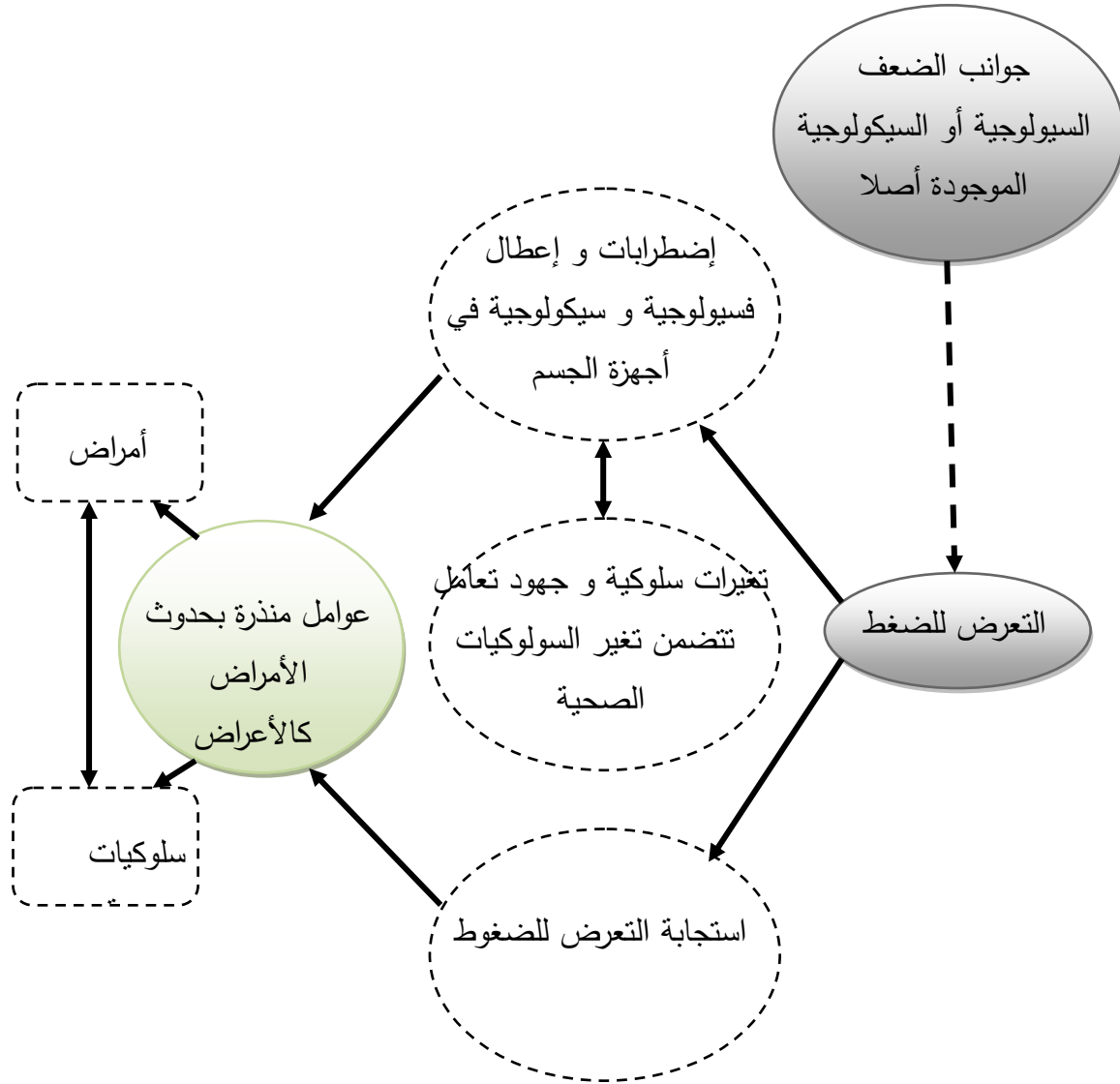
و ليام بلوكر Willame Bloker إلى أن الضغط النفسي بإمكانه أن يشكل آلية تشغيل لعامل أخرى للخطر، فالضغط المزمن يمكن أن يرفع ضغط الدم و الدهون الدموية، و يسرع تكوين الجلطة الدموية، مما زيد احتمال حدوث أمراض متنوعة للقلب و الأوعية قد تصل إلى السكتة القلبية (لو كيا الهاشمي ، 2006 ، ص 25) .

- فالضغط النفسي يؤثر تأثيرا مباشرا على الصحة، لأنه يستتفر حين تستتفر قواها فالغدد السمبتاوية، إضافة إلى هرمون الأدرينالين تخرب الشرايين، و الجهاز العضوي إذا تابعت بصب إفرازاتها بالدم بصورة دائمة، مما يؤدي إلى أمراض القلب و الشرايين لأن تلك المواد تضيق الأوعية الدموية، و أوعية ترويت القلب من ضمنها (هاني يحي نصري، دت ، ص 76) ، كما وجد أن " استيرودات القشرة " لها تأثير مثبط للمناعة، و أن زيادة الكوليستيرول ترتبط بانخفاض في استجابة الكريات اللمفاوية للانقسامات الخاطئة، و بانخفاض استجابة الخلايا اللمفاوية السامة، مما يمكن أن يعرض جهاز المناعة للمخاطر (شيلي تايلور، 2008 ، ص 354) ، بحيث يتلف جهاز المناعة بإصابته الغدة الصعترية " غدة صماء قرب قاعدة العنق " تصنع كريات دم بيضاء ، تسمى الخلايا T لتنظيم المناعة (سمير الشبخاني ، 2003 ، ص 20) .

* فالضغط العابر لا يؤدي إلى هذه الاضطرابات أو الأمراض الجسمية، بل الضغط المزمن هو الذي يؤدي إلى مثل هذه النتيجة، و في كثير من الأحيان تؤدي هذه الأمراض إلى الموت و هذا إن دل على شيء إنما يدل على خطورة الضغط النفسي .

كذلك من بين الأمراض التي يمكن أن يصاب بها الفرد نتيجة الضغط المزمن : الربو، و داء السكري، و الاضطرابات الهضمية، القروح، و أمراض الجلد ..إلخ، ولكي ينتج الضغط النفسي أمراض نفسجسدية، هناك عوامل تساهم في ذلك، والمخطط رقم "6" يوضح ذلك :

مخطط رقم "6": تأثير الضغط النفسي على الجانب النفس جسدي



(شيلي تايلور ، 2008 ، ص 470)

2-8-3 آثار الضغط المهني :

فالضغط المهني الناتج عن العمل، يؤدي بدوره إلى آثار سلبية على الفرد، و من بين هذه الآثار على سبيل المثال ما يلي :

2-8-3-1 آثار الضغوط المهنية على الأداء :

كلما ارتفع مستوى ضغوط العمل، انخفض معه مستوى الأداء (فاروق فلييه و محمد عبد المجيد، 2005، ص 313)، و يتولد نتيجة الضغط النفسي المستمر الاحتراق النفسي الذي تصاحبه مظاهر سلبية عديدة، و هي : الشعور بالعجز، فقدان الاهتمام بالآخرين و العمل و

تكنم خطورة هذه الحالة للمنظمة في بقاء هذه الفئة(العمال)، في عملهم دون أية مساهمة في أعمالهم (حمدي ياسين، 1999، ص 175).

* و يعتمد مقدار تأثير ضغوط العمل على الأداء على مدى إدراك و شعور و تفسير الفرد لهذه الضغوط، و أي خلل يصيب العامل، ينعكس مباشرة على أداء المؤسسة التي يعمل بها، فينقص مستوى الإنتاج .

2-3-8-2 آثار اجتماعية للضغوط المهنية :

من الآثار التي تتركها ضغوط العمل على علاقات الفرد الأسرية و العائلية، العجز عن مواجهة المشكلات المترتبة على ضغوط العمل، فيبدأ بإسقاطها في المنزل على شكل غضب أو إصدار أوامر صعبة أو فرض السيطرة، و قد كشفت إحدى الدراسات أن الضغوط الناتجة عن الانتباه، و الجمود و التصلب في العلاقات، و الشعور بالعزلة الاجتماعية (فاروق عبده فليو و محمد عبد المجيد ، 2005 ، ص 313)

• بحيث لا يمكن للفرد السيطرة على مشاعره، و عزله مشاكل عمله عن المحيط الأسري و بالتالي الضغوط المهنية لها تأثير كبير على الحياة الاجتماعية للفرد.

2-9- أنواع الضغط النفسي :

تتعدد الضغوط النفسية تبعا لتعدد مدارس علم النفس، و تخصص علماء النفس، و هذه بعض الأنواع:

2-9-1 يشير الخطيب "2003" إلى أن هناك عدة أنواع منها :

2-9-1-1 ضغوط حادة : ينتج عنها استجابات شديدة القوة، لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المقاومة، و تشير إلى ضرورة التدخل لتقديم المساعدة.

2-9-1-2 ضغوط غير حادة : ينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة من علامات الضغط و أعراضه، من السهولة ملاحظتها.

2-9-1-3 ضغوط متأخرة: لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة.

2-9-1-4 ضغوط بعد الصدمة : ناتجة عن حوادث عنيفة و شديدة و عالية، تترك آثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى (أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أسعد 2009، ص 28).

• و يمكن تفسير هذه الأنواع كآلاتي:

• الضغوط الحادة، يقصد بها تلك الأحداث التي تعجز الميكانيزمات الدفاعية عن مقاومتها، بينما الضغوط غير الحادة يمكن إطلاق عليها مصطلح " العابرة " كالأحداث اليومية التي يمر بها الفرد، بينما الضغوط المتأخرة ، فالاستجابة تتأخر إلى حين إدراك الفرد بأن ذلك الموقف ضاغطا ، بينما الضغوط ما بعد الصدمة ناتجة عن حدث عنيف كما سبق الذكر كوفاة عزيز علينا، أو حدوث زلزال.

2-9-2- أما لازاروس و كوهن " lazarus et cohen 1977 بين نوعين من الضغوط

2-9-2-1 ضغوط خارجية : تعني المواقف المحيطة بالفرد، و تمتد من الأحداث البسيطة إلى الأحداث الحادة.

2-9-2-2 ضغوط داخلية : تعني الأحداث التي تكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي، و النابع من فكر ذات الفرد (أحمد نايل الغرير، احمد عبد اللطيف أسعد ، 2009 ، ص 29).

* و يندرج ضمن الصنف الأول، أي الضغوط الخارجية، ضغوط العمل، ضغوط اقتصادية و ضغوط أسرية و اجتماعية، أما الضغوط الداخلية، فتندرج ضمنها الضغوط العاطفية أو التفاعلية، كالقلق، و الاكتئاب .

2-9-2-3 و لقد ميز " هانز سيلي " hans selye ، 1976 بين نوعين من الضغط النفسي هما :

2-9-2-3-1 ضغط نفسي سيء: وهذا يزيد من حجم المتطلبات على الفرد، و يسمى كذلك الألم " Distresse" مثل : فقدان عمل أو فقدان عزيز.

2-9-2-3-2 ضغط نفسي جيدة : و هذا يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات، أو البيئة المحيطة كولادة طفل جديد، أو بعثة دراسية (أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، 2009 ، ص 29) .

- كما تحدث " سيلي " على نوعين من الضغط النفسي هما:

2-9-2-3-3 ضغط تكيفي : رد فعل بيولوجي و نفسي و فسيولوجي، منذر عن الخطر، و معرض للتعبئة و الدفاع اتجاه عدوان أو تهديد له آثار فسيولوجية، تحرير السكر في الدم ارتفاع ضربات القلب " معبئ للطاقة النفسية، و معرض للعمل و الفعل.

2-9-3-4 ضغط متجاوز :

يجعل الفرد غير قادر على الإدراك و التفكير، يحدث عندما يشعر الفرد أن حالته النفسية لا تسمح له بإرسان دفاعات التكيف مع الوضعية (عبدالرحمن سي موسى و رضوان زقار ، 2009، ص81، ص 82)

* و يمكن اختزال التعريفات الأربعة التي وضعها " هانز سيلبي " إلى تعريفين هما ضغط تكيفي و يشمل الضغط الجيد، و ضغط سيء و يشمل بدوره الضغط المتجاوز، و ما يمكن ملاحظته، أن الفرق بين الأنواع التي وضعها، يكون في العمليات المعرفية الوسيطة في استجابة الضغط، فقد يدرك الفرد أن الموقف الضاغط على أنه حدث بسيط و يمكن مواجهته بسهولة، أو حدث قوي أو شديد، لا يمكن التصدي له .

* و هناك أنواع عديدة من الضغوط وضعها باحثون، لكنها تكاد تتشابه فيما بينها و بين التصنيفات التي سبق ذكرها، و هناك نوع آخر لم يدرج ضمن هذه التصنيفات ، و هي الضغوط التي يخلفها المرض الجسمي، مثل الأمراض المرتبطة باضطرابات الغدد و الهرمونات و الإيدز... إلخ (عبد الستار إبراهيم ، 1998 ، ص 130) .

2-10- أعراض الضغط :

تسبب شدة الضغوط و التعرض المتكرر لها إلى ظهور كثير من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد، فلا شك أن الفرد عندما يكون واقعا تحت تأثير الضغط، يكون مختلفا من الناحية الفسيولوجية و المعرفية و الانفعالية و السلوكية عنه في الحالات العادية (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص44).

و تظهر الأعراض مع استمرار المصادر المسببة للضيق، و بجدر التنبيه هنا إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد، و لا على جميع الأشخاص، فكل واحد منا نقطة، أو نقاط ضعف خاصة به (على عسكر ، دت، ص39) .

- و فيما يلي تصنيف لأعراض الضغوط المختلفة :

2-10-1- أعراض فسيولوجية :

فالأحداث و الظروف الضاغطة التي تعرض لها الفرد، تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء، و إفرازات الغدد في للجهاز العصبي، و تتمثل هذه الخيرة فيما يلي :

- 1- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم، مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب و ارتفاع ضغط الدم و التنفس، و زيادة نسبة السكر في الدم و اضطرابات الأوعية الدموية .
 - 2- زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى الإنهاك .
 - 3- ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، مما يؤدي إلى تصلب الشرايين و الأزمات القلبية (طه عبد العظيم حسن عبد العظيم حسين ، 206 ، ص 46).
 - 4- التنفس القصير غير العميق
 - 5- انقباض المعدة.
 - 6- الإسهال .
 - 7- إفراز العرق و جفاف الحلق و تكرار التبول (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005 ، ص33) .
 - 8- آلام و أوجاع في أماكن مختلفة من الجسم.
 - 9- الدوار و الإغماء و الارتعاش (سمير الشبخاني ، 203 ، ص 18) .
 - 10- النقص التدريجي لمناعة الجسم .
 - 11- تكسير البروتين إلى جلوكون مما يؤدي إلى ارتخاء في العضلات .
 - 12- القدرة المحدودة على أداء الوظائف الحركية (مارتين سيموتر بيتزادو ، 2005 ، ص 47) .
 - 13- أرق .
 - 14- برودة و تعرق في اليدين .
 - 15- مرض متكرر (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد ، 2008 ، ص 34)
 - 16- ارتفاع ضغط الدم (محمد الصيرفي ، 2007 ، ص55)
 - 17- صداع توتري ، آلام بالظهر و الفك و توتر العضلات الذي يؤدي إلى تمزق فيها، و في الأوتار و مشاكل في الأربطة (سمير بقيون ، 2007 ، ص155)
- 2-10-2 أعراض معرفية :**
- صعوبة في التركيز و التذكر و التفكير غير عقلائي.
 - التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين و نواياهم .

- العجز عن اتخاذ قرارات و لو صغيرة (أحمد نايل الغرير ، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد 2009 ، ص 113) .
- النقد ولوم الآخرين .
- تشوش التفكير .
- قرارات غير سليمة (ماتين سيموتريبيتراداو ، 2005 ، ص 49) .
- الانحراف عن الوعي السوي (سمير الشبخاني ، 2003 ، ص 19) .
- فقدان الثقة و التردد (عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005 ، ص 34) .
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد .
- تزايد عدد الأخطاء .
- انجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ .
- انخفاض في الإنتاجية (علي عسكر ، د ت ، ص 41) .
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات و صعوبة معالجة المعلومات .
- التغييرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته و عن الآخرين (طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص 45) .

2-10-3 أعراض سلوكية :

- تناول الطعام بسرعة أو ببطء عن المعتاد .
- تغيب مزمن عن العمل (عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005 ، ص 34) .
- تغييرات في الشهية - الأكل كثيرا أو قليلا .
- زيادة في تناول الكحول و سائر العقاقير .
- قضم الأظافر (سمير الشبخاني ، 2003 ، ص 19) .
- التركيز على الأنشطة التي فيها نوع من الهروب ، أو القيام بأنشطة عديمة الفائدة لتقليل التوتر (مارتين سيموتريبيتراداو ، 2005 ، ص 48) .
- ميل إلى الجدل و انعدام الصبر .
- تجنب المسؤولية و آثارها .
- عناية سيئة بالصحة (ماجدة بهاء الين السيد عبيد ، 2008 ، ص 34) .
- مشاجرات مع الآخرين (محمد الصيرفي ، 2007 ، ص 55) .

- مشكلات جنسية.
- التعرض للحوادث و الإصابات (أحمد نايل الغرير ، أحمد عبد اللطيف أبو اسعد ، 2009 ، ص 113)
- 2-10-4 أعراض انفعالية أو عاطفية :**
- العدوانية و اللجوء للعنف .
- الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي .
- سرعة الغضب (علي عسكر ، دت ، ص 40) .
- تزايد مشاعر الاكتئاب .
- تزايد أعراض التوجس و القلق كالخوف من الفشل .
- تقلب المزاج (أحمد نايل الغرير ، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، 2009 ، ص 113) - الشعور بعدم الأمان .
- شعور بانعدام القيمة و غياب الهدف.
- تسارع في الأفكار (ماجدة بهاء الدين السيد عدييد ، 2008 ، ص 34) .
- فساد في العادات و الأحوال مثلا: عدم الاهتمام بمظهره.
- حدة الطبع (سمير الشبخاني ، 2003 ، ص 19) .
- ضجر الفرد من الحياة (ديانا هيلنتز ، تر: عبد العلي الحسماني ، 1999 ، ص 87)
- الإحباط
- الشعور بالفزع و الخوف (وليد العمري ، 2004 ، ص 24) .
- سيطرة الأفكار و الوسوس القهرية.
- النظرة السوداوية للحياة .
- انخفاض مستوى الطاقة و بذل الجهد لدى الفرد .
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات (طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص 45) .
- فليس من الضروري، ظهور هذه الأنواع مرة واحدة، عندما يتعرض الفرد لموقف ضاغط، بل يكفي ظهور بعضها عند بعض الأفراد، و هذه الأعراض بمثابة إشارة إنذار، بأن الفرد في حالة نفسية سيئة، و على المحيطين به تقديم يد المساعدة له.

11-2- النظريات المفسرة للضغط النفسي :

لقد تعددت النماذج التي تناولت تفسير الضغوط، و ذلك تبعا لاختلاف توجهات العلماء و الباحثين، الذين قاموا بدراساتها، حيث ينظر كل واحد منهم إليها من جانب مختلف و سنتناول بعض النماذج النظرية التي حاولت تفسير الضغوط بشيء من التفصيل.

11-2-1 نظرية والتركانون "walter canon" أو نظرية المواجهة و الهروب "1871-1945":

تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت على الجوانب الفسيولوجية في تفسير و دراسة الضغوط النفسية على يد صاحبها العالم الفسيولوجي " والتركانون " أستاذ بجامعة " هارفرد " 1932، أثناء دراسة للكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان و الحيوان للتهديدات الخارجية (ابتسام محمود محمد سلطان، 2009، ص 83) فقد ركز " كانون " في أبحاثه على الاستجابة الفسيولوجية للعضوية لإزاء مثير ضاغط، و عرف الضغط برد فعل في حالة الطوارئ، حيث قام بتحليل الأعراض الجسدية التي تظهر أثناء المواجهة أو التصدي للخطر (J,Suvendsen ,2005,p19) و يلح " كانون " على العلاقة المتبادلة بين " متغير فسيولوجي و ثابتة نفسية ، و من أجل تخطي الموقف الضاغط، و حصر ردة فعل الفرد في موقفين إما :

1-الهروب : و بالتالي انتكاس النشاط السمبتاوي " الودي "

2- المواجهة : تهيج نظير السمبتاوي " غيرودي " (jean Benjamin stora ,1993,p80)

- و في كلتا الحالتين، تظهر نظير الغدة النخامية " Hypophysis الكورتيكوتروبين A C T H" corticotropin " و يجعل بهذا محيط الكظر يقوم بطرح " الستيروئيدات القشرية Corticotroaide و الإيبينفرين Epinephrin " أدرينالين " و التي يطلق عليها هرمونات الضغط، و من خلال ما ينجم عن ذلك من طرح للأدرينالين تنشط هذه الهرمونات الجهاز العصبي الإعاشي، و كنتيجة لذلك " تتسارع ضربات القلب و يرتفع ضغط الدم، و تتوتر العضلات، و تنشط آليات تخثر الدم، و يطرح الكبد السكر من أجل الإمداد بالطاقة، و بهذا يتحول الجسم إلى حالة من التأهب من أجل التعامل مع الخطر، و تستمر هذه الحالة حوالي نصف ساعة (سامر جميل رضوان ، 2002 ص 145، ص 146) و هذا الحشد السريع

للطاقة، حسب كانون، و الذي يتم بطبيعة الحال بواسطة " هرمونات لب الكظر أسماها " هرمونات الطوارئ (كلاوش شويخ ، 2006 ، ص 17)

- و يرى " كانون " أن استجابة الكر والفر من الناحية المبدئية استجابة تكيفية لأنها تجعل العضوية قادرة على تقديم استجابة سريعة عند تعرضها لتهديد، و من جهة أخرى، اكتشف أن الضغط قد يسبب الأذى للعضوية، لأنه يعطل الوظائف الانفعالية و السيكلوجية، و يمكن أن يسبب مشاكل صحية مع مرور الوقت، و تحديدا عندما يستمر الضغط مدة طويلة، فإنه يمهد لظهور اضطرابات سيكوسوماتية (شيلي تايلور ، 2008 ، ص 345) .

* و فحوى هذه النظرية أن الضغط النفسي حسب " كانون " هو استجابة لإعادة توازن الجسم إذا كان مستوى الضغط منخفض، و أن جسم الإنسان قد خلق مهياً لمواجهة التحديات أو المواقف التي تعترضه، لكن ما يعاب على هذه النظرية أنها تتكلم عن الضغوط التي تتسم بالكثافة، والخاصة بالعصر القديم المتمثل في الحروب، و الحيوانات المفترسة و بالتالي عاشوا في عالم مليء بالمخاطر الحقيقية، وشكلت بالنسبة إليهم قدرة تكيفية، أما للضغوط التي نعيشها في العصر الحالي مستمرة و غير كثيفة، ناتجة عن حدوث تغيرات اجتماعية.

2-11-2 نظرية " هانز سيلي Selye

يعتبر " هانز سيلي " من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسمائهم بموضوع الضغط و يرجع له الفضل في تعريف الباحثين بتأثير الضغط على الإنسان (عمر مصطفى محمد النعاس، 2008، ص 52) بحيث كان لطبيعة تخصصه الدراسي تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط، فقد تخصص في دراسة الفسيولوجيا و الأعصاب، و ظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الموقف الضاغط ، كما يعتبر " هانز سيلي " 1907-1982 أول طبيب تكلم عن تناذر التكيف العام (christine bnoit 2007,p10) و لكن قبل الغوص في أحضان نظريته يجب ضبط مفهوم " الضغط عنده " بحيث يعرفه، على أنه ظاهرة فسيولوجية في الأساس أو عصبية فسيولوجية في الأساس، و هي عبارة عن منعكس يؤدي إلى وضع العضوية المعتدى عليها في حالة استنفار و دفاع (louis crocq ,1997,p4)، فقد لاحظ " هانز سيلي " سنة 1926 وجود أعراض و علامات شائعة و مشتركة بين مختلف الأمراض مثل نقص الشهية، الوهن العام، الخمول،

أطلق عليها متلازمة النسيان المريض، و بذلك تولد مفهوم الضغط تعبيراً عن تلك الأعراض و العلامات اللانوعية ، التي تظهر إثر تعرض العضوية لأي متطلب إضافي عليها، سواء كان ناجماً عن عوامل سلبية كالضغط أو الخوف، أو عوامل إيجابية كالفرح الشديد ، و شدة الإثارة، و قام بنشر مقالته "1946" حول " استجابة العضوية اللانوعية " عند تعرضها لمواقف ضاغطة ووضعها تحت اسم متلازمة التكيف العام (أسامة إسماعيل قولي ، 2006

ص 56) ، وتعني هذه المصطلحات مايلي:

1-متلازمة: تظهر أعراض نتيجة الضغط.

2- التكيف: فالضغط يثير النظام الدفاعية في الجسم، و بالتالي يرفع من احتمالات البقاء.

3- عامة : لأن الهرمونات المشتركة تمارس تأثيراً مهيّجاً على العضوية ككل (سامر جميل رضوان ، 2002 ، ص 146) .

فمتلازمة التكيف العام هي سلسلة من الاستجابات الفسيولوجية للدفاع عن العضوية، و تتمثل جراه أعراض تتمثل فيما يلي :

1- تضخم و اتساع الغدة الأدرينالية .

2- انكماش الغدة الصعترية " غدة صغيرة صماء قرب قاعدة العنق "

3- القرحة الهضمية (أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، 2009 ، ص 60 ، ص 61)

- و يتألف النسق الفكري لنظرية " سيلبي " من 3 مراحل ، و هي كالاتي :

المرحلة الأولى: مرحلة الإنذار و الفرع phase d'alarme

تبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود حدث ضاغط عن طريق الحواس، و هذا الانتباه يولد تغيرات فسيولوجية، و يطلق على هذه المرحلة أيضاً مرحلة الانزعاج، حيث تحدث الإثارة من خارج الجسم، و يتحول الجسم بعدها لمواجهة الحدث الضاغط، و عندما يتلقى " مخ الفرد " الإشارة و يرسل رسائل كيميائية إلى جميع أجهزة الجسم لإعلان حالة الطوارئ ، فيجهز الجسم نفسه لمواجهة التهديد و التحدي الذي يواجهه، وذلك عن طريق إفراز

هرمونات من الغدد الصماء، مما يرتب سرعة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم (طه عبد العظيم حسين سلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص 55) .

المرحلة الثانية : مرحلة المقاومة phase de resistance

كما تسمى طور الصدمة المعاكسة أو العصيان، حيث تظهر بشكل تدريجي مقاومة اتجاه عوامل الضغط، و هي تماثل في علم الفيزياء " حالة التشوه المرن "، فينتقل الجسم في هذه المرحلة من المقاومة العامة التي عرفناها في المرحلة الأولى إلى مقاومة أعضاء حيوية تكون قادرة لصد مصدر التهديد (عمر مصطفى النعاس، 2008 ، ص53) ، بحيث يزداد إفراز التيرويدات القشرية التي تحدث في العضوية، و المعروفة بثلاثية الضغط وهي :

1- ضخامة غدتي الكظر .

2- قرحات هضمية .

3- ضمور الجهاز اللمفاوي " الغدد المفاوية و الطحال و غدة التوتة.

(أسامة إسماعيل قول، 2006، ص57)، محاولا الجسم في هذه المرحلة التكيف مع المطالب الفسيولوجية التي تقع على كاهله، و تختفي التغيرات البدنية المميزة لمرحلة الإنذار (سعيد رشيد الأعظمي، 2009، ص41)، فإذا نجحت المقاومة يعود الجسم لحالته الطبيعية و عندئذ يشعر الفرد بأنه تغلب على الضغط، و لكن نجاح المقاومة يتوقف على قدرة الشخص على استخدام مصادره جيدا، و التغلب على آثار المرحلة الأولى التي غالبا ما يصحبها القلق و التوتر، و لكن إذا استمر تعرض الفرد للضغط لمدة طويلة فإنه سيصل إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة، و تصبح طاقة الجسم على التكيف منهكة و مجهدة، و من ثم تضعف وسائل مقاومته، و يصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل، و من ثم تفشل المقاومة و يدخل الفرد في المرحلة الثالثة (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006 ، ص 56) .

المرحلة الثالثة : مرحلة الإنهاك phase d'épuisement

تظهر إذا استمر التهديد، و استنفذت الأعضاء الحيوية قواها اللازمة للصدود (عمر مصطفى محمد النعاس ، 2008 ، ص53) ، و تلعب " الغلوكوكورتيكويدات " دورا حاسما في عملية التكيف، و تتمثل هذه الأخيرة في زمرتين تقومان على آليات مختلفة في عملية الدفاع ، و هي:

- **الستروئيدات السمية - المسايرة:** التي تحدث تحملا منفعا بدخولها في نوع من التعايش مع العوامل الضارة المسببة .

- **الستيروئيدات السمية، التفويضية :** التي تهاجم المؤثرات الممرضة بشكل فاعل، و ذلك عن طريق زيادة هدمها الاستقلالي غالبا (كلاوش شيوخ ، 2006 ، ص17)

- بحيث لا يستطيع الفرد حماية وجوده، تحت المستويات العالية و المستمرة من الضغط النفسي و تضعف المقاومة، إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجيا، و بعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبتاوي، يتولى الجهاز العصبي الباراسمبتاوي الأمور فتتبطأ أنشطة الجسم، و قد يتوقف تماما (أحمد نايل الغرير ، أحمد عبد اللطيف أبو اسعد ، 2009 ، ص 61)، أو تظهر بعض الأمراض ، التي يطلق عليها أمراض التكيف و تتمثل في الأمراض البسيكوسوماتية (صه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006 ، ص56) .

- و قد تتكرر المراحل الثلاثة للضغط عند " سيلبي مرات عديدة في اليوم الواحد، كلما واجه الفرد موقفا ضاغطا، و كل مرحلة من هذه المراحل، تقابل مرحلة نهائية من مراحل الحياة :

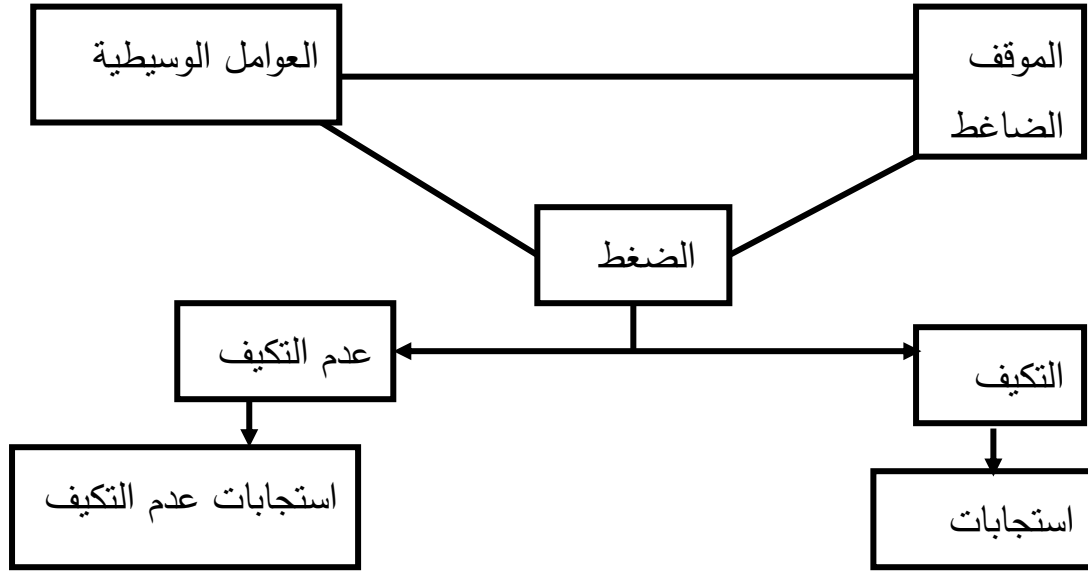
- **مرحلة الإنذار :** تقابل مرحلة الطفولة التي تتميز بالمرونة و التعلم .

- **مرحلة المقاومة :** تقابل مرحلة الرشد ، التي تتميز بالثبات و مقاومة التغيير .

- **مرحلة الانهاك :** تقابل مرحلة الشيخوخة التي تتميز بالتعب و الإنهاك (أحمد نايل الغرير ، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، 2009 ، ص62) .

و قد أوضح " سيلبي " في كتابات ليفين واسكوتش livin , scotch رسما توضيحيا لنظريته:

مخطط رقم "7" تخطيط عام لنظرية سيلبي



(فاروق السيد عثمان، 2001، ص 99)

* إن زملة أعرض التكيف العام، هي ميكانيزم دفاعي ينشط في مواجهة أي حدث تهديدي في محاولة منه لخفض الاضطرابات الفسيولوجية و النفسية، و إعادة تحقيق الاتزان للكائن العضوي، و هذا يدل على مدى أهمية نظريته في تفسير الضغط، لكن ما أخفق فيه " سيلبي " هو عدم تعرضه لعامل بنية الفرد الشخصية و آليات دفاعه العقلية، كما أنه يعني بالمواقف الضاغطة، العوامل الفيزيائية والكيميائية و العضوية ، أكثر مما يركز على الفروق الفردية في الاستجابة لعوامل الضغط، فأعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية، و هدفها هو المحافظة على الكيان و الحياة .

2-11-3 نظرية لازاروس و فولكمان : أو نظرية التقدير المعرفي "

قدم هذه النظرية " لازاروس "، و قد نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك و العلاج الحسي الإدراكي و التقدير المعرفي، و هو مفهوم أساسي يعتمد على تقييم الفرد للموقف (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 100) و يرى " لازاروس " 1984، أن الشعور بالضغط نتاج التفاعل بين خصائص البيئة و خصائص الفرد، و كفاءة آليات الدفاعية، فتقيم الفرد للموقف، و دور كل من الصراع و الإحباط و التهديد هو الذي يولد الضغط، و من ثم يشعر الفرد ببعض المؤشرات التي تعطي إنذار باتجاه وجود ضغوط مرتفعة (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد 2008، ص 33)، و لقد عرف ريتشارد لازاروس

الضغط على أنه يتعلق بعلاقة فريدة موجودة بين الشخص و محيطه تشمل تقييم معرفي " (Anne Jolly,2002,p61) .

- و على ضوء ذلك قدم " لازاروس " عام 1968 نوعين أساسيين من التقييم و هما :

1-3-11-2 التقييم الأولي : الذي يحكم على الوضعية، ما إذا كانت مهددة للفرد أم لا.

2-3-11-2 التقييم الثانوي : الذي يعمل فيها على تقويم الوسائل البديلة لمواجهة الخطر المدرك، فإذا ما أدركت الوضعية بأنها مهددة لسلامة الشخص و أمنه و راحتته ، ينجم عن ذلك خطتان ممكنتان لمواجهة :

1-1-3-11-2 المواجهة المباشرة كالقتال أو الهروب.

2-1-3-11-2 إعادة سليمة للتقويم : يعيد المرء تقدير الوضعية، فيرى أنها ليست خطيرة بالدرجة التي حسبها (على ماضي ، د ت ، ص 254) .

* مراحل المعالجة المعرفية للوضعية الضاغطة :

1-3-11-2 عملية التقييم الأولية :

فقد يدرك الفرد الأحداث بأنها تقود إلى نتائج إيجابية أو سلبية ، و يتم تقييمها بأنها سيئة أو يمكن أن تكون سيئة، بناء على ما يمكن أن تسببه : أذى أو خسارة أو تهديد أو تحد و الإدراك السلبي، أو الإيجابي للحدث على أنها ضاغطة من قبل الفرد، من المحددات الهامة للصحة النفسية، و يختص " الأذى " بتقييم الأضرار التي يسببها الحدث فعلى سبيل المثال : فقد يدرك العامل الذي فصل لتوه من عمله، وقوع الأذى بسبب ما يشعر به من فقدان لتقدير الذات، و ما يتعرض له من حرج لدى مراقبة زملائه له بصمت، و هو يترك منصب العمل أما " التهديد " فهو تقييم لما يمكن حدوثه من أضرار في المستقبل بسبب الحدث، و بالتالي فالفرد الذي فقد وظيفته يتوقع المشاكل التي يمكن أن تحدث له، و لأسرته في المستقبل بسبب فقدان دخله الشهري .

و أخيرا، فقد تقويم الأحداث من منطلق ما تسببه من " تحد " و من منطلق ما يمتلكه الفرد من إمكانيات للتخفيف من المشكلة، أو حتى الاستفادة من الحدث، فقد يدرك الشخص الذي فقد وظيفته على سبيل المثال : و جود قدر معين من الأذى أو التهديد، و لكنه قد يرى أيضا في فقدان الوظيفة فرصة لكي يجرب شيئا جديدا (شيلي تايلور، 2008 ، ص 349، ص350)

2-3-11-2 عمليات التقييم الثانوية :

يحاول الفرد تدليل الموقف المهدد و يتم التمييز بين نوعين أساسيين من آليات التدليل:

- أفعال مباشرة من خلال تصرف الفرد بغية استبعاد التهديد أو انقاصه .

- شكل إدراكي (معرفي) صرف للتدليل، دون فعل مباشر، على سبيل المثال من خلال

التحية، هذا لا يمسنى، أو من خلال تقييم جديد هل الأمر مهدد إلى هذه الدرجة فعلا و

غيرها ، ثم يتلو تقدير إمكانيات التدليل تقييم جديد للموقف، إذا توافر للفرد ما يكفي من

الإمكانيات كف عن تقييم الموقف كموقف مهدد، ولا ينشأ أي ضغط، أما إذا افتقدت

الإمكانيات، أو لم يتعرف إليها الفرد، فإن الموقف يحافظ على طابعه المولد للضغط (

كلاوش شيوخ ، 2006 ، ص 20، 21) و تتعدد الاستجابات التي يمكن القيام بها

لمواجهة الضغط ، و تتضمن تدخل الجوانب الفسيولوجية ، المعرفية ، الانفعالية، السلوكية،

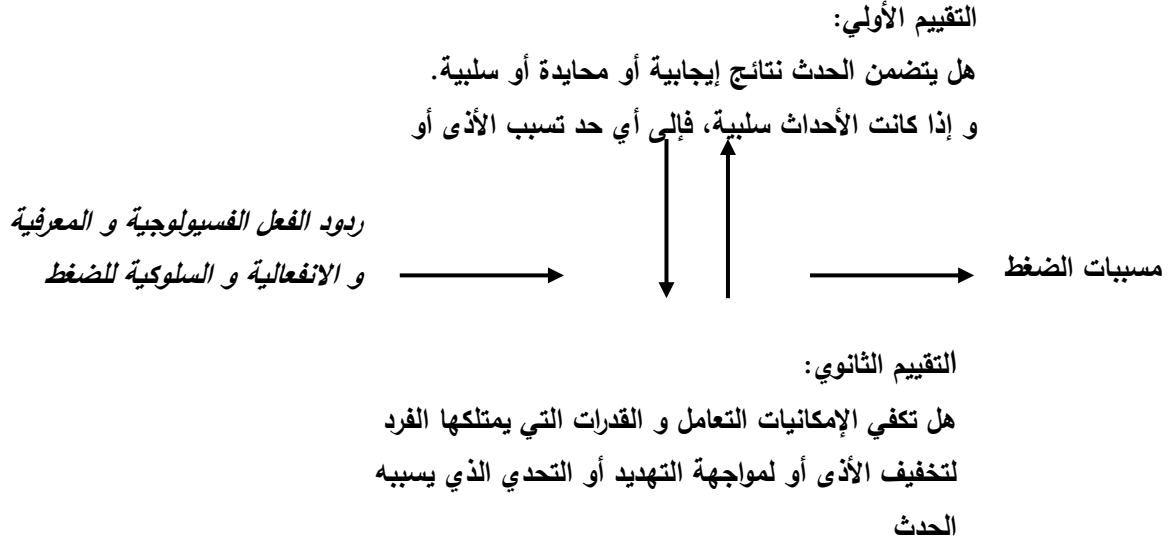
و يكون بعض هذه الاستجابات لا إرادي في حين يحدث بعضها الآخر بشكل إرادي، و

توجه الجهود شعوريا للتعامل مع الموقف المسبب للضغط، و النموذج رقم "8" يوضح خبرة

الضغط (شيلي تايلور ، 2008 ، ص 350 ، 351) .

مخطط رقم "8":خبرة الضغط النفسي

لازاروس :



Experiencie de stress

- يعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها : عوامل شخصية، خارجية ، عوامل خاصة بالموقف نفسه، و الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد و متطلبات العالم الخارجي، و يؤدي ذلك إلى تقييم التهديد و إدراكه في مرحلتين
- 1- معرفة الأحداث التي تسبب الضغط
- 2- تحديد الطرق التي تلاؤم التغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.
- و يوضح الشكل رقم "9" نظرية التقدير المعرفي للضغط:

الشكل رقم "9" نظرية التقدير المعرفي للضغط



(فاروق السيد عثمان ، 2001 ، ص101)

* يتضح من الشكل أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما، لا يعتبر كذلك بالنسبة لآخر و يتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد، كسمة القلق التي تستقطب الأحداث الضاغطة و خبراته الذاتية و مهاراته في تحمل الضغوط و حالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه، كنوع التهديد و كمه، و أخيرا العوامل البيئية الاجتماعية كالتغير الاجتماعي، و متطلبات الوظيفة .

2-11-4 نظرية فريدمان و روزمان 1974 friedman et Rosenman

و تسمى نظرية " أنماط الشخصية "، و قبل التطرق إلى مضمون هذه النظرية، يجب أولا تحديد مفهوم النمط و الشخصية.

- مفهوم النمط " النمط يجمع و يختصر التصنيفات الأساسية لأساليب الأفراد الثابتة.
كما يرتبط مفهوم النمط بأنماط الشخصية كالإنطواء و النبساط و النمط (أ) والنمط (ب)
- أما الشخصية " عبارة عن عناصر مستقرة في سلوك الفرد، و التي تختلف عند الأفراد الآخرين (Sillamy N,1983,508) .

- يرجع أساس انتشار مصطلح " نمط الشخصية إلى الباحثين " فريدمان و روزمان " و هما طبيبان مختصان في أمراض القلب، و يعد نمط الشخصية المضاد في دراسة الضغوط

من أشهر نظريات الضغط و الصحة، و توجد أدلة كثيرة تؤكد أن الطريقة التي يختارها الفرد في تعامله مع محيط حياته لها دور كبير في تعرضه للضغوط و الأمراض، و قد لا حظ الباحثان أن هناك نمطين للشخصية كثيري الاختلاف ، فمثلا : النمط (أ) أكد الطبيبان على أن صاحبه أكثر عرضة للإصابة بالأمراض القلبية و بخاصة الأفراد الذي يتمتعون بصحة جيدة على وجه العموم، أما الأفراد الذين يتسمون بالنمط " ب" فإن احتمالات إصابتهم قليلة، وعادة ما يتصف أصحاب النمط (أ) بالنجاح المهني الباهر و لكن على حساب صحتها (عمر مصطفى محمد النعاس ، 2008 ، ص 48)

2-11-4-1 النمط " أ" من السلوك

من خلال التعامل الاعتيادي اليومي للطبيين مع المراجعين لفت نظرهما أمور مثل : استهلاك غير طبيعي لأطراف المقاعد كمؤشر على جلوس المرضى على حواف هذه المقاعد، درجة عالية من القلق، التطرق المستمر في حوارهم للعمل و الوقت و الإنجاز هذه الملاحظات مضافا إليها الحس البحثي لهما، الذي ساهم في التواصل إلى تشكيل بناء فرضي انفعالي و سلوكي يتعلق بالأفراد الأكثر عرضة للأزمات القلبية، و قد أطلقا على هذا البناء تسمية نمط " أ" من السلوك، و الفرد الذي يصنف ضمن هذا النمط، يتصف بما يلي (علي عسكر ، دت ، ص 136 ، ص 137) .

- 1- قوة العدوان .
- 2- النبرة الصوتية القوية " المتفجرة "
- 3- التعبير عن الغضب (محمد حمدي الحجاز ، 1990 ، ص 252)
- 4- محاولة قيامهم بعملين في وقت واحد .
- 5- محاولة إنجاز هذين العملين بوقت قصير .
- 6- كلامهم سريع كطلقات المدافع، و حركاتهم ضجرة إذا اجبروا على الانتظار.
- 7- لا يقدرّون على الجلوس بدون عمل، و إذا مارسوا هواية مارسوها لكي ينتصروا و يغلبون من يلعب معهم فيها.
- 8- قياس النجاح عندهم كمي - رقمي - لا كيفي معنوي.
- 9- قليلوا الصبر (هاني يحي نصري ، دت ، ص 79) .
- 10- تحفيز الآخرين على الإسراع في حديثهم .

11-الأكل السريع.

12-عدم الشعور بالراحة في فترات الفراغ (عمر مصطفى النعاس ، 2008 ، ص48)

13-يعتقد بقوة الشعار القائل (إذا أردت إنجاز عمل بصورة جيدة فقم به بنفسك).

14-يجد صعوبة في أن يقول " لا" (العتوم عدنان يوسف ، 2004 ، ص161) .

15-طموح يسعى إلى النجاح.

16-دينامي نفسي للغاية (كلاوش شيوخ ، 2006 ، ص 124) .

* فتوتر هذا النمط ليس نتيجة الواجب أو الظروف أو الحب أو الاهتمام أو المصائب بل نتيجة جبلتهم الشخصية، التي شكلوها عبر تقادي أو خضوع الناس لميكانيزماتهم فيتعلمون بشكل شبه اشراطي تعاطيهم لحل أي إشكال يواجههم مع الآخرين، حتى و لو كان اختلافا بالرأي حول حديث عرضي بالتوتر (هاني يحي نصري ، دت ، ص 70)

- و يرى " دافيد علامس " 1978 أن النمط "أ" يحمل ميلا إلى السيطرة على المحيط إلا أن الإحباط المتكرر قد يفضي إلى يأس متعلم، و هذا التحول السلبي يرتبط بالتبدل الفيزيولوجي من فرط النشاط إلى انحطاطه، و عند تطور العصيدة الشريانية (أي تصلب الشريان بفعل تحولات باثولوجية تطراً على أنسجته، و في مقدمتها تراكم الدهون على جدران الوعاء و الصفائح و الكالسيوم إلخ) و تصلب الشريان، يلاحظ عند صاحب هذا النموذج أو النمط من السلوك، تزايد في تجمع الصفائح الدموية ، إضافة إلى مستويات عالية في تريغلسرين المصل و بخاصة بعد وجبات غذائية كبيرة، و ارتفاعات في مستويات ACTH كما أن هذا النمط يبدي استجابة قلبية - وعائية ، تسرع القلب + ارتفاع ضغط الدم (محمد حمدي الحجار ، 1990 ، ص 252) .

- بالإضافة إلى ما سبق ذكره من صفات، فهم يعانون من سوء العلاقات السرية أو مشكلات في العلاقات الشخصية، فينفرون من المقربين منهم و يميلون للعزلة و الغضب - أشار " شيزني وروزنمان في بحثهما chsney Rosenman 1998، إلى أن أصحاب النمط (أ) لا يعنون من الضغط، رغم ما تتصف به أعمالهم من مسؤوليات أكبر، فهم يميلون للترحيب بالعمل الكثير، و لا ينظرون إلى أعمالهم أنها مصدر ضغط لهم، و هذا ما يفسر زيادة الإصابة بالأمراض القلبية، كما أن المنافسة و العجلة في تنفيذ المهام و التحمل المنخفض للإحباط، يراها البعض رغبة للتحكم في أنفسهم و في بيئتهم، و هذا ينتج عنه

تتأخر و عدم انسجام مع الآخرين، و بالتالي غياب الدعم الاجتماعي لديهم في بيئة العمل، و من ثم الشعور بالضغط المهني الناجم عن ذلك (عمر مصطفى محمد النعاس ، 2008 ، ص48، 49) .

- و نجد النمط (أ) أكثر نجاحا من النمط (ب) من الشخصية، لكن على حساب صحته البدنية و النفسية، فالنمط (ب) يبدي اهتماما أقل بالوقت، يمارس درجة أعلى من ضبط النفس في التعامل مع الأمور المهنية و الحياتية ، يحدد وقتا للاسترخاء دون الشعور بالذنب، يتعامل مع الأمور بصورة هادئة، ذو شخصية معتدلة (علي عسكر ، دت ، ص 137 ، ص 138) ، كذلك النمط " ب " من الصعب إغضابه لكن إذا غضب فتوتره يكون شديدا (هاني يحي نصري ، دت ، ص70) .

2-4-11-2 السبب وراء النمط " أ " من السلوك :

- أشارت الدراسات التي تناولت الجنسين إلى دور كل من الوراثة و البيئة في كون الأفراد أكثر قربا من نمط دون الآخر، ففيما يتعلق بالوراثة يستند الباحثون في تبريرهم على نتائج العديد من الدراسات التي بينت الفروق في ردود الفعل، من حيث الهيجان أو الهدوء و اللامبالاة للحيوانات عند تعرضهم للمواقف العصبية، فقد ارتبطت نوعية ردود الفعل بالبنية الجسمية و حجم بعض الغدد في هذه الحيوانات .

- و مع أن الباحثين لا يعرضون الإنسان لمثل هذه المواقف لاعتبارات أخلاقية، إلا أن مشاهدتنا للتباين في الانفعالات بين الأفراد، و الاختلاف في الخصائص الوراثية يعطي هذا الرأي درجة من المصداقية، و بالنسبة للبيئة الاجتماعية و النفسية، فالبحوث تشير إلى توقعات الوالدين، و المستويات العالية من الجو التنافسي و خاصة في المجتمعات الغربية كأسباب رئيسية وراء تكوين مثل هذه الشخصية، ففي رأي أصحاب " التأثير الثقافي " فإن سلوك النمط الاستعجال أو " أ " يعتبر سلوكا متعلما، و بالتالي يمكن تعديله من خلال الترتيب على إدارة الوقت، التخطيط الجيد للأمور (العنوم عدنان يوسف ، 2004 ، ص163) .

- و تشير البحوث المعاصرة إلى أن سمة " أ " يمكن تصنيفها إلى عاملين رئيسيين هما : الكفاح للإنجاز، و نفاذ الصبر، و بالتالي نفاذ الصبر من شأنه إيجاد تنافر، أو عدم انسجام مع الآخرين، و بالتالي " غياب التفاعل الاجتماعي " و هذا بدوره يؤدي إلى " غياب الدعم

الاجتماعي " في بيئة العمل، أما بالنسبة للأفراد ذوي الدرجة العالية من الإنجاز فإن اندماجهم شبه التام في أعمالهم يكون وراء قلة تفاعلهم الاجتماعي، و ربما افتقارهم للمهارات الاجتماعية، و كما أن الدرجة العالية من المنافسة تجعلهم غير مستعدين لتقبل الآراء والمقترحات من زملائهم و أقل رغبة من تلقي الدعم (علي عسكر ، دت ص 139)

- و من منطلق أهمية القدرة على التعامل مع مصادر الضغوط، و تجنب آثارها السلبية يمكن القول أن النمط " ا" من الشخصية، بأن الخطوة الإيجابية هي مساعدة الفرد على التحول إلى نمط"ب"وعلى الرغم من إمكانية تحقيق ذلك من خلال عملية التدريب، إلا أنه تبين عدم قدرة البعض على التغيير من جهة، وعدم رغبة البعض الآخر من جهة أخرى (العتوم عدنان يوسف، 2044، ص 165) .

2-11-4-3 علاقة النمط " أ" و المقاومة بالضغط :

وصف " فريدمان وروزنمان " سنة 1955 هذا النموذج السلوكي، بأنه يمثل أحد عوامل الخطر في ظهور أمراض الأوعية القلبية، إضافة إلى عوامل أخرى، مثل استهلاك الدهون الحيوانية، التبغ، غياب النشاط الجسدي، كما أشار إلى ارتباطه بالضغط حيث أن أفراد هذا النمط في مواجهة دائمة ضد الزمن و مواجهة مع الآخرين، و ينتهجون في ذلك أسلوبا للوقاية، أو ما يعرف بأسلوب التنظيم، و يكون ذلك بالضبط النفسي البيئي ، حيث أن الضروريات الداخلية للفرد ، تفرض عليه التمرن على أسلوب للمراقبة (Cottraux, et al 2001,p40).

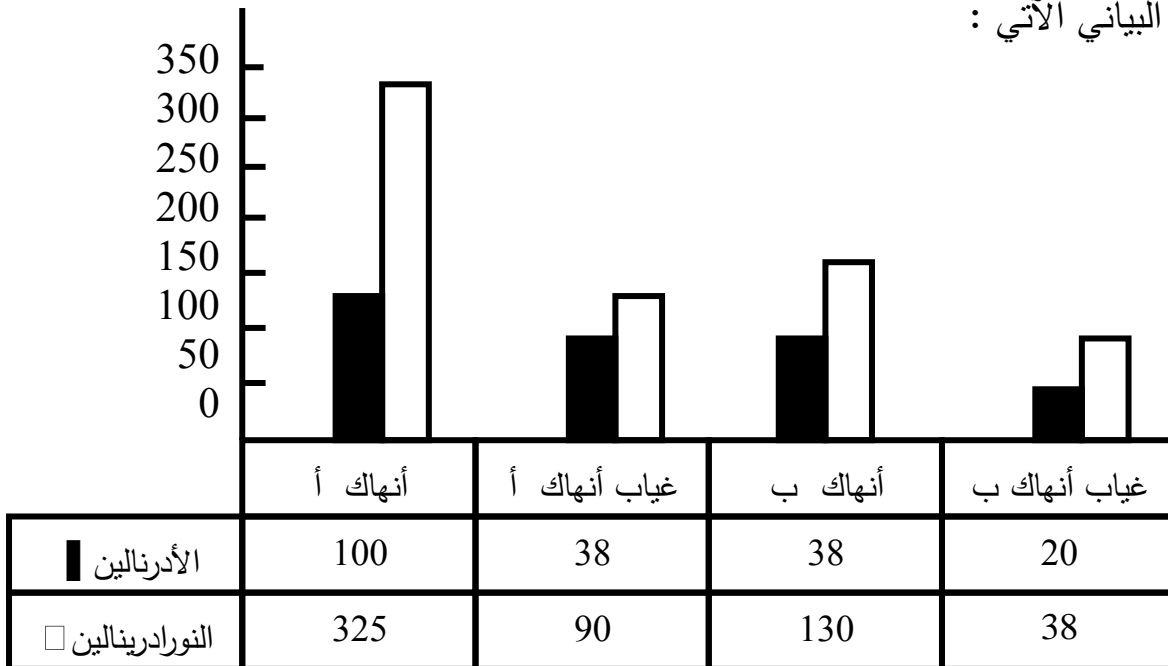
-تبعاً لدراسة اجراها " Heisler " و "Genil" حول سلوك " أ" و "ب" فوجد أن أفراد النمط " أ" أكثر فاعلية لإدراك و معيشة عوامل الضغط على غيرهم من الأفراد و ما يفسر هذه القابلية تعرضهم المستمر للضغط، وضعفهم في فعالية تسييره، و من هذا المنظور ارتبطت العديد من الأبحاث بوصف استراتيجيات المقاومة التي يستعملها أفراد النمط " أ" كالكبت، و القمع و الإنكار، و الخلل في معرفة الأحاسيس هذه الاستراتيجيات فعالة و تتطلب طاقة كبيرة إلا أنها غير اقتصادية كما يظهر أفراد "أ" استجابات خاصة تتكون من " خيبة الأمل، و قمع مؤشرات التعب، و رفض المساندة الاجتماعية، كما يستعمل أفراد النمط "أ" إستراتيجية تحمل المسؤولية، و يلجئون إلى إستراتيجية الاتهام الذاتي عند فشلهم في حل المشكل، أو أمام مواجهة صعبة (مزياني فتيحة ، 1988 ، ص44)

- و في إحدى الدراسات (W.G.G.S) Western Collaborative Group Study حققت في نهاية الستينات، و بداية سنوات 1970 على أكثر من 3000 رجل من المعرضين للإصابة بأمراض القلب تتراوح أعمارهم ما بين 39 و 59 سنة تم متابعتهم لمدة 8 سنوات و نصف، فوجد أن 7% من الأشخاص تطور معهم المرض إلى سداد النسيج العضلي للقلب من ثلثي النمط "أ" و الثلث الآخر من النمط "ب" و بذلك تطابقت النتائج مع فكرة عامل الخطر للإصابة بالأمراض القلبية، و بهذا نستطيع القول أن الشخص في النمط "أ" لديه خطر مضاعف أكثر من الشخص في النمط "ب" للإصابة بالأمراض القلبية ، و ذلك بمعزل عن عوامل الخطر التالية : الضغط الشرياني ، التدخين و السمنة .

- و بتنظيم سلالمة للنمط "أ" و النمط "ب" لقياس السلوك السلوك، الذي يسمح بدراسة الصفات الجسدية المسؤولة عن زيادة خطر الأمراض القلبية بالنسبة للنمط "أ" ، أبرزت النتائج عموما المبالغة في التفاعل الجسدي للضغط عند الأشخاص من النمط "أ" ، و ذلك في الوضعيات التنافسية .

- (Bruchon.S.M et Dantzer,1994 pp178,179) و هذا ما يوضحه الرسم

البياني الآتي :



رسم بياني رقم 10 يوضح علاقة الضغط و المقاومة بنوع النمط

2-11-4-4 علاقة النمط "أ" بمركز التحكم :

توصلت الدراسات إلى أن أفراد النمط " أ " مركز تحكمهم داخلي أكثر من النمط " ب " مع العلم أن أفراد النمط " أ " يشعرون بالتحكم في أحداث حياتهم، حيث تتوقف الأحداث الطارئة مهما كانت سارة أو غير سارة على قدرتهم، غير أنه في حالة فشلهم في مواجهة الضغط يظهر هؤلاء الأفراد تغيرات فسيولوجية بارزة، و سلوك متصلب وسوء تكيف، و هم أكثر ميلا للحفاظ على التحكم في الأحداث التي توجد في محيطهم، كما هم أكثر عرضة لتوقع فقدان التحكم على هذا المحيط ، فخصوية النمط " أ " ترجع أسباب ما يحدث لها إلى أسباب داخلية، فمركز تحكمها الداخلي يجعلها أكثر عرضة للضغط و أكثر مقاومة له من شخصية النمط "ب" التي مركز تحكمها خارجي (مزياني فتيحة، 1998 ، ص 454)

* إن هذا التوصيف السلوكي لا يقود في النهاية إلى أي نتيجة، شأنه شأن المساعي إلى ربط أمراض جسدية بسمات شخصية، أو أنماط سلوكية معينة.

2-11-5 نظرية "سبيلجر" Spilberger

يعتبر "سبيلجر" (1979) واحد من العلماء الذين وضعوا تفسيراً للضغوط النفسية معتمداً على "الدوافع"

- إذ يرى أن الضغوط تلعب دوراً في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها، و يتضح محتوى نظريته من خلال الأبعاد الآتية:

- 1- التعرف على طبيعة الضغوط و أهميتها في المواقف المختلفة .
- 2- قياس مستوى القلق الناتج عن الضغوط في مواقف مختلفة .
- 3- قياس الفروق الفردية في الميل إلى القلق .
- 4- توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط .
- 5- توضيح تأثير الدفاعات السيكولوجية لدى الأفراد المطبق عليهم برامج التعليم لخفض مستوى القلق (أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، 2009 ، ص 64) .
- 6- تحديد مستوى الاستجابة.
- 7- قياس ذكاء الأفراد الذين تجرى عليهم برامج التعلم و معرفة قدرتهم على التعلم.

- و تركز هذه النظرية على المواقف المتعلقة بالموقف الضاغط، و إدراك الفرد فيحدد "سبيبلجر" مفهوم الضغط في ثلاث مراحل هي : مصدر الضغط، و إدراكه ، ورد الفعل المناسب، و من هنا ترتبط شدة رد الفعل مع شدة المثير، و مدى إدراك الفرد له (عمر مصطفى محمد النعاس ، 2008، ص55).

- يمكننا القول أن هناك علاقة وطيدة بين سمة الشخصية و الموقف الضاغط، الأمر الذي شغل الباحثين منذ زمن بعيد، و لأجل ذلك يكاد يجمع الباحثين على أن هناك فرق بين حالة القلق و سمة لقلق، هذه الأخيرة التي لها علاقة بحدوث الضغط النفسي (MONIQUE BONOIS ,SD ,P2)، لذا تعد نظرية "سبيبلجر" مقدمة ضرورية في القلق، على أساس التمييز بين القلق كسمة و القلق كحالة، و يقول أن للقلق شقين : سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن و هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي ، يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، و قلق الحالة و هو قلق موضوعي أو موقعي، يعتمد على الظروف الضاغطة، و يعتبر الضغط الناتج سبب لحالة القلق، و يستبعد بذلك قلق السمة (فاروق السيد عثمان ، 2001 ، ص99)،

- و يهتم "سبيبلجر" في الإطار المرجعي لنظريته، بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة، و التي تكون ضاغطة، و يميز بين حالات القلق الناتجة عنها، و يحدد العلاقة بينهما و بين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة فالفرد في هذا الصدد، يُقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه، ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط " كالكبت، الإنكار، الإسقاط، و يستدعي سلوك التجنب (كالغياب عن العمل) الذي يسمح له بالهروب من الموقف الضاغط (قريط صلاح الدين ، ص 100 ، ص 101) .

- يميز "سبيبلجر" بين مفهوم الضغط و مفهوم القلق ، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية، التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، كما يميز بين مفهوم الضغط و مفهوم التهديد، من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف و الأحوال البيئية، التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير و التفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف (فاروق السيد عثمان ، 2001 ، ص 100) .

- لقد كان لنظرية "سبيبلجر" قيمة خاصة في فهم و تفسير القلق، الذي جعله نتيجة سلبية من نتائج الضغط النفسي، و لكن يقصد به، قلق الحالة لا قلق السمة، و بالتالي انعدام المثير " الضغط " كمتغير مستقل يؤدي لإنعدام الاستجابة " القلق " كمتغير تابع، و من هنا يتضح لنا، أن من بين الثمار التي أثمرت بها نظرية "سبيبلجر" هي التمييز بين القلق و الضغط و كذا التهديد و الضغط، و هذا يساعدنا في عملية التشخيص العيادي.

2-11-6 النظرية السلوكية:

تقوم على منهج أو طريقة التعلم وفق المنهج السلوكي، بحيث لكل استجابة مثير، و العلاقة بين السلوك و المثير، إما إيجابية أو سلبية (أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص 68)، و ترى أن الاضطراب السيكوسوماتي هو نتيجة لارتباط سابق بين الموقف الانفعالي " الضاغط "، و استجابة عضو خاص، خاصة إذا كوفئ الفرد على هذه الاستجابة، و عندما تتكرر هذه المواقف الضاغطة بدرجة كافية و شديدة، يظهر الخلل الوظيفي المرتبط بالاستجابة الذي له علاقة بالموقف الضاغط.

- و في أواخر الستينيات صارت هذه النظرية، تؤمن بإمكانية التحكم في استجابات الجهاز العصبي المستقل بواسطة وسائل الإشراف الفعالة، فمن خلال تجارب " ميلسر و ديكار "، على الفأر عام 1971 تبين لهما، أنه عن طريق التغذية الراجعة المناسبة تمكن الفأر الأبيض من تعلم كيفية إحداث تغييرات فسيولوجية في الأوعية الدموية الخاصة به، مما جعل إحدى أذنيه تتورد و الأخرى تشحب، و هذا ما يدل على إمكانية التحكم الإرادي، و لو جزئياً في استجابة الجهاز العصبي المستقل اللإرادي.

- و هكذا أخذ أصحاب هذه النظرية في استخدام مبدأ التدعيم، و التغذية الرجعية في عملية تفسير تأثير العوامل السيكلوجية على الاضطرابات الجسمية، (لوكيا الهاشمي، 2006، ص 47)

- و هذا يعني أن جميع الناس يستجيبون بنفس الطريقة للموقف الضاغط، بالرغم من اختلاف العوامل الضاغطة، و هذا يعني أن ما توصل إليه السلوكيون، يجعل الأفراد يصابون بنفس الاضطراب الجسمي، و هذا يتناقض مع ما هو موجود فعلا ، لأن الاضطرابات السيكوسوماتية تتعدد و تتنوع، و تختلف استجابة الفرد للموقف الضاغط

باختلاف الجهاز العصبي المركزي، الذي يفسر المثيرات بطريقة مختلفة، لذا نجد الاستجابات الجسمية مختلفة.

2-12- طرق قياس الضغط النفسي:

لاشك أن غموض و تباين تعريفات الضغط النفسي بين العلماء، أدى إلى تنوع طرق القياس لها، باعتبارها متغير معقد و متعدد العوامل، و من ثم توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط النفسية، و من بين هذه الأساليب و الطرق ما يلي:

2-12-1 وسائل تعتمد على قياس المؤشرات الفيزيولوجية:

تشمل وسائل تعتمد في جمع المعلومات على:

- **قياس العمليات الفيزيولوجية، و من أمثلتها :** قياس النشاط الكهربائي للمخ عن طريق مخطط عمل الدماغ EEG، و سرعة خفقان القلب بواسطة مخطط القلب الكهربائي ECG، و الطاقة العضلية EMG بواسطة مخطط الطاقة العضلية، و استجابة الجلد للكهرباء الناتجة عن التفاعل الكيميائي، و قياس ضغط الدم و الهرمونات الأدرينالية، و الوظائف المعدية و المعوية. (لوكيا الهاشمي، 2006، ص 46)

- **التحليل البيوكيميائي** مثل: تغير معدلات الأدرينالين، الكاتيكولامينات، الكورتيزول في الدم أو البول.

- **الملاحظة المباشرة للتوتر العضلي.**

- **التقارير الطبية، و عدد الزيارات لطبيب العمل.**

- **استبيانات الملاحظة الذاتية للأعراض الجسدية،** مثل الفحص الصحي الشهري لروز و زملائه rosse and al، سلم كوبرن للتقييم الذاتي للصحة coburn

- **سلالم الأعراض اللانوعية** مثل: تحقيق الرأي الصحي لماك ميلان mac millan، و فهرس 22 بند للاجنر lagner. (بن زروال فتيحة، 2008، ص 98)

- لكن الاعتماد على الطرق الفيزيولوجية وحدها في قياس الضغوط، يعتريه الشك، فمثلا انخفاض مستوى الكورتيزول في الجسم، يمكن أن يكون علامة إيجابية في حالة استرخاء الفرد، و في نفس الوقت يكون منخفض في حالة ما إذا كان منهكا، لأن الجسم لا يستطيع أن ينتج كمية كبيرة من الكورتيزول، و في هذه الحالة يعبر عن معاناة الفرد.

2-12-2 وسائل تعتمد على الورقة و القلم:

و هي تلك الأداة إما مكتوبة، أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الإجابات لتستخرج درجة الضغط النفسي للفرد (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص 39)

• مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي: Maslach, Jackson

الذي وضع من قبل ماسلاش و جاكسون، لاستخدامه في مجال الخدمات الإنسانية و الإجتماعية، و يقيس ثلاثة أبعاد رئيسية للاحتراق النفسي و هي:

- الضغط الانفعالي
- تبلد المشاعر
- نقص الشعور بالإنجاز

و يضم هذا المقياس 22 فقرة متعلقة بشعور الفرد نحو مهمته، تتطلب كل فقرة إجابتين من المفحوص، تخص الأولى تكرار الشعور و هي مدرجة من صفر (عندما لا يمارس الفرد الخبرة الشعورية)، إلى 64 (عندما يمارس الفرد الخبرة الشعورية يوميا) أما الإجابة الثانية، فتخص شدة الشعور وقد أدرجت من صفر عندما يخلو الشعور من الشدة، إلى 6 عندما تكون شدة الشعور قوية جدا، و على أساس الدرجات يصنف مستوى الضغط (عالي، معتدل، منخفض)، (لوكيا الهاشمي، 2006، ص 44)

• مقياس الإجهاد المدرك لكوهن و زملائه:

قام ببنائه كل من كوهن Cohn و زملائه، سنة 1983، يسمح بقياس الدرجة التي يدرك بها الموقف على أنه مجهد، بنوده غير متأثرة كثيرا بالعوامل الثقافية، يناسب مختلف الأعمار، تطبيقه سريع على المفحوص تقدير تكرار ظهور كل بند لديه خلال الشهر السابق. (بن زروال فتيحة، 2008، ص 101)

• مقياس إعادة التوافق الاجتماعي:

قام بإعداده هولمز و راهي، سنة 1967 و الذي يشمل 43 وحدة تمثل مواقف عائلية و شخصية و مهنية، لها أبعاد اقتصادية و اجتماعية، تضطر الأفراد إلى التكيف مع التغيرات (سارة كانت أم غير سارة)

- و قد أثبتت الدراسات أنه كلما زادت درجة الفرد على هذا المقياس، كلما زاد احتمال تعرضه للمرض، بحيث قام راهي عام 1970 بربط زيادة الدرجة على هذا المقياس بارتفاع الحساسية للنوبات القلبية، وبعض الأمراض الأخرى (لوكيا الهاشمي، 2006، ص 44)

• قائمة أساليب المواجهة للzarوس و فولكمان:

تم وضعها سنة 1984، موجهة لقياس استراتيجيات المواجهة، حسب بعديها الرئيسيين لدى لازروس و فولكمان، تتكون من 67 بند، أظهر التحليل العاملي، أنها تتنوع على 8 مقاييس فرعية، ينتمي المقياسان الأولان إلى المواجهة المركزة على المشكلة، و تنتمي الستة الباقية للمواجهة المركزة على الانفعال. (بن زروال فتيحة، 2008، ص 102)

- و في حقيقة الأمر لا توجد وسيلة قياس ملائمة لكل المجتمعات لقياس الضغوط، و لذلك تختلف وسائل و طرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات، و باختلاف المجال الذي تعده هذه المقاييس، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية، و هناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط الأسرية، و هناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب، و فيما يتعلق بالمقاييس الأجنبية فقد تم تعريبها، و هناك مقاييس عربية كثيرة تتناسب مع البيئة العربية أعدها باحثون عرب، والتي تزخر بها مكتباتنا اليوم.

2-13- استراتيجيات مواجهة الضغوط:

إذا كان موضوع الضغوط متشعبا و شائكا كما يعتقد بعضهم، فإنه يمكن القول أن التعامل معها أكثر تعقيد أو تشابكا، و من هنا جاءت المصاعب في تحديد أساليب مواجهة الضغوط و أساليب التعامل، و يعرف لطفي الباسط 1994 " استراتيجيات المواجهة على النحو التالي : " مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية، أو المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط، و حل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه (حسين مصطفى عبد المعطي ، 2009 ، ص 396) .

- و عليه يمكن تقسيم اشكال المواجهة إلى ثلاث أنواع :

* أشكال مواجهة داخلية : عبارة عن سيرورات معرفية كالإدراك.

* أشكال مواجهة تفاعلية: تقوم على السلوك.

* أشكال مواجهة تعبيرية: التعبير عن الانفعالات (سامر جميل رضوان، 2002 ،

ص 165، ص 172) .

* فتعدد أشكال المواجهة له سبب وحيد، هو أنه لا توجد إستراتيجية واحدة و فعالة في كل " المواقف الضاغطة"، أو تصلح لجميع الأفراد بالرغم من وجود فروق متباينة بينهم و من بين الاستراتيجيات الشائعة مايلي :

2-13-1 الضحك :

من وجهة النظر النفسية، يفسر " سيجموند فرويد " الضحك على انه مثل : اللهو، يقوم على مبدأ " اللذة"، بحيث أن الإنسان بطبيعته ينجح للمواقف التي تؤدي إلى حصوله على اللذة، لأن الضحك يتضمن إنكار الواقع و تحررا منه، و هو استجابة سوية، وصحية للتخلص من ضغوط الواقع الخارجي (لطي الشرنبي، 2003 ص 170).

- فالضحك يعزز نشاط خلايا الجهاز المناعي، التي تدافع عن الجسم، كما تؤكد دراسة حديثة نشرتها مجلة العلاجات البديلة في الصحة، و الطب الأمريكي كما يخفف الضحك من كمية الهرمونات، التي يفرزها الجسم في حالات الضغط، مثل : هرموني " الأدرينالين و الكورتيزول، و المعروف أن إفراز المتكرر لهذين الهرمونين يمكن أن يؤدي مع الوقت على إضعاف الجهاز المناعي، كما يساعد الضحك على توسيع الأوعية الدموية الشعرية مما يزيد من تدفق الدم و الأكسجين في مختلف أنحاء الجسم (سمير بقيون ، 2007 ، ص198)، كذلك من التأثيرات الفسيولوجية و النفسية للضحك ، أنه ينبه إفراز هرمونات الكاتيكولامين catécholamine، و هي هرمونات التيقض و الانتباه و أيضا إفراز الأندروفينات endorphine و هي مواد بيوكيميائية، تساهم في توازن الجسم و مقاومة الضغط (لوكيا الهاشمي، بن زروال فنتيحة ، 2006 ، ص 87، ص88)

* لذا فإعطاء أنفسنا فرصة من الضحك و الترفيه، يعتبر وقاية لأجسادنا من الوقوع فريسة للضغط النفسي، و إن حدث و إن وقعنا في شباكه، فقليل من الضحك كاف للتخفيف من حدته و خطورته.

2-13-2 الاسترخاء :

تعني كلمة استرخاء حسب " جوزيف كنيدي " استعمال ألتنا الإنسانية للوصول بكفاءتنا و مهارتنا إلى أقصى الحدود، و يتمثل دور الاسترخاء في إيقاف كل الانقباضات و التقلصات العضلية، المصاحبة للتوتر، للوصول بالفرد إلى حالة من الهدوء و تطوير الصحة

النفسية (حمدي الحجار محمد، 2005، ص105)، و يتم إثارتحالة الاسترخاء شعوريا للتأثير ضد النشاط المرتفع للجهاز العصبي الإعاشي، الذي يظهر في حالة الضغط. و لقد بين " هيربيرت بيشون " طريقة الاسترخاء ، و ذلك باتباع الخطوات الآتية:

- استرخ
- اجلس في محيط هادئ بعيون مغلقة و بوضعية مريحة .
- قم بإرخاء كل عضلاتك بصورة شعورية، حيث تبدأ بقدميك منتهيا بالجبين
- تنفس بشكل طبيعي و دون جهد من الأنف، و كرر عند الزفير المقطع.
- ركز على إيقاع تنفسك و التكرار الصامت المنتظم، و في حال ظهور أفكار أو صور تشتت تركيزك اتخذ عندئذ وضعية سلبية، دعها تمر، وعد مرة أخرى للتكرار.
- استمر بين 10 حتى 20 دقيقة (سامر جميل رضوان ، 2002 ، ص ص 154،155)
- تكمن أهمية الاسترخاء كإستراتيجية لمواجهة الضغط في التخفيف من ضغوط الحياة اليومية، التي تكاد تكون، جزء من كياننا، و لكن نجاحها يتطلب جهد من القائم بها و احترام خطواتها.

2-13-3 اليوغا :

تعد " اليوغا " أقدم التدريبات لمساعد الفرد على التحكم في كل أجزاء الجسم، و العقل و الروح فهي نظام متكامل يؤثر في الأنظمة النفسية و الجسمية، و تعمل على التقليل من الضغوط و التأثيرات السلبية، و تهدف إلى إدراك الفرد لنفسه، بتوحيد الروح و الجسد معا فيتحرر الفرد من كل النقائص (بيرداكو، 2007، ص 41) ، فتمارينها تصل إلى عمق الأعضاء المختلفة عن طريق تقليص العضلات و المفاصل، و لهذه التمارين تأثير كبير على العمل الجيد للغدد الصماء و الدورة الدموية، و على الشكل السليم للعمود الفقري ، كما تحقق توازنا في وظائف الأعضاء، و إمكان الفرد الممارس لها أن يصل إلى التحكم الإرادي لأي علة من عضلات جسمه، و المبدأ الأساسي الذي تقوم عليه اليوغا مفاده أن هناك ترابط تام ما بين أجزاء الجسم ، و إتحاد مطلق بين الجانب النفسي و البدني .

- و بالتالي فاختلال أي جزء يؤدي على اختلال توازن الكل و العكس صحيح (لوكيا الهاشمي، 2006، ص79) ، و يحتوي منهج اليوغا ثمانية نقاط :

1- التقشف Abstinence و هو قمع ومراقبة الرغبات الذاتية.

- 2- الانضباط Discipline و هو توجه العقل نحو الوحدة في كل شيء.
- 3-الوضعية الجسدية postures ووضعية خاصة للجسم .
- 4- التنفس : هو أحد أهم مناهج اليوغا .
- 5- الانسحاب la retrait لا يجب أن تضطرب الإحساسات ، فالإنسان ينسحب كلية عن أي إحساس خارجي و مخادع .
- 6- التركيز : حيث يكون مركز أو موضع التوغل في جوهره العميق.
- 7- الانتباه contemplation يتبع التركيز .
- 8- التقمص identification، هو الانصهار التام مع الشيء محل الانتباه ، إنه توحيد الروح الفردية مع المطلق (بير داکو ، 2007 ، ص 418) .

2-13-4 التغذية الرجعية الحيوية " Biofeed back "

تعتبر تقنية من تقنيات الإسترخاء العامة، و تتم بمساعدة أجهزة كهربائية عارضة للصوت و الصورة، و هنا يتم قياس الظواهر البيولوجية كسرعة النبض، والتوتر العضلي، و يتم عرض القيم في نفس الوقت أمام المعني على الشاشة، و من خلال الارجاجات الإلكترونية يمكن للفرد وفق مبدأ " المحاولة و الخطأ " السيطرة على ارتكازاته الجسدية (سامر جميل رضوان ، 2002 ، ص ص 155 ، 156)، و هناك عدة أنواع للتغذية الراجعة :

2-13-4-1 التغذية الراجعة الحيوية الحرارية :

حيث تشير درجة حرارة الجلد مؤشر للتوتر العام و التعرض للضغوط، حيث تزداد الحرارة عند تدفق الدم إلى سطح الجلد نتيجة التوتر، و تقل عند زيادة الانقباض العضلي لنقصان الدم، حينما يحول " الأدرينالين " الدم من سطح الجلد إلى داخل الجسم ، الاستجابة للضغوط، مما يبرر الشعور ببرودة اليدين في حالة الضغط .

2-13-4-2 التغذية الراجعة الحيوية الكهربائية:

حيث ينتقل التيار الكهربائي من نقطة إلى أخرى بسرعة، عند وجود رطوبة على سطح الجلد نتيجة لزيادة إفراز العرق عند التعرض للضغوط، و قياس انتقال التيار بين النقطتين خلال دقيقة، و تعطى المعلومات للفرد للاستفادة بها في تعلم التحكم في انقباض و استرخاء العضلات .

3-4-13-2 التغذية الراجعة الحيوية للدورة الدموية :

يقاس فيها معدل ضربات القلب و تدفق الدم .

5-4-13-2 التغذية الراجعة الحيوية للعضلات :

يتم فيها قياس النشاط الكهربائي للعضلة ، بجهاز " الإلكتروميوغرام " و تثبيته على سطح الجلد لمدة دقيقة .

6-4-13-2 التغذية الراجعة الحيوية للمخ :

حيث يقاس نشاط المخ في كل ثانية، لاستخدام هذه المعلومات في التدريب على الاسترخاء (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005 ، ص 49، ص50).

- و تتوفر الآن برامج التدريب على الاسترخاء عن طريق التغذية الراجعة من أجل الإستخدام مع الكمبيوتر المنزلي أو الشخصي، و منها ما تشتمل على جهاز إحساس لقياس درجة الضغط النفسي، و هو على شكل أصابع " إلكترود " أقطاب كهربائية " Electrodes " و يرصد هذا الجهاز عملية التوصيل الكهربائي من خلال الجلد، و يوجد أيضا جهاز إرسال يعمل بالأشعة تحت الحمراء يحول البيانات الخاصة بحالة الشخص، و إظهارها على شاشة الكمبيوتر، و يبدأ البرنامج بصورة سمكة تعوم إلى الأمام، عندما يكون الفرد مسترخيا، و تعوم للخلف، عندما يكون أكثر توترا، و مع زيادة الاسترخاء تتحول السمكة لعروس بحر (لوكيا الهاشمي بن زروال فتيحة ، 2006 ، ص 90 ، ص 91)

شكل رقم 12 يوضح

حالة التوتر "الخلف



شكل رقم 11 يوضح

حالة الاسترخاء "الأمام"



* و ما تجدر الإشارة إليه أن هذه التقنية يتم تعلمها بمرافقة أخصائي في عيادته لعدد من الجلسات، ثم يتولى الفرد بعدها مسؤولية القيام بها لوحده، عند مواجهته لموقف ضاغط .

5-13-2 البرمجة الذهنية :

يقول أحد أشهر الأطباء النفسانيين في إنجلترا، و هو " جيه ، أ، هادرفيلد " في كتابه " سيكولوجية القوة " إن الجزء الأكبر من الضغط الذي نعاني منه ذي أصل عقلي ، و الواقع أن الضغط ذو الأصل الجسماني المحض نادر جدا (ديل كارينجي 199 ، ص 401،

ص402)، و أضافت كلية الطب في " سان فرانسيسكو " 1976 في بحثها عن التحدث مع الذات، أن أكثر من 75 % من الأمراض العضوية، أساسها التحدث مع الذات السلبي و هو ما يسميه علماء النفس " التمثيل الداخلي " و معناه الطريقة التي يمثل بها الإنسان حياته داخليا، بما فيها الأفكار و ترتيبها في العقل، و أن ذلك يسبب أمراض نفسية عديدة منها الضغط النفسي، كما نجد أن علماء العلاج بالطاقة البشرية مثل " منتاك شيا " يكتب في كتابه " الابتسامة الداخلية " إن الفكرة تؤثر على الحواس الخمسة، ثم تؤثر على جميع الأعضاء الداخلية و ذلك يسبب عدم اتزان طاقة الإنسان، مما يؤدي إلى أمراض بكافة أنواعها (إبراهيم الفقي، 2007 ، ص77، ص78)، فالحوار الإيجابي الهادئ مع النفس تقنية يجب التدرب عليها للتحكم في الضغوط، و لا يكون ذلك إلا بصيانة العقل، و تتم هذه العملية كالاتي :

- مناقشة أمراض التفكير.
- توضيح النتائج السلبية المترتبة عن أمراض التفكير .
- إضافة بعض المستخدمات لنظام التفكير.
- التوعية بمميزات المرونة و التفتح العقلي.
- إلقاء الضوء على أهمية تقبل التغيير، واكتساب مهارات التعامل مع الجديد(مدحت أبو النصر، 2009، ص 194، ص195).
- فالتفكير الايجابي إستراتيجية فعالة في مواجهة الضغط، فحتى لو كان الموقف الذي نحن بصدده صعبا، فتهوينه بدل تهويله، يجعلنا نتغلب عليه بكل سهولة، أما التفكير السلبي، فإنه يأزم حالتنا النفسية، حتى و لو لم نكن أمام موقف ضاغط حقيقي، فأفكارنا من صنع خيالنا، فلنحسن صنعها، حتى نعيش حياة هادئة هانئة، و لتكون البرمجة الذهنية ناجحة لابد من إدراج عملية "التأمل" التي نتمكن بواسطتها من السيطرة على أفكارنا .

6-13-2 الإيمان بالله و الصلاة :

إن الإيمان بالله يمكن أن يزود المرء بمصدر قوي من الدوافع التوقعية، و هناك دلائل كثيرة و متنوعة على أن أمراضا خطيرة قد شفي أصحابها منها، كما تؤمن للإنسان راحة حقيقية مما يعانيه من آلام فعلية (على ماضي ، د ت ، ص267).

- و يؤكد الطب العقلي أن الصلاة و الإيمان العميق، يقلل من تأثيرات القلق والضغط فوقوف الإنسان في الصلاة أمام الله سبحانه و تعالى، يمدّه بطاقة روحية، تبعث فيه الشعور بالأمن النفسي، و في ذلك قال الطبيب " توماس هايسلون " إن أهم أداة عرفت لبث الطمأنينة في النفوس، وبث الهدوء في الأعصاب هي الصلاة.
- فالصلاة تمدنا بنظام التدريب على الاسترخاء خمس مرات في اليوم، تمكن الفرد من التخلص من التوتر الذي تسببه الضغوط اليومية، و قد كان رسول الله صلى الله عليه و سلم يقول " لبلال " رضي الله عنه، عندما تحين أوقات الصلاة " يا بلال أرحنا بالصلاة
- كذلك التسبيح و الدعاء الذي يعقب الصلاة مباشرة، حيث يناجي الإنسان ربه، و يشكو إليه ما يعانیه من مشكلات، و يطلب معاونته و قضاء حاجاته، يساعد هذا التعبير عما يزعج الفرد و يقلقه، لقوله تعالى : " ألا بذكر الله تطمئن القلوب " فأمل الإنسان باستجابة المولى عز وجل، يؤدي بواسطة الإيحاء الذاتي، باحتمال استجابة الله له إلى تخفيف القلق .
- أما صلاة الجماعة، و تردد الفرد على أدائها، تتيح للفرد التفاعل مع الآخرين، و مساعدته على تكوين علاقات اجتماعية، تقوم على الصداقة و المودة، مما يؤدي للوقاية من القلق والضغط ، الذي يعاني منه البعض نتيجة الوحدة و العزلة .
- كما أن الوضوء له فوائد، بحيث الاغتسال بالماء خمس مرات يوميا، و على فترات معينة يساعد على استرخاء العضلات، و تخفيف حدة التوتر البدني و النفسي، لذا أوصى رسولنا الكريم، إذا غضب أحدنا أن يتوضأ (لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة 2006 ، ص 80، ص86) ،
- و لقد أثبتت نتائج التجارب الميدانية، التي أجريت على متطوعين من غير المسلمين و من غير الناطقين بالعربية خلال 42 جلسة علاجية، تضمنت كل جلسة خمسة تجارب و في مرة أخرى تليت عليهم قراءات عربية غير قرآنية، بحيث تكون مطابقة للقراءات القرآنية، من حيث الصوت و اللفظ و الوقع، فاتضح و جود أثر مهدئ للقرآن في 97% من التجارب التي قاموا بها، و ذلك في شكل تغيرات فيزيولوجية، تدل على تخفيف درجة توتر الجهاز العصبي تلقائيا، و الذي يؤثر على آثار الجسد كلها، لذلك توجد احتمالات لانهائية للتأثيرات الفسيولوجية التي يمكن أن يحدثها القرآن (عبد الرحمان بن أحمد هيجان،

1998، ص 23)، كما أكدت الدراسة التي قام بها أخيرا المعهد الوطني للصحة النفسية و العقلية، أن الأشخاص الذين يرون أن القيم الدينية تمثل محورا رئيسا في حياتهم يعانون من لحظات إحباط و اكتئاب أقل من غيرهم (عماد حداد ، 2003 ، ص77) .

- و ما زال علماء النفس في مراكز الأبحاث العالمية، يؤكدون الكثير من الحقائق العلمية التي وردت في آيات القرآن الكريم، و لا زال الباحثون و الأطباء يكتشفون الأسرار التي تتعلق بالنفس الإنسانية و الصحة البدنية و النفسية، و هذا إن دل على شيء إنما يدل على أن المنظور الإسلامي في أمور كثيرة قد سبق العلم الحديث في التوجيه و الوقاية من أمراض النفس و الجسد (شيلي تايلور ، 2008 ، ص486) .

- كذلك القيم التي يحملها الدين الإسلامي، تعتبر إستراتيجية لمواجهة ضغوط الحياة اليومية فمثلا : التسامح الذي هو شيمة الفرد المسلم ، يحقق للفرد راحة و الشعور بالسعادة لما فيه من ايجابيات، تجعل الفرد في تواصل دائم مع الآخرين بدل الانعزال والانطواء .

2-13-7 الدعم الاجتماعي : أو المساندة الاجتماعية

تعرف " المساندة الاجتماعية، بأنها الحصول على المعلومات من الأشخاص الذين شعر الفرد نحوهم بالحب و الاهتمام و الاحترام، و يشكلون جزء من دائرة علاقاته الاجتماعية و يرتبط معهم بمجموعة من الالتزامات المتبادلة، مثل " الوالدين، الأقرباء... إلخ أو الذين يرتبط معهم بعلاقات اجتماعية و مجتمعية (شيلي تايلور، 2008 ، ص200، ص500) و تتخذ المساندة الاجتماعية عدة أشكال ، و هي :

- مساعدة مادية : تقديم خدمات، هدايا مساعدة مالية .
- مساعدة عاطفية: معرفة شخص أو عدة أشخاص، نثق بهم لتقاسم معهم همومنا في جو من التفاهم.

• مساعدة تقييمية : تقديم اقتراحات لتتوسع بذلك دائرة إدراكنا ، فنتحسن الإجراءات التي نواجه بها مشاكلنا (pierre loo ,Henri loo,2003, p116)، و يذهب " كيتروناوراسيل" 1990، إلى أن المساندة الاجتماعية، إتاحة علاقات اجتماعية مرضية تتميز بالحب و الود، و الثقة و تعمل كحواجز و مصدات ضد التأثير لضغوط الحياة على الصحة الجسمية و النفسية (حسين على فايد ، 2005 ، ص220، ص221) .

• و الفائدة التي تحققها المساندة الاجتماعية تكون بشكل بارز، في حالة ما إذا كان الضغط شديداً، أما إذا كان الضغط خفيفاً، فتكون المساندة الاجتماعية جد محدودة و تكون في غاية الفعالية ، عند ما تكون ملائمة لسد الحاجات المقصودة، التي ظهرت بسبب الضغط، مثلاً إذا ارتبط الضغط بأزمة مالية، فتقديم المساعدة له من أحد الأصدقاء، يخفف من معاناته، و تختفي معه أعراض الضغط النفسي.

2-13-8- ميكانيزمات الدفاع :

أول من أدخل مفهوم آليات أو ميكانيزمات دفاعية هو " سيجموند فرويد " و يرى أن الأفراد يلجئون إليها لحماية أنفسهم، باعتبارها أساليب عقلية لا شعورية، تقوم بتشويه الخبرات و تزييف الأفكار والصراعات، التي تمثل تهديداً (أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص 159) و من أمثلتها : الكبت، الذي يرمي من خلاله الفرد إلى أن يدفع عنه تصورات " من أفكار، صور، ذكريات، المرتبطة بالنزوة إلى اللاوعي (جان لا بلانش ج ن ب بوتتاليس، 1997، ص 416)، كذلك " التكوين العكسي، و هو أن يظهر الإنسان نفسه أمام الناس في صورة تخفي ما بداخله من دوافع (أحمد عبد المطيع الشخابنة، 2010 ، ص 42)، و هذه الميكانيزمات الدفاعية و غيرها يتحايل بها الأنا على اللاشعور، بمساعدة الإرسان النفسي، لتحقيق الاتزان النفسي للفرد، و تُستخدم هذه الآليات عندما تفشل آليات الدفاع العادية و المتمثلة في: الهروب، المقاومة... إلخ، و قد تناول " كارل ميننجر" KARL MENINGER نمودجا بعد لقائه مع جمعية التحليل النفسي الأمريكية في الخمسينيات، و هي موزعة على خمسة (5) مستويات كالآتي:

• المستوى الأول:

في حالة فشل الآليات الدفاعية العادية، ينتج الشعور بالإعياء بسبب الجهود المبذولة للتركيز الفكري و محاولة الهيمنة على الذات، و بإخفاق القدرة على التحكم بالذات يحاول الأفراد السيطرة على هذه الحالة و التعويض، فيضاعفون من تحفظهم و حيطتهم و لذلك يستخدمون آلية "الكبت"، للظهور بمظهر القوة، كما يحدث نقل الهجمات العدوانية في شكل نشاط مفرط، و يمعن الفرد في التعويض عن طريق استخدام طاقة أكبر في شكل نشاط مفرط، و يمعن الفرد في التعويض عن طريق استخدام طاقة أكبر في اجترار الأفكار، و تكوين أحلام اليقظة، ثم تتيح استجابات جسدية كخفقان القلب، و القيء و الإسهال، و

اضطرابات النشاط الجنسي المصحوبة كلها بضيق نفسي، إزالة التوتر، لكنها تستهلك الطاقة فتسبب الإرهاق.

• المستوى الثاني:

تتميز آليات هذا المستوى بانفصال جزئي عن الواقع، أي أن الفرد ينسحب عن خط الدفاع، متخل عن مبدأ الواقع من خلال:

- تغيرات داخلية لحالات الوعي كالإغماء و حالات النسيان...
- التحويل الذي يوجه بموجبه الفرد عدوانيته إلى موضوع بريء، بدل الموضوع المسبب للتهديد و الإجهاد.
- استخدام الرمز للتعبير عن العدوانية كالكلام و الطقوس المختلفة.
- الإدمان على الكحول أو المخدرات أو استغلال أي فرصة للخضوع لعمليات جراحية أو التعرض الواعي للأخطار.

• المستوى الثالث:

يواجه الأفراد نوعان من الأحداث، التي تترك آثارا، و هما:

- أحداث تدوم فترة طويلة.
- و أحداث عرضية آنية، لكنها متواترة، و ينشأ عن هذه الأخيرة تصدع و تشوش الأنا، فتتجر عن ذلك استجابات عدوانية، أو قد ينعكس هذا التمزق الذاتي في شهوة جنسية حادة، تظهر في حوادث الاغتصاب، أو الانحرافات الجنسية.

* المستوى الرابع:

إذا كان التمزق الذي حدث للأنا من النوع الفوضوي، والذي لا يمكن إصلاحه، فإنه يستخدم آلية الانفصال عن الواقع ليخاد للسكينة، فتضطرب العلاقات الشخصية، و قد يصل الوضع بالفرد إلى الهديان، و الهلوسة، كل ذلك بهدف و قاية الجسم.

• المستوى الخامس:

في حالة استمرار الوضعيات المجهدة، و فشل آليات المستويات الدنيا (الأدنى) في الدفاع ضدها، تؤدي الطاقة المدمرة، المصاحبة للضغوط بالكائن البشري في آخر المطاف للموت. (بن زروال فتيحة، 2007، ص112، ص 114)

- ما تجدر الإشارة إليه أن آليات المستويين الأول و الثاني، ظرفية و ليست مكتسبات ثابتة، لكن في حالة تحولها إلى حاجة يومية، فإن بإمكانها أن تندمج في النظام النفسي، و تظهر عندئذ كعنصر من بنية الطبع.

2-13-9 إدارة الوقت :

و تعني إدارة الوقت، تنظيم الوقت و التحكم بتنفيذ مخططه ليكون فاعلا، و عملية إدارة الوقت شخصية، بحيث يجب أن تتناسب مع الظروف الخاصة لكل فرد (ياسر أحمد فرح 2008 ، ص23، ص 25) و تتم وفق التقنية التالية، و هي ترتبط بعمل قوائم للأمور التي نحتاجها و نرغب في إنجازها خلال اليوم، أو الشهر أو السنة و تكون كالآتي :

- القائمة (A): المقصود بها الأنشطة التي يجب أن ننجزها فورا دون تأجيلها مثلا: دفع فاتورة.

- القائمة (C): و هي الأنشطة التي ننفذها بعد أن ننجز القائمة (A) مثلا: عمل واجب شهري للشهر القادم.

- القائمة (أ): هي الأنشطة التي نحاول أن ننجزها كل سنة مثلا : شراء سيارة (أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو اسعد، 2009 ، ص132 ، ص13) .

* فحسن إدارة الوقت تقي الفرد من الضغط النفسي، كما تجعله ناجحا في جميع مجالات الحياة، إلى جانب حفاظه على صحته النفسية.

2-13-10 طرق المواجهة أو التعامل مع الضغط :

قاما " لازاروس و فولكمان بتطبيق سلما يضم 67 بندا "WCC" على 100 راشد حيث كان عليهم الإجابة على تلك البنود كل شهر خلال سنة كاملة من خلال التفكير في حدث "حديث العهد" سبب لهم ارتباك، و الطريقة المستخدمة في مواجهته، و قد تم تجميع الإجابات في مجموعين هما:

2-13-10-Coping1 متركزة حوله المشكلة :

ووظيفته تغيير أو تعديل المشكلة التي تمثل أصل الضغط و تتمثل وظيفته في أنه يسمح بتعديل الاستجابات الانفعالية المرتبطة بالمشكلة.

- Coping متركزة حوله المشكلة: وهي إستراتيجية تهدف إلى خفض طلبات الوضعية أو زيادة موارد الفرد، وقدراته الخاصة حتى يواجه بجدارة هذه الطلبات

(Schweitzer Marilou Bruchon ,2001,p71) و قد وجد " لازاروس و فولكمان " شكلين من أشكال " Coping " المتمركز حوله المشكلة ، حيث يكون الفرد متوجها و مركزا على المشكلة و هما :

- البحث عن المعلومات .
- حل المشكلة .

و هذان الشكلان يمكنهما تغيير الانفعالات بطريقتين، من خلال التغيير المباشر لتقييمات المعرفية نستطيع تخفيف الاستجابات الانفعالية، غير أن زيادة اليقظة قد تقاوم حدة الانفعال و من جهة أخرى يمكن لليقظة أن تخفف الضيق من خلال زيادة الفهم و اتجاه الضبط و حتى و إن لم يكن بإمكانه تغيير النتائج .

(pierlingi Graziani, joel Swendsen, 2004,p85).

2-10-13-2 Coping متمركزة حول الانفعال :

و يهدف إلى تسيير الاستجابات الانفعالية الناتجة عن الوضعية الضاغطة، و يتم تعديل الانفعالات بطرق مختلفة و من بين هذه الاستراتيجيات نجد :

التجنب: و هو يشمل صرف الفرد النظر عن الوضعية الضاغطة من خلال استعمال بدائل "Subterfuges" كممارسة بعض الأنشطة الرياضية أو نشاطات معرفية " القراءة، الموسيقى " و هذه الوسائل لها فعالية نسبية، و هي تختلف عن الهروب إلى سلوكيات خطيرة مثل: اللجوء إلى الكحول و التبغ.

سلوكات الإنكار : هي تشبه إستراتيجية الهروب و تعمل على تأجيل المشكلة، كأن برفض الفرد ببساطة تقبل حقيقة الوضعية أو ألا ينظر الفرد للأمر كما هي فعلا.

(Mahmoud Boudarene,2005,p36).

- و قد توصل لازاروس و فولكمان من خلال تطبيق WCC إلى قائمة من الأشكال المتعلقة بال Coping المتمركز حول الانفعال و قام بتجميعهما في النقاط التالية :

- تخفيف و تقليل التهديد.
- إعادة التقييم الإيجابي.
- اتهام الذات .
- التجنب أو الهروب.

- البحث عن الدعم العاطفي الانفعالي (Marilon Bruchon ,Schweitzer,2001,p7) * و ما يمكن ملاحظته من هذين الطريقتين، أن هناك فروق جوهرية بينهما ن لكن نلاحظ أن Coping متمركزة حوله المشكلة، ذا فعالية، لأنه يحل المشكل من جذوره بينما Coping متمركزة حوله الانفعال يعتمد على أسلوب " التجنب و الإنكار " بدل المواجهة، فتتقص فعاليته.

- بالإضافة إلى هذه الاستراتيجيات هناك بعض الاستراتيجيات التي يكاد بتطبيقها جميع الناس في حياتهم ، و هي :

2-13-11 الرياضة :

و جد العلماء أن كل تمرين كالمشي، أو ركوب بالدراجة في الهواء الطلق يرفع من استقلابات الأوكسجين يمكن أن يخفض تركيز " هرمونات الضغط في الجسد " بالإضافة إلى تخفيض مركبات دورة ارتكاس الإرهاق الفردي " ارتفاع ضغط الدم و نبض القلب (سامر جميل رضوان ، 2002 ، ص 157) .

2-13-12 التغذية : فبعد اعتراف الفرد أنه يعاني ضغط نفسيا، يجب أن يعتني بغذائه ليستطيع مواجهته (ديانا هيلز، 1999 ، ص 82).

2-13-13 تحديد الأهداف : يمنحنا تحديد الهدف، إدراك مرتفع لما يوجد لدينا من إمكانية التحكم الذاتي، و يزيد تقديرنا لذاتنا فالقدرة على توقع احتياجات المستقبل يجعلنا أقل عرضة للضغط النفسي (هارون توفيق الرشيد، 1999 ، ص 102).

2-13-14 تعديل السلوك الإنساني :

تغيير السلوك عن طريق تغيير الظروف المحيطة به (ناصر الدين أو حامد، 2008، ص 24) و يكون تعديل السلوك بمراقبة أنفسنا و التخلص من سلبياتنا، و كذا مراقبة الآخرين و التطلع على استراتيجيات التي يواجهون بها ضغوطهم .

2-13-15 الرفض للطلبات غير معقولة:

لأنك لا تستطيع أن تفي باحتياجات الآخرين و متطلباتهم منك كما يجب عليك أن توزع الأعباء الملقاة على عاتقك، بدلا من أن تضع نفسك في موقف المسئول عن كل كبيرة و صغيرة في المنزل أو العمل (عبد الستار إبراهيم، 1998 ، ص 205، ص 207).

* فالاستراتيجيات التي سبق ذكرها لا تكون فعالة إذا لم يكن الفرد بصحة جيدة، لأن الشخص الضعيف أو المريض أو المعتوه، ليس له القدرة و الطاقة اللازمة للقيام بالمواجهة، لأنها تحتاج أقصى تجنيد، فمن السهل على الفرد مواجهة المواقف الضاغطة عندما يكون بحالة صحية جيدة (طايبي نعيمة، 2007 ، ص36) .

* فبالإضافة إلى الاستراتيجيات التي سبق ذكرها، يمكن استخدام أنواع عديدة من العلاجات و من بينها : العلاج بالأدوية، و العلاج النفسي، و كذا العلاج الفيزيائي كاستخدام الماء للتدليك الذي يحسن الدورة الدموية، و كذا العلاج بالأشعة الملونة عن طريق إرسالها على مستوى العين أو على المنطقة المريضة مباشرة .

الفصل الثالث

القلق

تمهيد

- 3-1- نشأة مصطلح القلق .
 - 3-2- مفهوم القلق .
 - 3-3- تعريف القلق .
 - 3-4- الفرق بين مصطلح القلق و بعض المصطلحات المشابهة له .
 - 3-5- تصنيف القلق .
 - 3-6- مستويات القلق .
 - 3-7- أنواع القلق .
 - 3-8- أسباب القلق .
 - 3-9- مدى انتشار القلق .
 - 3-10- أعراض القلق .
 - 3-11- تشخيص القلق .
 - 3-12- النظريات المفسرة للقلق .
 - 3-12-1- القلق في النظرية التحليل النفسي
 - 3-12-1- القلق في النظرية السلوكية
 - 3-12-3- القلق في النظرية المعرفية
 - 3-12-4- القلق في النظرية الإنسانية
 - 3-12-5- القلق في النظرية البيولوجية
 - 3-13- علاج القلق
- خلاصة.

يعد القلق عصب الحياة النفسية و سمة مميزة لهذا العصر، حيث يمثل واحدا من أهم الاضطرابات المؤثرة على الناس في كافة المعمورة، و قد بينت الإحصائيات أن واحدا من كل أربعة أشخاص، يتعرض لواحدة أو أكثر من اضطرابات القلق، فصار ينفق البشر أكثر من خمسين مليون دولار سنويا على المواد المخدرة كوسائل هروبية، و بلغ عدد المرضى النفسيين نصف العدد الكلي للمرضى، و هكذا ندرك أن تقاوم هذه الأزمات و ارتفاع معدلات الأعراض الناجمة عن تفشي اضطراب القلق العام، دفعت الباحثين إلى إجراء المزيد من البحوث و الدراسات النفسية الخاصة بالقلق.

3-1 نشأة مصطلح القلق:

لقد نال مفهوم القلق قدرا كبيرا من اهتمام الفلاسفة، و علماء النفس و الطب النفسي و خاصة من الوجوديين و التحليليين، إلا أنّ بداية الكتابات المتخصصة عن القلق كانت على يد الفيلسوف الدنماركي " سورن كيركيجاره " Soren Kierkegaard ، و ذلك في مقالة نشرها عام 1844 بعنوان "مفهوم الفزع"، ميز فيها بين الخوف و الفزع بمعنى القلق، و جعل الخوف من شئ موضوعي، و الفزع بمعنى القلق من شئ غيرموضوعي (عبد اللطيف حسين فرج، 2009، ص 127)، أما عند علماء النفس فظهر هذا المصطلح في الثلاثينيات من القرن العشرين، و يعود الفضل في إداعته لـ (سيجموند فرويد) حيث في محاضراته التمهيدية الأولى (1916-1917) و في محاضراته التمهيدية الأخرى (1932-1933) عنون به أحد كتبه (صبره محمد علي ، أشرف محمد عبد الغني 2004 ، ص 87)

- و لقد أوضح "نايزوند " Neighswonder " أنه منذ عام 1950، و حتى أوائل السبعينيات تم إنجاز أكثر من 1500 دراسة عن القلق، و استخدمت فيها ما يزيد عن 120 طريقة مختلفة لتحديده و قياسه، و تستمر جهود المشغلين في هذا الميدان، و تتعدد الأساليب و الطرق لما لهذا الموضوع من ارتباط بحياة الإنسان و تعقد المطالب الإجتماعية أمامه، فيزداد عددها يوما بعد يوم (أديب محمد الخالدي، 2009، ص 125) و تتوفر اليوم كمية كبيرة من المعارف المؤكدة تجريبيا، و التي يصعب على الباحث كفرد الإحاطة بها جميعا (سامر جميل رضوان، 2002، ص 227) .

- لقد أولى " فرويد" اهتماما كبيرا للقلق، إذ يعد الأب الروحي له، و كانت دراساته الأولى في مجال علم النفس، ليأتي بعده شلة من العلماء و الباحثين، و أخذ مفهوم القلق بعد ذلك يتطور شيئا فشيئا.

2-3- مفهوم القلق :

لم ترد كلمة القلق و لا مصدرها الثلاثي في القرآن الكريم، ولا في حديث الرسول صلى الله عليه و سلم (عبد الطيف حسين فرج، 2009، ص 127)

- أما القلق في اللغة العربية حالة إنفعاله تتميز بالخوف مما قد يحدث، و هو "قلق الشيء قلقا" أي حركه، و قلق قلقا : لم يستقر في مكان و احد، و لم يستقر على حالة، و اضطرب و انزعج فهو قلق (السيد فهمي علي، 2009، ص 60) ، و لم يفرق " الفرويديين بما يسمى القلق و الخوف، و حتى اللغة الألمانية التي كتب بها فرويد كتبه و دراساته، لا تعرف مثل هذا التفريق ، فمصطلح "Angst" يعني الخوف، و عندما نقل المصطلح إلى اللغة الإنجليزية استخدم في الأول مصطلح "Angst" للدلالة على القلق، و للثاني مصطلح الخوف fear (سامر جميل رضوان، 2002، ص 233) .

- إذن في اللغة الإنجليزية يعرف مصطلح القلق Ansciety في معجم اكفسورد (1989) Oxford على أنه "احساس مزعج في العقل ينشأ من الخوف و عدم التأكد من المستقبل " كما أنه يعرف في معجم وبستر (1991) webster على أنه " احساس غير عادي و قاهر من الخوف و الخشية، وهو دائما يتصف بعلامات فسيولوجية مثل التعرق و التوتر و ازدياد بنضات القلب، و ذلك بسبب الشك بشأن حقيقة طبيعة "التهديد"، و بسبب شك الإنسان بنفسه حولة قدرته على التعامل مع التهديد بنجاح (عبد اللطيف حسين فرج 2009، ص127) .

- إذن من خلال عرض مفهوم القلق في مختلف المعاجم، نجد أنهم يتفقون على مفهوم واحد وهو شعور مزعج و غير عادي .

3-3 تعريف القلق :

لقد تعددت تعريفات القلق، و تنوعت تبعا لإختلاف الإتجاهات النظرية للعلماء و اختلاف مشاربيهم، فبعض التعريفات تؤكد على الأعراض الفيسولوجية و النفسية للقلق، و بعضها الآخر يؤكد على القلق كاستجابة للخطر و التهديد .

-تعريف بارجوري : bergert.j

"القلق عاطفة مؤلمة في العلاقة، سواء مع وضعية صدمة حالية أو في انتظار خطر مرتبط، بموضوع غير محدد " (Bergeret .J (sans date) ،p236)

- تعريف أدلر :

القلق النفسي ترجع نشأته الى طفولة الإنسان الأولى، حين كان يشعر الفرد بالقصور، الذي ينتج عنه عدم الشعور بالأمن (محمد إبراهيم القيومي 1985، ص83).

- إذن يُرجع "آدلر" القلق إلى شعور الفرد بالنقص في طفولته الأولى، و كل المواقف اللاحقة التي تسبب للفرد القلق ماهي إلا امتداد لتلك اللحظة، و هكذا نرى أن آدلر قد ربط بين القلق و مشاعر العجز و النقص عند الإنسان، كما أكد أهمية العوامل الإجتماعية و الثقافية .

- تعريف فرويد :

" القلق نوع من الإنفعال المؤلم يكتسبه الفرد، و يكونه خلال المواقف التي يصادفها، فهو يختلف عن الإنفعالات غير السارة (كالشعور بالإحباط و الغضب) لما يسببه من تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد، و أخرى خارجية تظهر على ملامحه (اديب محمد الخالد 2009 ص125، ص126) .

- تعريف هاروند و بينسكي :

القلق دافع غير ملائم أو حالة من التوتر، تنتج عن تصارع أو تنافس رغبتين أو أكثر حول استجابة معينة. (عبد اللطيف حسن فرج، 2009 ص128) .

- اعتبر هذا التعريف القلق هو محاولة للتكيف مع الصراعات.

- تعريف هورني HORNEY :

القلق عبارة عن خبرات مهددة لأمن الفرد، ناشئة عن مواقف و أحداث مؤلمة تبدأ منذ المراحل الأولى لنشأة الطفل، و منها تضارب مشاعر الوالدين نحوه، و تفضيل أحد إخوته عليه، أو رفضهم له، أو إنزال عقاب غير عادل به و السخرية منه (أديب محمد الخالدي 2009، ص126) .

- إذن هذا التعريف يتوافق مع رأي " أوتورانك "، الذي يعتبر أول نموذج قلق يتعرض له الطفل، هو صدمة الميلاد، لكن تختلف عنه "هورني" إذ عددت مصادر مختلفة للقلق

- تعريف شافروودوركس :

القلق هو استجابة مكتسبة تحدث تحت ظروف أو مواقف معينة، ثم تعمم الإستجابة بعد ذلك (عبد اللطيف حسين فرج ، 2009، ص 128).

- نلاحظ أن هذا التعريف يعرف القلق تعريفا سلوكيا، و هذا يعني أنه يركز على القلق الموضوعي، متجاهلا بذلك القلق العصابي.

هذا فيما يخص التعريفات التي تناولها باحثين و علماء غربيين، أما عن التعاريف التي تناولها علماء عرب، فهذه بعض منها:

- تعريف عبد السلام عبد الغفار (1976) :

" القلق خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عند ما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده تحديدا واضحا، و غالبا ما تصاحب هذه الحالة بعض التغيرات الفسيولوجية (طه عبد العظيم حسين ، 2007، ص 14).

- نلاحظ أن هذا التعريف يركز على القلق كاستجابة للخطر و التهديد .

- تعريف أحمد عكاشة :

" القلق شعور غامض غير سار، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية كزيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي، و يأتي في نوبات متكررة مثل الشعور بالفراغ في المعدة أو الحبسة في الصدر، أو ضيق في التنفس " (معصومة سهيل المطيري 2005، ص 278).

- نلاحظ أن هذا التعريف يركز على مظاهر القلق دون التطرق الى تحديد مفهومه، و اقتصر في تعريفه له، أنه شعور غامض غير سار .

- تعريف الغزالي :

تألم في القلب و احتراقه بسبب توقع مكروه في المستقبل (عادل أحمد عز الدين ، 1998، ص 327).

- حصر الغزالي تعريف القلق في سبب واحد وهو توقع مكروه في المستقبل .

- تعريف مصطفى فهمي 1967:

"القلق ما هو إلا عملية انفعالية لها جانب شعوري و آخر لا شعوري، أما الجانب الشعوري فيتمثل في الشعور بالخوف و العجز و التهديد، و الجانب اللاشعوري يشمل عمليات معقدة متداخلة، بعمل الكثير منها دون وعي الفرد بها، بمعنى أن الفرد يعاني المخاوف مثلا، دون

أن يدرك العوامل التي تدفعه الى هذه الحالات " (طه عبد العظيم حسين ، 2007 ، ص15).

- و يمكن تعريف القلق على أنه انفعال عادي، يشعر به الفرد لما يكون إزاء وضعية مزعجة، تتجاوز ميكانيزمات التكيف التي يحاول بواسطتها إعادة التكيف، من خلال تعديل سلوكه، أو تغيير المحيط الذي سبب له هذه الحالة" (francois bicker,2000, p 59)
- و في ضوء ما تقدم فإن القلق هو حالة انفعالية تتسم بالخوف و توقع الخطر، و يختلف عن الخوف العادي، في أنه خوف من المجهول، لكن نحن و كما نعلم أن القلق نوعان: الموضوعي هو الخوف من خطر خارجي لا مجهول، عكس القلق العصابي، الذي هو خوف من خطر مجهول .

- تعريف أحمد عبد الخالق :

" القلق هو شعور عام بالخشية، و أن هناك مصيبة و شيكة الوقوع أو تهديد غير معلوم المصدر، مع الشعور بالتوتر (معصوبة سهيل المطري، 2005، ص 278)
- هذا التعريف جعل القلق إستجابة لمصيبة متوقعة أو تهديد غير معلوم، و هذه الإستجابة تصحبها تغيرات نفسية و جسدية و معرفية و سلوكية .

- تعريف صلاح مخيمر 1979:

القلق إشارة إنذار لتجنب الصدمة، وهو رد فعل من الأنا، إما أن يستنفذ طاقته، أو يعبئه بطاقة للمواجهة" (طه عبد العظيم حسين ، 2007، ص15).
ما يمكن ملاحظته أن هذا التعريف تحليلي، إذ بعد أن يدرك الأنا الخطر، يواجهه عن طريق صاد الإثارات، لمنعه من التوغل إلى اللاشعور ما قبل الشعور .

3-4- الفرق بين مصطلح القلق و بعض المصطلحات المشابهة له :

3-4-1- الفرق بين القلق و الخوف :

يتشابه القلق مع الخوف الى درجة كبيرة في كثير من الأعراض، فكلاهما استجابتان سلبيتان عندما يتعرض الفرد للخطر، و يرى بعض الباحثين أن الخوف عبارة عن شعور ينصب على الحاضر، حيث يبدو كرد فعل لمثيرات محددة ظاهرة حقيقة وواقعية تدركها بينما ينظرون إلى القلق على أنه شعور مبهم غامض، ذو خوف مستمر من مجهول، و أن هذا

الشعور ينصب على المستقبل أكثر من الحاضر (محمد علي و أشرف محمد عبد الغني ، 2004 ، ص90) .

- و يمكن إجمال آراء الباحثين على النحو الآتي :

- الخوف يستثار بسبب و جود خطر خارجي يدركه الفرد، أما القلق فتبرره مشاعر داخلية غامضة بالنسبة له.

- يؤدي الخوف إلى سلوك مناسب أو غير مناسب، يقوم به الفرد بقصد التخلص منه، أما القلق لا يمكن التخلص منه بسلوك .

- التردد و الحيرة مستمران في القلق، عابران في الخوف (أميرة منصور يوسف علي 1999 ص277).

- استجابة القلق تدوم فترة أطول، لأنها لا ترتبط لديه بمتغير محدد، بل بمواقف عامة بينما استجابة الخوف مؤقتة تزول بزوال الموضوع المثير لها (صبره محمد علي و أشرف محمد عبد الغني ، 2004 ص91) .

- يتم تقييم الخطر على أنه أقل تهديدا منه في حالة القلق، حيث يعتقد الإنسان أنه يستطيع حماية نفسه من الخسارة أو الفشل من خلال تصرفات هادفة (سامر جميل رضوان ص234).

- و بعد إستقراء آراء الباحثين حول التفرقة بين القلق و الخوف، يمكن القول أن هناك فروق أيضا من الناحية الفسيولوجية، فالقلق يزيد من ضغط الدم و ضربات القلب، و كذا توتر في العضلات مع تحفز و عدم استقراره، بينما الخوف ينتج عنه نقص في ضغط الدم و ارتخاء في العضلات .

3-4-2- الفرق بين القلق و الفزع :

الفزع عبارة عن نوبات من الخوف و القلق الشديد المصحوب بأعراض جسدية، بينما القلق لا يأتي على شكل نوبات، و أعراضه نفسية و اجتماعية و جسدية، و الفزع يحدث فجأة و يصل ذروته في خلال عشر دقائق(10د)، إذ يعتقد المريض أن الأعراض التي تنتابه ليست إلا أعراض الموت، و كثيرا ما يكون مصاحبا لأمراض أخرى، كأمراض القلب، أو أمراض الجهاز الهضمي (معصومة سهيل المطيري، 2005 ص282)، بينما القلق غير محدد المدة كما أنه لا يحدث فجأة بل هناك موضوع خارجي في حالة القلق الموضوعي، أو

موضوع داخلي كما هو الحال في القلق العصابي ، عرض لبعض الإضطرابات النفسية و الأمراض الجسمية .

3-4-3- الفرق بين القلق و الغضب :

الغضب انفعال مثله مثل القلق يؤثر في العديد من الأجهزة سواء الإنفاعلية أو المعرفية أو الفسيولوجية، و هذه الأجهزة تثار عندما يعتقد الفرد أنه في موقف مثير عن قصد كالإحباط أو التهديد أو الملاحظات المحقرة، و عدم العدالة .

- وينتاب الإنسان السليم و المريض نتيجة لشيء أوجدت لا يرضى عنه الشخص سواء كان هذا الحدث اعتداء عليه بالقول أو الفعل، و أحيانا يكون نتيجة تعاطف مع الآخرين الذين تعترضهم أشياء لا يحبونها أو يرفضونها (السيد فهمي على 2009، ص66) .

* و بعد هذا التعريف البسيط عن الغضب، يمكن عقد المقارنة الآتية:

- الغضب موضوعه خارجي دائما بينما القلق قد يكون داخلي أو خارجي، و الغضب قد يمس الشخص نفسه أو أحد أحبائه، بينما القلق يصيب الفرد نفسه فقط، و الغضب يتعرض له جميع الناس، بينما القلق يصاب به أشخاص محددون.

- أما فيما يتعلق بنقاط التشابه فهي عديدة من بينها، أن القلق خبرة انفعالية و كذا الغضب، و القلق يؤثر في الأجهزة الإنفاعلية أو المعرفية أو الفسيولوجية، و الشأن نفسه بالنسبة للغضب.

3-5- تصنيف القلق :

- يعتبر كاتل "Catell" أول من أشار الى القلق كسمة و كحالة ، و يعتبر سبيلجر "Speillberger" أول من وضع أساس نظري للتفريق بينهما (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005ص59) وأوضح أن الفرد الذي لديه سمة القلق " يكون أكثر تنبها ووعيا من الآخرين، لدرجة الخطر في المثيرات التي يتعرض لها، و قد يدرك بعض الموضوعات باعتبارها مهددة له و خطرة عليه، و هي في الواقع ليست كذلك، و تكون استجابة القلق أو المعبرة عن القلق دالة على قدر الخطر، و التهديد الذي أدركه (صبره محمد علي و أشرف محمد عبد الغني، 2004، ص93) .

3-5-1- حالة القلق :

لقد أشار كاتل "1974" إلى أن حالة القلق تتغير بحسب المواقف، و أن التباين بين تلك المواقف أكثر من التباين بين الأفراد (طه العظيم حسين 2007 ص19)، وهذا يعني أن حالة القلق ترتبط بدرجة و شدة الموقف، دون الأخذ بعين الإعتبار الفروقات الفردية التي لا تؤثر على نوعية الإستجابة هل هي حقيقة أم بسيطة .

- و تعرف حالة القلق بأنها : "استجابة انفعالية غير سارة تتسم بمشاعر ذاتية تتضمن التوتر و الخشبية و العصبية و الإنزعاج، و تحدث عندما يدرك الفرد أن هناك ما يهدده و تكون استجابة طارئة تزول بزوال المثير المقلق (أحمد عبد مطيع الشخباني 2010، ص54)، و يحدث أثناء استجابته، توتر العضلات و يزداد نشاط الجهاز العصبي المستقبل، لمواجهة التهديد، و تزول هذه الحالة بزوال مصدر التهديد، فيعود الإنسان جسميا و نفسيا الى حالته العادية (عبد اللطيف حسين فرج 2009، ص143) .

- و يمكن القول أن هذا النوع من القلق هو قلق عادي، يصاب به كل الأفراد دون إستثناء ينتج عن و جود تهديد خارجي معلوم المصدر .

3-5-2- سمة القلق :

يعرف "سبيلجر" سمة القلق بأنها : "تزعة سلوكية مكتسبة، تجعل لدى الفرد قابلية إدارك سلسلة أحداث موضوعية كمهد يستجاب له بردود أفعال قلق الحالة " (عبد العزيز عبدالمجيد محمد 2005، ص59).

- ويعرف "كمال مرسى" (1978) "سمة القلق" أنها عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب يظل كامنا حتي تنبهه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية، فتثير حالة القلق، و يتوقف مستوى إثارة حالة القلق عند الإنسان على مستوى القلق، فالفرد الذي لديه سمة قلق مرتفعة يكون لديه مستوى القلق مرتفع، فيستجيب لموقف الخطر بحالة قلق مرتفعة لا تتناسب مع ما في الموقف من خطر، و الشخص الذي لديه سمة قلق منخفضة يكون مستوى القلق لديه منخفض، فيستجيب لموقف الخطر بحالة قلق، تتناسب مع ما في الموقف من خطر (طه عبد العظيم حسين 2007، ص19).

- و هذا القلق هو الأكثر إرتباطا بالصحة النفسية للفرد، و هو الذي يتحدث عنه العلماء كعرض للإضطرابات العصابية كذا يمتد في نشأته و نموه إلى خبرات الطفولة، و المثيرات

التي يتعرض لها الفرد أثناء التنشئة الإجتماعية (صبره محمد علي و أشرف محمد عبد الغني ، 2004 ، ص92، ص93) .

- يكون القلق هنا سمة في الشخصية، ولا تظهر سمة القلق مباشرة في السلوك، و إن كان يمكن إستنتاجها من تكرار إرتفاع حالة القلق لدى الفرد عبر الزمن و شدة هذه الحالة (محمد حسن غانم ،2009، ص 309) ، كما أن هذا الإستعداد ينشط بواسطة مشتقات أو ضغوط، تكون مصحوبة بمواقف خطيرة محددة، كما تشير سمة القلق الى الفروق الفردية الثابتة نسبيا في التهيؤ و الإستعداد للقلق (دراسات عربية في علم النفس، 2004، ص83)

- إذن بعد هذا الطرح المفصل حول تصنيف القلق، يتضح أن قلق الحالة هو قلق مؤقت عابر ولا يخلف أي آثار سلبية على صحة الفرد، كما له دور في مواجهة الفرد للموقف المقلق، فالتغيرات التي تصحب الفرد تمكنه من إزالة الخطر، من خلال إعطائه قوة مضاعفة كزيادة ضربات القلب، واتساع الرئتين من خلال زيادة التنفس، في حين قلق السمة، هو قلق ثابت مزمن أو دائم، و يعتبر عرض للكثير من الإضطرابات العصابية، و قد تحدث التغيرات الفيسيولوجية بمجرد توقع الفرد بوجود تهديد، و ليس شرط ضروري و جود تهديد خارجي و بالتالي قد يكون المنبه داخلي أو خارجي .

3-6- مستويات القلق :

تشير الدراسات العديدة إلى و جود القلق في حياة الإنسان بدرجات مختلفة تمتد ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية و انشغال البال، و القلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب و الفرع و هناك ثلاث مستويات للقلق (عبد اللطيف حسين فرج 2009 ، ص145)، و قدم هذا الوصف "بازوفيتز" 1955 (Basarwter) لمستويات القلق 3-6-

1- المستوى المنخفض :

يحدث حالة التنبية العام، و يزداد تيقظه و ترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر، و يكون الفرد في حالة تحفز و تأهب لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، و لهذا يكون القلق في هذا المستوى اشارة انذار لخطر وشك الوقوع (فاروق السيدعثمان، 2001، ص28) .

- إذن القلق ذا المستوى المنخفض له وجه إيجابي، إذ يحمي الفرد من الخطر الخارجي، و ذلك بعد إدراك "الأنا" لهذا الموقف الخطر .

3-6-2- المستوى المتوسط :

يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته و تلقائيته، و يستولي الجمود بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة، و تكون استجابته وعادته هي تلك العادات الأولية الأكثر ألفة، و بالتالي كل شيء جديد مهددا، و تنخفض القدرة على الإبتكار، و يزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة (عبد اللطيف حسين فرج 2009 ، ص145، ص146) .

- إذن هذا المستوى، يكون القلق فيه عائقا للفرد في مواجهة الخطر، إذ يعطل قدراته الجسمية و العقلية و النفسية.

3-6-3- المستوى العالي :

يحدث انهيار للتنظيم السلوكي للفرد، و يحدث نكوص الى أساليب بدائية كان يمارسها الفرد، و هو في حالة الطفولة، و ينخفض التأزر والتكامل انخفاضا كبيرا، و بالتالي لم يعد الفرد قادرا على الاستجابة المتميزة، و يتشتت فكره، و وحدته، و سرعة تهيجه، و عشوائية سلوكه، و يظهر ذلك في الصورة الكئيبة للمصاب بالقلق العصابي في ذهوله (فاروق السيد عثمان، 2001، ص28).

- يتسبب القلق في هذا المستوى في حدوث شلل كلي للفرد، و يمس جميع جوانبه النفسية و الإجتماعية و الفكرية و العصبية، فيصيبه انهيار، و بذلك يتمكن منه القلق و لا مناص في هذه الحالة إلى اللجوء الى أخصائيين لطلب التكفل و تقديم المساعدة.

3-7- أنواع القلق: يمكن تصنيف القلق تبعا لأسس مختلفة :

3-7-1- من حيث مدى و عي الفردية :

ينقسم القلق إلى قلق شعوري، يعي الفرد أسبابه، و يمكنه تحديدها، و التصدي لها، و غالبا ما يزال بزوال تلك الأسباب، و قلق لا شعوري، لا يفتن الفرد إلى مبرراته و دواعيه رغم سيطرته على سلوكه .

3-7-2- من حيث درجة شدته :

ينقسم القلق إلى:

- قلق بسيط: لا يلحق بالفرد أي ضرر، ناتج عن موقف معين، و سرعان ما يزول.

- قلق حاد: فهذا النوع يخترق الميكا نيزمات الدفاعية "للأنا"، نظرا لحدته، قد يُلحق ضررا جسديا كارتفاع ضغط الدم، الذي يؤدي للشلل أو الوفاة.

- قلق مزمن: يبقى ملازما للفرد، و يستمر أشهر و أعوام، كما أنه قد لا يُشفى منه نهائيا

3-7-3- من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته ومهامه :

- هناك قلق ميسر و منشط للآداء: نستطيع القول أنه قلق محفز، لأنه يتخذ مسلكا إيجابيا، و يزيد من روح المنافسة في بيئة العمل، فيزيد إنتاج العمال.

- قلق مثبط أو مضعف : تتهار الدفاعات النفسية و الجسدية للموقف المسبب للقلق.

3-7-4- من حيث مدى تأثيره على توافق الفرد و صحته النفسية :

يصنف الى قلق عادي و اقعي، و قلق خلقي أو ضميري، و قلق عصابي، ثم عاد بعد ذلك و ميز "فرويد" القلق ثلاث صور تقابل المتطلبات النفسية الفاعلة في الشخصية حسب ما إفترضه في نظريته، وهي الأنا، الهو، الأنا الأعلى، و أنواع القلق التي تقايلها هي القلق الموضوعي، و القلق العصابي، و القلق الخلفي (صبره محمد على، وأشرف محمد عبد الغني، 2004، ص98، ص99) و سنتناولها بالتفصيل فيما يلي:

3-7-4-1 القلق الموضوعي: "الأنا"

هو قلق حقيقي يشعر به الفرد يدرك مصدر الخطر الذي يهدد أمنه، ويكون هذا المصدر واقعا فعليا، و متوقع الحدوث، كالقلق من الإمتحان، الصحة، (عبد اللطيف أمين القرطبي، 1998، ص162) و تتناسب شدته مع موضوعه، ويتأثر الى درجة كبيرة بالخبرة السابقة للفرد (موسي جبريل، وآخرون، 2008، ص247).

- ويعرف "فرويد" القلق الموضوعي "بأنه"رد فعل لخطر خارجي معروف " ولقد أطلق فرويد عليه هذه المسميات:قلق واقعي أو حقيقي أو سوي .

- وهذا النوع أقرب الى الخوف (فاروق السيد عثمان، 2001، ص20) ويقصد به الخوف الطبيعي الذي يدرك الفرد مصدره، و يبقى هذا القلق بزوال المصدر الذي أثاره (أحمد عبد مطبع الشخانة 2010ص53)، ويكون القلق في هذه الحالة وظيفة لإعداد الفرد لمقابلة هذا الخطر بالقضاء عليه أو يتجنبه أو باتباع أساليب دفاعية إزائه، و يلاحظ أن هذا النوع من القلق يثار بفعل مثير و اقعي في البيئة الخارجية (صبره محمد على وأشرف محمد عبد الغني، 2004، ص100)، و يرجع القلق الموضوعي الى الخبرة المؤلمة الأولى التي أثارته

مشاعر الإحساس بالقلق و جعلته طابع الشخصية "القلق الأولي" و قد أشير الى أن صدمة الميلاد، تتسبب في حدوث هذا القلق أصلاً، و المثلثة بخروج الطفل من بطن أمة إلى الدنيا، و يعرف بأنه ما يستشعره الطفل، و ينمو معه، وهو وحيد و عاجز إزاء البيئة المحيطة به (أديب محمد الخالدي، 2009، ص128).

- و عليه فالقلق الموضوعي له دور كبير و بالغ الأهمية في حياة الفرد، و الجماعة لما له من وظائف دفاعية و توجيهية للسلوك، فهو يساعدنا على تحديد مشاكلنا و البحث عن حل لها كما يمدنا بالقدر اللازم من التحفز، و تحرير الطاقة النفسية اللازمة و تكريسها، و تركيزها لمواجهة المشكلات، و تجنب المخاطر .

3-7-4-2 القلق العصابي :

ينشأ القلق العصابي عندما يهدد "الهو" بالتغلب على دفاعات "الأنا" وإشباع تلك الدوافع الغريزية التي لا يوافق المجتمع على إشباعها، و بالتالي جاهد "الأنا" في كبتها، فيلجأ "الأنا" في سبيل ذلك إلى الحيل الدفاعية، مثل : التبرير، الإسقاط، النكوص .. الخ (معصومة سهيل المطيري 2005 ص179)، و يتسم القلق العصابي بالإثارة العامة، و فرط النشاط، و تظهر عليه الأعراض التالية: اضطراب النوم، الكوابيس، قلة الإسترخاء (diane tremblay,irma butz,1971,p 72) و يمكن تعريف القلق العصابي :على أنه خوف غامض داخلي (فاروق السيد عثمان، 2001، ص21) و يأخذ القلق العصابي من و جهة نظر فرويد ثلاث صور أساسية هي :

3-7-4-2-1 القلق الهائم الطليق :

هو قلق يتعلق بأي فكرة مناسبة، أو أي شئ خارجي، و الأشخاص المصابون بهذا النوع من القلق يتوقعون أسوأ النتائج، و يفسرون كل ما يحدث لهم أنه نذير سوء (طه عبد العظيم حسين 2007، ص12)، فيعيش الفرد حالة تخوف هائلة و طليقة أو منتشرة ، لا يستطيع تجنبها، و تصبح حياته كلها مركزة حول قلقه.(صبره محمد على، وأشرف محمد عبد الغني، 2004، ص101)

3-7-4-2-2 القلق المخاوف المرضية :

هو عبارة عن مخاوف تبدو غير معقولة، لا يستطيع المريض أن يفسر معناها، و هذا النوع من القلق يتعلق بشئ خارجي معين فهو ليس خوفاً معقولاً، كما أننا نجد عادة ما يبرره

و هو ليس خوفا شائعا بين جميع الناس (فاروق السيد عثمان 2001، ص21) حيث يخاف الشخص أشياء ليس من طبيعتها أن تثير الخوف، ومن أمثلة ذلك: "الخوف من الحيوانات و الأماكن الفسيحة أو المغلقة (طه عبد العظيم حسين، 2007، ص17)

- و تفسر هذه المخاوف المرضية كاستجابة انفعالية إزاء مصدر تهديد داخلي، حيث يستمد أصولها من الخبرات الطفولية المخيفة أو المؤلمة و الرغبات المخجلة المكبوتة التي يتم إزاحتها بطريقة لا شعورية الى موضوعات أخرى نوعية بديلة عن الموضوعات و المصادر الحقيقية للخطر السيكولوجي الذي يثير قلق الفرد، ولإسقاط المهددات الداخلية الكامنة " في (الهُو) على موضوعات و أشياء غير مخيفة أصلا، لكنها تصبح في ذاتها مثيرة للخوف لدى الفرد و كذلك كحل جزئي يعينه على تخفيض حدة توتره و قلقه (صبره محمد على ، وأشرف محمد عبد الغني، 2004، ص102).

3-2-4-7-3 قلق الهستيريا :

يرى فرويد أن هذا النوع من القلق يبدو واضحا في بعض الأحيان، و غير واضح أحيانا أخرى، كما يرى أن أعراض الهستيريا مثل : الرعشة، الإغماء، و صعوبة التنفس، إنما تحل محل القلق و بذلك يزول الشعور بالقلق، أو يصبح القلق غير واضح، و من هنا نجد أن أعراض القلق الهستيريا نوعان : أحدهما نفسي و آخر بدني، (فاروق السيد عثمان 2001ص21) .

- و بعد هذا الطرح المفصل عن أنواع القلق العصبي، نصل الى نقطة مهمة، هي أن القلق العصابي مهما كان نوعه يكون مصحوبا بإحساسات جسمية، مثل الشعور بضيق التنفس، و الصداع و كثرة الحركة، وهو بصريح العبارة "اضطراب وظيفي في الشخصية " لكن هناك اختلاف في هذه الأنواع بحيث القلق الهائم الطليق، يتمحور حوله نقطة أساسية، و هي أنه يتعلق بأي فكرة ليست لها علاقة بالخبرات السابقة للفرد، و تكون السمة الأساسية في شخصيته هي التشاؤم بحيث يفسر كل حدث على أنه سوء، و لا يحمل في طياته أي خير، أما فيما يتعلق بالقلق المخاوف المرضية، فهو عكس النوع الأول، لأنه يرتبط بفكرة لها علاقة بخبراته السابقة فسترته المدرسة السلوكية على أن هناك حادثة قديمة مرت على الطفل في حياته، فأصبحت تشكل مثير أصلي فارتبطت هذه الحادثة بمثير آخر، يسمى بالمثير غير الأصلي أو "شرطي" و نظرا لأن هذه العلاقة لا تكون واضحة في ذهن الفرد، فهو يستجيب

لمؤثرات المثير الشرطي دون أن يعرف العلاقة بينهما، بينما القلق الهستيري فلا يرتبط بأية فكرة، بحيث عندما يفشل اللاشعور في عملية الكبت، و لا يستطيع "الأنا" بواسطة الميكانيزمات الدفاعية التحاليل على اللاشعور، فيتحول القلق الى أعراض وظيفية بدل الإحساس بها في مجال الشعور، و يختار العضو المعني بواسطة الجهاز العصبي الجسمي، الحركي، و التي تختلف في هذه النقطة عن الإضطرابات البسيكوسوماتية، التي يغذيها الجهاز العصبي الذاتي.

3-4-7-3 القلق الخلفي:

هذا النوع من القلق ينشأ نتيجة تحذير أو لوم " الأنا الأعلى " للأنا " عندما يأتي الفرد أو يفكر في الإتيان بسلوك يتعارض مع المعايير والقيم، التي يمثلها "الأنا الأعلى" ويكون بسبب مصدر داخلي مثله مثل: القلق العصابي الذي ينتج من تهديد "الهو " و طلباته الغريزية، و يتمثل هذا القلق في مشاعر الخزي و الإثم و الخجل و الإشمئزاز (السيد فهمي 2009ص62) وبالتالي يظهر هذا القلق على شكل قلق عام دون وعى بالظروف التي أدت إليه، أو في صورة مخاوف مرضية (أحمد عبد المطعب الشخانة 2010ص53) و يصل هذا النوع إلى درجته القصوى في بعض أنواع الأعصاب، كعصاب الوسواس القهري، الذي يعاني صاحبه من السيطرة المستبدة للأنا الأعلى و أكثر ما يخافه لوم ضميره القاسي.

ويمكن أن نتوقع أن الأطفال الذين يعيشون في ظل أساليب تنشئة والدية صارمة، هم الذين يعانون من الأنا الأعلى المتزمت، و هم الذين يكونون عرضة لهذا النوع من القلق، و تتسم هذه الأساليب التربوية غالبا بعدم التسامح، و تنشئ المستويات المثالية من السلوك الخلفي أكثر مما تتعامل مع المستويات الواقعية السائدة، و تلجأ الى الحساب الشديد عند مخالفة القواعد بدلا من التفهم و تقدير الظروف، (صبره محمد على، وأشرف محمد عبد الغني 2004، ص103)

- إن القلق الخلفي يعانيه الفرد كأحاسيس إثم، و يكون مصدره كامنا في تركيب الشخصية و العالم الخارجي (عبد الحميد الشاذلي 1999، ص 114)، هذا النوع ينطبق عليه المثل القائل "الشيء إذا زاد عن حدة إنقلب الى ضده"، بحيث التربية و فق المعايير الإجتماعية و الأخلاقية السائدة في المجتمع لها دور في تكوين شخصية الفرد، لكن الإفراط في صقل شخصية الطفل بها، يؤدي به الى اضطرابات في شخصيته، بحيث يتولد لديه شعور

بالخوف، و في هذه الحالة يكون مصدرالقلق داخلي و ليس خارجي، فيتحول من شخص سوي الى شخص مريض .

- هذه الأنواع التي سبق ذكرها هي مجرد تقييم ذكره "فرويد"، و هذا لا يعني أنه لا توجد غيرها من القلق، وهذه بعض الأنواع، وتعتبر من أنواع القلق الموضوعي .

- القلق النفسي العام :

يعرف أنه التوتر و انشغال البال لأحداث عديدة في أغلب اليوم، و لمدة لا تقل عن ستة أشهر، يكون مصحوبا بأعراض جسمية كآلام العضلات، و الشعور بعدم الطمأنينة، و يضعف التركيز و الشعور بالإعياء و غالبا يصيب هذا النوع الأعمار الأولى من الشباب (سمير بقيون 2007، ص71).

و هذا النوع يندرج ضمن القلق الموضوعي و هذا لأن سببه خارجي و موضوعه محدد مثل قلق الإمتحان ، وقلق الموت .

القلق الثانوي :

يصاحب بعض الأمراض النفسية الأخرى، كالوسواس القهري، أو الذي يصاحبه بعض الأعراض الجسمية كارتفاع درجة الحرارة، و التهاب اللوزتين (السيدفهمي على، 2009، ص62).

- وهذا النوع من القلق يظهر كعرض في معظم الأمراض، سواء النفسية أو الجسمية و يكون علاجه، بعلاج المرض المسبب، وهذا يعني أن القلق هو نقطة البداية لكل ألون سوء التكيف.

قلق الإكتئاب :

- يشاهد هذا النوع من القلق على مرضى الإكتئاب، و قلقهم هو خوف من الأنا أن يلحقه الدمار فيموت، و تموت بموته كل الموضوعات المحبوبة الخارجية، محاولا بهذه الإستجابة اليائسة إنقاذ الأنا من كل الموضوعات المحبوبة الخارجية و الداخالية (أديب محمد الخالدي، 2009، ص130).

- فالهواجس التي تسطير على مريض الإكتئاب، تجعله يشعر بقلق، و هنا الأخصائي يجد صعوبة في تشخيص المريض النفسي الذي يعاني منه الفرد، ولذا عليه أن يتأنى و يأخذ متسعا من الوقت، و القلق هناك ليس أساسيا، بل عرضي .

- بالإضافة الى هذه الأنواع من القلق هناك أنواع كثيرة منها :القلق الإجتماعي، قلق الانفصال، و القلق الظاهر، والقلق الكامن، وقلق المدرسة، قلق المرض، قلق الجراحة و القلق المرتبط بالوضع الصحي، القلق المرتبط بتعاطي الأدوية.....الخ.

3-8- أسباب القلق:

إن أي موقف يهدد كيان الفرد، ينظر إليه على أنه سبب من أسباب القلق الأساسية فالصراعات والإحباطات ليست الأسباب الوحيدة للقلق، فهناك أسباب عديدة (يوسف قطامي، عبد الرحمن عدس، 2002، ص446) و من هذه الأسباب ما يلي :

3-8-1 الأسباب الوراثية :

تعد الوراثة من أهم الأسباب التي تؤدي إلى القلق، حيث تؤكد بعض الأبحاث الحديثة أثر العوامل الوراثية في ظهور القلق ومن هذه الأبحاث، تلك التي أجريت على التوائم حيث تبين أنه التشابه في الجهاز العصبي اللاإرادي و الإستجابة للمنبهات الخارجية و الداخلية بصورة متشابه يؤدي إلى ظهور أعراض القلق لدى التوأمن (عبد اللطيف حسين فرج 2009،ص151)، كذلك أوضحت دراسة العائلات أن 15% من آباء و إخوة مرضى القلق يعانون من نفس المرض، و قد أوجد "سليتر وشيلدر (1962،1966) أن نسبة القلق بين التوائم المتشابهة تصل الى 50% أما لدى التوائم غير المتشابهة ، فلم تصل النسبة إلا إلى 4% فقط (سيد محمود الطواب و آخرون ، 2007،ص277).

- الوراثة لها دور في ظهور القلق، لكنها ليست السبب الوحيد، بحيث لا يمكن تعميم هذه الدراسة، فقد توجد بعض العائلات و الأسر، يعاني فيها فرد من مرض القلق أما بقية أفراد الأسرة لا يعانون منه، لأن البنية النفسية تختلف من فرد لآخر فهناك أشخاص لديهم بنية نفسية ضعيفة، و بالتالي يكونوا مهينين للإصابة بأمراض نفسية، لكن الأفراد الذين لديهم بنية نفسية قوية، لا يتعرضون لأي منها .

3-8-2 الأسباب البيولوجية :

تظهر أعراض القلق النفسي من زيادة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعيه السمبتاوي و الباراسمبتاوي، ومن ثم يزيد نسبة الأدرينالين و النورأدرينالين في الدم. ومن علامات تنبيه الجهاز السمبتاوي أن يرتفع ضغط الدم و تزيد ضربات القلب (معصومة سهيل المطيري 2005، ص280)، و يحدث القلق بتأثير مادة "الابنفيرين" على الأجهزة

المختلفة، و قد وجد ثلاث نواقل في الجهاز العصبي الذاتي لها دور في القلق النفسي "النورابينفرين، السيروتونين القاباة" Nor ,Epmeprine,Serotormin ,Gaba (أسامة البطانية، 2007، ص479).

- لكن هذه التغيرات أو الأعراض التي تظهر لا تأتي من عدم، و إنما هناك سبب أو موقف إما خارجي أو داخلي، أدى الى زيادة الأدرينالين و النورادرينالين.

3-8-3 الأسباب النفسية :

تساعد بعض الخصائص النفسية على ظهور القلق، ومن ذلك الضعف النفسي العام و الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد و أهدافه و التوتر النفسي الشديد و الأزمات أو المتاعب أو الخسائر المفاجئة و الصدمات (عبد الحميد الشاذلي 1999، ص115) ، وتعود الكبت بدلا من التقدير الواعي لظروف الحياة، و عدم تقبل "مد الحياة و جزرها"، كما يؤدي فشل الكبت إلى القلق، و ذلك بسبب طبيعة التهديد الخارجي الذي يواجه الفرد (عبد اللطيف حسين فرج 2009ص152).و قد أرجع فرويد القلق الى صراعات داخلية لاشعورية، و التي هي عبارة عن قوة داخلية تتصارع مع بعضها البعض، و يؤدي تصارعها إلى حدوث أعراض مرضية (معصومة سهيل المطيري 2005، ص280)

- أما "كارين هورني" فتذهب الى أن القلق الأساسي في الطفولة، ينشأ من كبت الطفل لرغباته العدائية نحو والديه، و يعبر هذا القلق بسرعة اعترافه بالفشل و العجز و عناده و ميله الى التخريب .

- أما "مورر" Mourer يقول: أن القلق ناتج عن أفعال ارتكبتها الإنسان فعلا و لم يرضى عنها (سيد محمود الطواب وآخرون 2007، ص287، ص288).

- هذه الأراء هي تحليلية بحتة متعلقة بالجهاز النفسي للفرد، و كذا الى خبرات الطفولة و الى خبرات ماضية، أما الأسباب المتعلقة بالمواقف الآتية فهي تتعدد، وهذه بعضها :

3-8-3-1 مواقف الحياة الضاغطة:

فالضغوط لا تكون و حدها كافية و ضرورية لحدوث الاضطراب، و لكنها اذا إشتدت مع وجود إستعداد مرضى و غياب عوامل المقاومة، يمكن أن تزيد من أو تعجل ظهور المرض و الضغوط نوعان :

- الضغوط المباشرة : التي تكون بسبب الأشياء التي تختل في البيئة .
 - الضغوط غير مباشرة : التي ترتبط بالصراع بين قوتين متعارضتين . (معصومة سهيل المطيري 2005، ص281).

- هذا لا يعني أن الضغط يؤدي إلى القلق دائما، فقد يؤدي إلى الإكتئاب أو إلى ظهور الإضطرابات البسيكوسوماتية.

3-3-8-3 العمر (السن) :

تعد المرحلة العمرية أحد العوامل التي تؤثر في نشأة القلق، حيث يزداد القلق مع عدم نضج الجهاز العصبي في الطفولة، وكذلك ظموره لدى المسنين فيكون لدى الأطفال على شكل خوف من الظلام و الحيوانات، أما القلق في المراهقة فيكون بشكل الشعور بعدم الأمن و الخجل ليختفي في مرحلة النضج، ويظهر مجددا في مرحلة سن اليأس و الشيخوخة (عبد اللطيف حسين فرج، 2009، ص 151) .

- إذا يختلف نوع القلق باختلاف المرحلة العمرية، و هذا الاختلاف يتعلق بالموضوع و الأعراض، فما يخيف الطفل لا يخيف الراشد، كذا الأعراض تكون مختلفة.

3-3-8-3 الاضطرابات الجنسية :

يختلف موضوع القلق حسب نوع الجنس، فمثلا العنوسة تقلق المرأة بينما الرجل لاتأثر عليه ، كذلك البرود الجنسي يسبب القلق للمرأة، وفي المقابل نجد العنه عند الرجال (معصومة سهيل المطيري، 2005، ص 281)

3-3-8-3 عوامل بيئية أسرية :

التفكك الأسري، وعدوى القلق من الوالدين، و أساليب المعاملة الوالدية غير سوية كالقسوة و التسلط، الحماية الزائدة و الحرمان (السيد فهمي على، 2009، ص65)، و هذه العوامل هي نفس اجتماعية و تؤثر سلبا على الصحة النفسية للفرد، كما تؤثر على الوالدين، لكن يكون الطفل هنا هو كبش الفداء لأنه ضعيف .

3-3-8-3 عدم التطابق بين الذات و الواقعية و الذات المثالية، و عدم تحقيق الذات :

هذه العوامل مجتمعة تعتبر أسباب نفسية ، لكن هناك أسباب نفسية أخرى مثل : التعرض لمشاعر الذنب، و الخوف من العقاب و توقعاته، و كذا الإحباطات المتكررة و الفشل في تحقيق الأهداف و تحقيق التوازن .

4-8-3 أسباب إجتماعية :

- تعتبر العوامل الإجتماعية و فقا لغالبية نظريات علم النفس من المثير الأساسي للقلق إذ تؤكد أهمية هذه العوامل كعوامل أساسية لإحداث القلق و تشمل هذه العوامل : الفشل الدراسي و المهني و الزواجي، البطالة... الخ.(عبد اللطيف فرج، 2009، ص152).
- ومن الأسباب الرئيسية للقلق، الإفتقار للأمن، الإهمال، النقد، كل هذه العوامل تؤدي الى مشكلات عند الأطفال و المراهقين و كذا الشيخوخة، مع التأكيد على التفاعل بين مواقف الحاضر و خبراته، و الصراعات و الأساليب غير سوية في تنشئة الأولاد (شيفروملمان 2006، ص85).
- قد يكون سبب من الأسباب السالفة الذكر كافي لحدوث القلق، و أحيانا يجب أن يكون هناك سببين فأكثر .

9-3- مدى انتشار القلق:

- كل شخص بين أربعة أشخاص يعاني من القلق النفسي خلال فترة حياته و 7.17% في أي وقت من السنة يعانون قلقا نفسيا، و تزيد نسبته في المجتمعات البسيطة و الفقيرة (سمير بقبون 2007، ص67).
- هذه النسبة مرتفعة، لكن إذا كان لدى الفرد استراتيجيات فعالة، فإنه يستطيع تجاوز الأسباب المؤدية له، و ذلك بتقوية "الأنا" ضد نكبات العالم الخارجي، و يستطيع الإسعانة في ذاك بأخصائي نفسي لمساعدته .
- كذلك يمثل القلق من 30-40% من الإضطرابات العصابية كما عند الاناث منه عند الذكور (محمد جاسم محمد 2004 ص51).
- وترجع نسبة إنتشاره عند الاناث عنه عند الذكور، إلى الطبيعة الفسيولوجية للمرأة، و ما يعتري جسمها من تغيرات من حين لآخر .

10-3 أعراض القلق :

- للقلق مظاهر و أعراض متنوعة، غير أن هذه الأعراض تشمل كل من يعاني القلق كبيرا كان أو صغيرا، و تشمل أيضا كل من الجنسين، و إن تباينت من فرد لآخر فقد يبدو القلق في صورة أعراض جسمية فسيولوجية، و قد يبدو في شكل أعراض نفسية و في الغالب

يكون مزيجا من كلا النوعين، و أحيانا يكون له أعراض إجتماعية (طه عبد العظيم حسين 2007، ص23)، و نسرد هذه الأعراض في الآتي:

1-10-3 الأعراض النفسية :

1-1-10-3 سرعة الإثارة العصبية: هنا يصبح المريض حساسا لأي ضوضاء، فقد يقفز الفرد القلق من مكانه بمجرد سماعه لرنين التلفون أو الجرس، و يفقد أعصابه بسهولة ويثور لأتفه الأسباب.

2-1-10-3 النسيان وصعوبة التركيز: مع الشعور بالاختناق و الصداع و الإحساس بطوق يضغط على رأس، و يكون ذلك مصحوب بإختلال في الآن (السيد فهمي على 2009، ص63) .

3-1-10-3 خوف المريض من كل شيء: حيث تنتاب المريض جملة من المخاوف كالخوف من الإصابة بالمرض العقلي، أو البدني أو الموت، ولدى كثير منهم لا يركز الخوف حول موضوع معين، و لكنه خوف مجهول المصدر، ويتسبب الخوف في الشعور بالتوتر الداخلي نتيجة ضغط الأفكار المقلقة إلى جانب فقدان الثقة بالنفس (دراسات عربية في علم النفس، 2004 ص 75).

4-1-10-3 عدم الثقة والطمأنينة: والرغبة في الهرب عند مواجهة أي موقف من مواقف الحياة، وفي حالات حادة ينتاب المريض شعورا بانفصال الجسد عن البيئة وانفصال الذات عن الجسد (عبد اللطيف حسين فرج، 2009، ص 153).

5-1-10-3 الحساسية المفرطة والشك والتردد والضيق وترقب المستقبل: مما يؤدي إلى تناول العقاقير المنومة، أو المهدئة كمحاولة من المريض للتخفيف من أعراضه (السيد فهمي علي، 2009، ص 63)، كالشك والتردد في اتخاذ القرارات، والهم والاكنتاب العابر والتشاؤم والانشغال بأخطاء الماضي، وكوارث المستقبل (حامد عبد السلام زهران، 1997، ص 487).

- كما يقوم الفرد المصاب بالقلق بتخيل قصص درامية، مع أنه يعلم أن كل ذلك سخافة غير موضوعية تماما، كما يحس بالعجز المطلق أمام الخطر المتوقع (بيير داكوا، 2007 ص260).

- فكل هذه الأعراض تؤدي إلى تدهور قدرة الفرد، وتؤثر على صحته النفسية وتوافقه الأسري والمهني وكل مجالات الحياة.

2-10-3 الأعراض الجسمية:

يذكر "أحمد عكاشة" (1992) أن الأعراض الجسمية، هي أكثر أعراض القلق النفسي شيوعاً حيث أن جميع الأجهزة الحشوية (الداخلية) في الجسم متصلة، تتغذى بالجهاز العصبي الإرادي الذي يحركه الهيبتولاموس المتصل بمراكز الإنفعال، فقد يؤدي الإنفعال إلى تنبيه هذا الجهاز، وظهور أعراض عضوية في أحشاء الجسم المختلفة، كما يشير إلى أن المريض قد يكبت الإنفعال، ولا يبدي سوى الأعراض العضوية وتتصل هذه الأعراض و المظاهر بعديد من الأجهزة الجسمية الوظيفية منها (صبره محمد علي، وأشرف محمد عبد الغني، 2004، ص104).

3-10-2-1 أعراض مرتبطة بجهاز القلب الدوري :

آلام عظلية من الناحية اليسرى في الصدر فرط الحساسية لسرعة كل من دقات القلب و النبض، ارتفاع ضغط الدم (السيد فهمي علي 2009، ص64)، بحيث يشعر المصاب بالقلق من جراء الألم و الضغط على منطقة القلب، و غالباً ما يكون عميقاً داخل صدره من الجهة اليسرى، و أسفل الثدي الأيسر أما فيما يتعلق بزيادة ضربات القلب و سرعتها، و يطلق على هذه الحالة "إنقباضات قبل الأوان" و الغرفتان الرئيسيتان في القلب، و هما البطينان ينقبضان، و يحصل فيهما اضطرابات، و لكن عضلة القلب في هذه الحالة تكون متعجلة، و يحدث اضطرابات خارج الارتفاع المنظم في حالة الضربات الاعتيادية، و هذا يخلق لدى المصاب إحساساً بأن القلب يقوم بضربتين تعقبهما فترة أطول من المعتاد(أديب محمد الخالدي 2009، ص176)

3-10-2-2 أعراض مرتبطة بالجهاز الهضمي :

فقدان الشهية أو عسر الهضم و صعوبات البلع و الشعور بغصة في الحلق، و الإنتفاخ، و أحياناً الغثيان و القيئ أو الإسهال أو الإمساك، المغص الشديد، و نوبات التقيؤ التي تتكرر كلما تعرض الفرد لانفعالات معينة، حيث يكون القيئ علامة رمزية على الإحتجاج على موقف ما (صبره محمد علي، وأشرف محمد عبد الغني، 2004، ص104).

3-2-10-3 أعراض مرتبطة بالجهاز التنفسي : ينتاب الفرد الشعور بصعوبات تنفسية، كصعوبة إدخال القدر المناسب من الهواء الى الرئتين، وإحساسه و كأن الهواء ينفذ، حتى يبلغ عند البعض من المصابين أنهم يحسون بخوف مفاجئ من نسيان كيفية التنفس، و الفرد في هذه الحالة يبالغ في التهوية في المكان الذي يوجد فيه فيأخذ قسطا كبيرا من الهواء (شهيق عميق) و يطرد كمية كبيرة من الزفير، و هذا يؤدي الى سلسلة من التغيرات في التوازن الحامضي - القاعدي للجسم .(أ ديب محمد الخالدي 2009، ص275).

4-2-10-3 أعراض مرتبطة بالجهاز العضلي و الحركي : الآلام العضلية بالساقين و الذراعين و الظهر و الرقبة، و الإعياء و الإنهاك الجسدي، التوتر و الحركات العصبية الرعشة و ارتجاج الصوت و تقطعه (السيد فهمي علي، 2009، ص64)

5-2-10-3 أعراض مرتبطة بالجهاز البولي التناسلي : كثرة التبول، و الإحساس بالحاجة لاسيما عند الإنفعال الشديد وفي المواقف الضاغطة، وربما يحدث عكس ذلك كإحتباس البول رغم الرغبة الشديدة في التبول، تناقص الإهتمامات الجنسية و الخلل في الوظائف الجنسية، وربما فقدان المقدرة الجنسية، كالعنه عند الرجال أو ضعف الإنتصاب و البرود الجنسي عند المرأة، واضطرابات الطمث و عدم انتظامه (صبره محمد علي و أشرف محمد عبد الغني، 2004، ص105) .

6-2-10-3 أعراض الجلد : كحب الشباب و الإكزيما، والبهاق، الصدفية، و سقوط الشعر (السيد فهمي علي 2009)

- والأعراض السالفة الذكر، يمكن الكشف عنها من خلال أجهزة للقياس الفسيولوجي و التي تظهر على الشكل الآتي .

- **على مستوى العصبية المركزية :** تنشيط القشرة الدماغية، و التشكل الشبكي يلاحظ من خلال إثارة في التخطيط الدماغي الكهربائي .

- **الجملة العصبية الإعاشية :** تنشط الجهاز الودي " السمبتاوي" يتم الكشف عنه من خلال ارتفاع ضغط الدم و النبض .

- **الجهاز العضلي :** ارتفاع في توتر العضلات .

- **جهاز النقل و الإرسال العصبي :** تنشط النورادرينالين، و السيروتونين، و انخفاض حمض الدهن للأميني GABA4 ، تحرير الأندروفين.

- الجهاز الهرموني : تنشط الكاتيكولامين، إرتفاع نسبة الكورتيزولان، تنشط هرمون الأدرينوكورت يكوترومييس ACTH3 .
- الجهاز البيوكيماوي : إزدياد كمية الدهون، يتم الكشف عنها من خلال زيادة إفراز حمض الدهن (سامر جميل رضوان 2002، ص231).
- لكن هذا الكشف الفيزيولوجي للقلق غير خاص بالقلق بل بطائفة كبيرة من الإنفعالات من أمثلها : الضغط النفسي، كذلك صعوبة تحديد المؤشرات الإنفعالية بهذه السهولة .
- ويمكن تصنيف أعراض اضطرابات القلق العام و فقا للدليل التصنيف التشخيصي و الإحصائي للإضطرابات النفسية فيما يلي :

1. الرعشة الإرتجاج .
2. التملل.
3. ضيق التنفس أو الإحساس بالاختناق.
4. العرق أو اليدان باردتان .
5. الدوار .
6. السخونة أو الشعور بالبرودة .
7. صعوبة البلع .
8. الاستجابة المبالغة في الاستثارة .
9. صعوبة النوم .
10. الشد العضلي ، الالام.
11. سهولة التعب.
12. خفقان القلب .
13. جفاف ليفم.
14. الغثيان ،الاسهال.
15. التبول المتكرر .
16. الشعور بالنزفزة .
17. صعوبة التركيز .
18. سهولة الاستشارة. (طه عبد العظيم، 2007ص25).

3-10-3 أعراض نفسحسمية: "سيكوسوماتيه"

يقصد بذلك الأمراض العضوية التي تنشأ نتيجة اضطرابات سيكولوجية حادة، و تزيد أعراضها عند التعرض لحالات القلق، وفي مثل هذه الحالات يكون علاج القلق أساسيا لعلاج المريض (عبد اللطيف حسين فرج، 2009، ص54)، ومن بين هذه الأمراض الذبحة الصدرية، جلطة الشرايين التاجية، روماتيزم المفاصل، البول السكري، قرحة المعدة الإثني عشر (12)، القولون العصبي، الصداع النصفي، فقدان الشهية العصبي (صبره محمد علي وأشرف محمد عبد الغني، 2004، ص105)

- و تؤكد نتائج الدراسات أن القلق يؤدي الى ظهور أمراض بسيكوسوماتيه، والتي تؤدي إلى الموت بالمصاب، إن لم يجد التكفل الجيد و العلاج المناسب.

- 3-10-4 أعراض إجتماعية :

يضطرب الجانب الإجتماعي لدى المصاب بالقلق النفسي مثل: عدم التوافق الإجتماعي و يفقد القدرة في تكوين علاقات إجتماعية، و التفاعل الاجتماعي غالبا ما يكون غير مقبول إجتماعيا، ويلجأ الى الإنطواء، و الإنعزال و الهرب من تحمل المسؤولية الاجتماعية(فوزي محمد جبر، 2000، ص128)، و غالبا ما يحس بإنعدام الثقة بنفسه، فيظن أن الناس ينظرون اليه بحالة من الشك و الإرتياب، و يرى بأن زمام الأمور تقلت منه، فتدفعه هذه الأفكار إلى القيام بتصرفات تعبر عن الإحراج الذي يشعر به، كالإغماء، و تزداد هذه المواقف و الأحاسيس حتى تصل الى درجة الشعور بالوحدة النفسية، أويجد الفرد نفسه في حالة إغتراب (أديب محمد الخالدي، 2009، ص280).

- و عليه فالقلق بأعراضه الأربعة يؤثر على حياة الفرد، و يجعلها مضطربة، كما يسبب في اختلال توازنه النفسي و كيانه الإجتماعي، و صحته الجسدية .

3-11- تشخيص القلق :

نظرا لوجود تشابه كبير في الأعراض بين الإضطرابات النفسية، فإن هناك بعضا من المحكات التشخيصية الخاصة بكل اضطرابات، والتي تميزه بصورة أدق عن الإضطرابات الأخرى، (عبد اللطيف حسين فرج، 2009، ص155)، وفي التشخيص يجب العناية بالفحص الطبي الدقيق، وتقييم الشخصية ودراسة تاريخ الحالة، و في حالة وجود الأعراض

الجسمية يجب عدم الخلط بين القلق و الإضطرابات العصائبية الأخرى مثل: الهستيريا أو الإكتئاب (جامد عبد السلام زهران ،1997، ص487) .

1-11-3 الطبعة الرابعة من الدليل التشخيصي و الإحصائي للأمراض النفسية و العقلية:

تقدم محكات تشخيص اضطرابات القلق المعمم و نذكرها فيما يلي:

- 1.القلق الزائد و الخوف والترقب و التوجس لعدد من الأحداث و الأنشطة " العمل أو الدراسة و يحدث ذلك لعدة أيام، و لمدة لا تقل عن ستة أشهر.
- 2.يجد الفرد صعوبة في السيطرة على خوفه و قلقه .
- 3.يصاحب الخوف و القلق ثلاثة أعراض أو أكثر من الأعراض الستة الآتية . على أن تظهر بعض الأعراض في معظم الأيام خلال الستة الأشهر الماضية:
 - الشعور بعدم الراحة أو التقليد.
 - سرعة التعب.
 - صعوبة التركيز .
 - الاستشارة الوجدانية و الحساسية المفرطة.
 - مشكلات النوم " صعوبة البدء في النوم، او الاستغراق في النوم أو النوم المتقطع .
4. إذا وجد اضطراب آخر على المحور الأول فإن القلق ليس مترتب عليه مثلا ، القلق بسبب الارتباك أمام الناس، يوجد أيضا في اضطراب المخاوف الاجتماعية .
5. القلق و الخوف و الأعراض الجسمية كلها تسبب ضيقا ملحوظا أو خلاا وظيفيا أو خلاا اجتماعيا .
6. هذه الأعراض ليست نتيجة تأثير مباشر لحالة نفسية قاسية، أو حالة مرضية جسمانية عامة و لا تحدث في أثناء اضطراب المزاج أو اضطراب ذهني، أو اضطرابات النمو (دراسات عربية في علم النفس ، 2004 ، ص75 ، ص76).

2-11-3- التشخيص التفريقي :

1-2-11-3 الحالات النفسية الأخرى :

- يحصل القلق كعرض تقريبا عند كل المرضى المصابين بأمراض نفسية، ما يميز اضطراب القلق كمرض، هو ان القلق فيه يشكل العرض الاساسي و الرئيسي، لذا يسهل تميزه عن الامراض النفسية الأخرى .

-و أكثر الحالات صعوبة في التمييز في حالة اضطراب المزاج مثل الاكتئاب ، حالات الوسواس القهري، و كذا حالة بداية الفصام الذي يظهر في البداية كحالة قلق و بعد فترة قصيرة من القلق، تظهر أعراض خلل التفكير المميز للفصام (نظام أبو حجلي، دت، ص 42) .

- هذا فيما يتعلق بالحالات النفسية التي يصعب في معظم الاحيان على الفاحص إيجاد تشخيص دقيق، مما يدفعه الى انتظار مدة زمنية طويلة لوضعه .

2-2-11-3 الحالات الجسدية او الطبية :

- الإدمان أو إساءة استعمال المواد المؤثرة نفسيا او أية مواد مشابهة، بحيث يكون القلق نتيجة لتعاطي المخدرات أو الكحول أو أية عقاقير دوائية أخرى لها تأثير نفسي مباشر (عبد الستار ابراهيم، عبد الله عسكر، 2005، ص60، ص61).

- ورم لب الغدة الكظرية "الفيوكروسياتوما "PHEOCHROMVYTOMA"، وتتشأ عنه حالة شديدة من القلق على شكل نوبات .

- نقص السكر في الدم : نادرا جدا ما يكون سببا في حصول نوبات الفرع .

- قد يسبب أخذ كمية مفرطة من الكافين (أكثر من 700ملغ) حصول نوبة فرع عند الشخص السليم ، أما الذي يعاني من نوبات الفرع فقد يكفي فنجان و احد من القهوة لإثارة نوبة الفرع عنده.

- هبوط الصمام التاجي "mitral vabve prolapse" في حوالي 50% من الدراسات عن هذا الموضوع، وجد أن نسبة هبوط الصمام التاجي أعلى المصابين باضطراب الفرع ممّا هي في مجموع الناس .

- الصراع الصدغي في بعض حالات فقط و ليست في كلها،(نظام أبوحجلة ، دت، ص43 ص44).

- وسواء كان القلق نفسي المنشأ أو جسدي فإنه يحدث اضطرابا اكلينيكيًا و اضحا في الوظائف الإجتماعية و العمل، و جميع مجالات الحياة .
- إذن تهدف عملية التشخيص لإستبعاد أي مرض مشكل جسدي ساهم بدوره في ظهور أعراض القلق، و بالتالي كلما كانت عملية التشخيص دقيقة، كلما أسرعنا في وضع خطة علاجية مناسبة تساعد الفرد في التخلص من معاناته .

12-3- النظريات المفسرة للقلق :

تعددت النظريات المفسرة للقلق، وذلك بتعدد المدارس و التي كانت تجمع تحت لوائها مجموعة من العلماء البارزين في علم النفس، و فيما يلي تعداد لبعض النظريات التي حاولت تفسير القلق، وذلك بذكر علمائها البارزين .

1-12-3 القلق في نظرية التحليل النفسي :

يعتبر "فرويد Freud" من الأوائل الذين تناولوا موضوع القلق، فبفضله شاع استخدام هذا المصطلح في علم النفس، فحدوث القلق حسب "فرويد" في غياب أي خطر موضوعي، أدى الى نشوء فرضيات عديدة تهدف إلى تفسير نوبات القلق و كشف سرها، فقد اقترح فرويد في البداية (1915،1917) أن الطاقة الجنسية تتحول مثلما تتحول أشكال الطاقة إلى القلق (آرون بيك 2000، ص158) فقد رأى أن الدافع الجنسي يترافق مع نوع من الطاقة العصبية التي تبذل ضغط دائمًا للتنفيس عنها في شكل الممارسة الجنسية، فإذا كانت هذه الممارسة مبالغًا فيها عن طريق الجماع أو الإستئمان، فإن هذا يؤدي الى حالة مزمنة من التعب، و إذا حدث العكس أي يكبتها بالتعفف، أو الممارسة غير كاملة للجماع مثل الجماع المتقطع ، فبمرور الوقت، تتحول هذه الطاقة الى قلق بذلك فصل "فرويد" القلق العصابي عن الهستيريا، التي اعتبر أسبابها نفسية و ليست جنسية

(نظام أبو حجلة، دت، ص 39)، فالقلق عند فرويد عبارة عن إشارة إنذار بخطر يهدد الشخصية، و هذا يعني أن الدوافع الغريزية "الهو" تقترب من منطقة الشعور و توشك أن تنجح في اختراق الدافعات التي تمكنت الأنا بالتعاون مع "الأنا الأعلى" على كبتها،(طه عبد العظيم، 2007، ص27)، يعني أنّ "الأنا" بواسطة ميكانيزماته الدفاعية التي تحايل بها على اللاشعور يواجه الطاقة الغريزية التي يدفع بها "الهو"، لكن إذا فشل الأنا في هذه العملية و لم يحقق "الهو" إشباعاته الجنسية تتحول هذه الرغبة الى قلق .

- و بالتالي تقوم مشاعر القلق بوظيفة الإنذار للقوى الكابتة ممثلة في "الأنا" و "الأنا الأعلى" لتحشد مزيدا من القوى الدفاعية لتقلت من أسر اللاشعور (صبره محمد على وأشرف محمد عبد الغني، 2004، ص 93).

- ثم عاد فرويد بعد ذلك (1926) الى اعتبار أن ما يثير القلق هو تهديد دُفعة لاشعورية محرمة، بالإنطلاق إلى الشعور (أروبيك، 2000، ص 157) ، حيث تخلى "فرويد" عن فكرة النشاط النشاط الجنسي الى فكرة أخر أكثر تعقيدا، هي فكرة الكبت (repression) كسبب لتراكم الطاقة الجنسية، وهذا الكبت لا يتناول النشاط الجنسي بحد ذاته، وإنما يتناول الأفكار والمشاعر، والرغبات، التي لا تتقبلها الذات الواعية فتقوم هذه الأخيرة بدفعها بقوة الكبت إلى الجزء اللاوعي من الذات، و الرغبة الجنسية هي جزء من هذه الرغبات، و كبت هذه الرغبة يدفعها من الوعي إلى اللاوعي، و يؤدي الى تراكم الطاقة الجنسية في اللاوعي، وبالتالي يحولها الى قلق (نظام أبو حجلة ، د ت ، ص 40)، و الفكرة السائد بغض النظر عن آراء "فرويد"، هي أن القلق جزء من معظم الإضطرابات النفسية إن لم يكن جزءا منها كلها، و أن حدوثه هو إعطاء إشارة بأن شيئا ما يخل بالتوازن النفسي الداخلي للإنسان، و لأجل ذلك تستعمل الذات الواعية عدة و سائل واقعية أهمها الكبت، فإذا نجح زال القلق، و إذا فشل يستدعى "الأنا" وسائل دفاعية أخرى كالتحويل، و التكوين العكسي ، لإيقاف القلق، و إذا فشلت يعبرفي هذه الحالة القلق عن نفسه، ولا يعي الفرد هذه الآليات النفسية، و إنما يعي مظاهرها فقط .

1-1-12-3 القلق عند فرويد بين الجدد:

1-1-1-12-3 تفسير القلق عند أوتورانك: "OTO RANK"

يرى "رانك" أن الصيغة الأولى للقلق كانت نتيجة مثير مفاجئ عنيف، ناتج عن فصل الطفل عن أمه بالولادة (ميخائيل أسعد، 1996، ص 221)، فصدمة الميلاد هي المسؤولة عن حدوث القلق لدى الفرد، و لقد أطلق "أوتورانك" على ذلك القلق اسم القلق الأولي وإعتبر أن قلق الميلاد هو المصدر الذي تنشأ عنه حالات القلق اللاحقة، إذا اعتبرها تفريفا لشحنة انفعال القلق الأولي (طه عبد العظيم حسين، 2007، ص 31) فالفطام يستثير لدى الطفل القلق لأنه يتضمن إنفصالا عن ثدي الأم، و الذهاب الى المدرسة يثير القلق لأنه يتضمن الإنفصال عن الأم، و بعبارة أخرى يرى "أوتورانك" أن صدمة الميلاد ، تحرك في اللاشعور

القلق الأصلي الناتج عن انفصال الطفل عن رحم أمه، أين كان ينعم بالدفء و الراحة و السعادة، محميا من كل المثيرات الطبيعية و الاجتماعية، و ميلاده عبارة عن طرد له من هذا الفردوس " النعيم"، فيشعر بصدمة قوية و مؤلمة، ينتج عنها القلق الأولي .

- ويذهب "أوتورنك" الى أن القلق الأولي يتخذ صورتين تستمران مع الفرد في جميع مراحل حياته، هما خوف الحياة، و خوف الموت، فخوف الحياة هو قلق من التقدم و الإستقلال الفردي الذي يهدد الفرد بالإنفصال عن علاقاته وأوضاعه، أما خوف الموت فهو قلق من التوتر و فقدان الفردية، وضياع الفرد من المجموع أو خوفه من أن يفقد إستقلاله الفردي الى حالة الإعتماد على الغير (فاروق السيد عثمان ،2001، ص21، ص22) فالقلق في رأي رانك هو الخوف الذي تتضمنه هذه الإنفعالات المختلفة.

3-1-1-12-3 تفسير القلق عند ألفرد أدلر: ALFRED ADLER

يختلف "آدلر" عن فرويد في أنه اعتبر أن العدوانية و الدوافع الى التفوق هما الأساس بدلا من الجنسية، و كذلك مشاعر الدونية، سواء البدنية أو النفسية بدلا من القلق و أسلوب الحياة بدلا من ميكانيزمات الدفاع (طه عبد العظيم حسين ،2007، ص28)، و كان "آدلر" يؤمن بالتفاعل الدينامي بين الفرد و المجتمع، و هذا التفاعل يؤدي لنشأة القلق، و يرى أن الطفل عادة ما يشعر بضيق، و عجز بالنسبة للكبار و البالغين بصفة عامة و للتغلب على الشعور يسلك سلوكا سويا ، فالإنسان السوي يتغلب على شعوره بالنقص عن طريق تقوية الروابط الإجتماعية التي تربطه بالآخرين، (فاروق السيد عثمان 2001، ص22).

- و إذا فشل فإنه يشعر بالقلق، و هكذا نرى أن أدلر قد بين أن القلق ينشأ عند شعور الفرد بالنقص، الذي قد ينتابه و هو في مرحلة الطفولة.

3-1-1-12-3 القلق عند كارل يونج:

بالرغم من إنفصال يونج "yung" عن "فرويد"، إلا أنه بقي متأثر بفكره، ولقد ذهب الى أبعد مما قال به "فرويد" حتى و إن كان في نظريته إشارة لأهمية العوامل الإجتماعية (عبد اللطيف حسين فرج ،2009، ص131)، فقد اعتبر كار يونج الخبرات اللاشعورية الموروثة أساسا لتكوين الشخصية، و أساسا أيضا لتكوين القلق، حيث اعتقد بأن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد، حيثما تغزو عقله قوى و خيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي، الذي تختزن فيه الخبرات الماضية المتراكمة عبر أجيال، و التي مرت

بالأسلاف القدامي (فاروق السيد عثمان، 2001، ص22) و ظهور هذه المادة غير معقول من اللاشعوري الجمعي يعتبر تهديدا لوجوده (طه عبد العظيم حسين، 2007، ص30)، و بذلك فإن وجود الفرد في موقف يهدد كيانه، قد يجعله يتصرف تصرفات غير معقولة، فالإنسان في حياته العادية قد لا يخاف من الأشباح، و لكنه إذا تواجد أمام مقبرة ليلا، فقد تنتابه مشاعر القلق و الخوف، لأنه قد حدث له نوع من العزو من محتويات اللاشعور الجمعي .

- إذن " كارل بونج" لم يتعرض لدراسة مشكلة القلق بشكل مستقل، و إنما هو رد فعل ناتج عن اللاشعوري، وبالتالي هو خوف من سيطرة المحتويات غير معقولة .

1-12-3 القلق في السلوكية :

رغم أن نظريات التعليم أعطت تفسيرات مقبولة لحالات الرهاب، إلا أنها لم تفسر و لم تعط اهتماما كافيا لتفسير حالة اضطراب الفزع ولا حالة القلق العام، و قد اعتبرت هذه النظريات القلق منعكسا غير شرطي نحو المنبهات المؤلمة أو الخطرة (نظام ابو حجلة، د ت، ص41) و تميزفي النظرية السلوكية، إتجاهين هما الإتجاه السلوكي التقليدي و الإتجاه الحديث .

1-2-12-3 السلوكية التقليدية :

يرى هذا الإتجاه أن القلق سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد، تحت شروط التدعيم الإيجابي و التدعيم السلبي، و يفسرون القلق في ضوء الإشرط الكلاسيكي، وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الآلي و يصبح هذا الجديد قادر على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي، و قد استطاع "جون واطسن" john watson " زعيم المدرسة السلوكية أن يخلق خوفا لدى الطفل "ألبرت"، الذي كان يبلغ من العمر أحد عشر شهرا، و كان قد تعود اللعب مع حيوانات التجارب، ثم شرط "واطسن" رؤية الطفل هذا الحيوان بمثير مخيف في أصله وهو سماع صوت عال و مفاجئ... و بعد حدوث الإشرط أصبح الطفل يخاف من الحيوان الذي كان يسر لرؤيته من قبل، و يعتبرالحيوان في هذا التجربة بمثابة الموضوعات المثيرة للقلق عند الراشدين مع أنها كانت موضوعات محايدة في أصلها و لكنها إرتبطت بموضوعات مثيرة للخوف، مع تعرض رابطة الإشرط إلى النسيان (صبره محمد علي، وأشرف محمد عبد الغني 2004 ص 94) وهكذا قامت السلوكية بتحليل

السلوك إلى وحدات من المثير، والاستجابة والقلق في التصور السلوكي هو دافع للتوافق (عبد اللطيف حسين فرج الله 2009 ص 136) ويرى كل من " بافلوف وواطسن " أن القلق يقوم بدور مزدوج، فهو من ناحية يمثل حافز ومن ناحية أخرى يعد مصدر تعزيز وذلك عن طريق خفض القلق وبالتالي فإن العقاب، يؤدي إلى كف السلوك غير المرغوب فيه، وبالتالي يتولد القلق الذي يعد صفة تعزيزية سلبية تؤدي إلى تعديل السلوك، ولعل ما أهم ما أكده السلوكيون أن القلق هو استجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد (فاروق السيد عثمان 2001 ، ص24، ص25).

- إذا القلق في السلوكية التقليدية، هو سلوك يتعلمه الفرد كأبي سلوك آخر، وهو عبارة عن إستجابة شرطية خاطئة تكونت بفعل الإرتباط الشرطي الخاطئ وبالتالي يمكن علاجه عن طريق فك هذا الارتباط الشرطي الخاطئ، وإعادة التشريط من جديد في شكله الصحيح (طه عبد العظيم حسين 2007 ص33).

- وبعد هذا الطرح المفصل عن السلوكية التقليدية يمكن أن نوضح استجابة القلق او الخوف على النحو التالي:

أ- قبل التشريط:

مثيرات شرطية ← لا استجابة.

مثيرات غير شرطية ← استجابة غير شرطية (الخوف).

ب- أثناء التشريط:

مثيرات شرطية + مثيرات غير شرطية ← استجابة غير شرطية.

ج- بعد التشريط:

مثيرات شرطية ← استجابة شرطية (الخوف).

3-12-2-2 السلوكية الحديثة:

حاول السلوكيون الجدد الخروج من الدائرة الضيقة لفكر " واطسون " آخذين في اعتبارهم العمليات العقلية كعوامل وسيطة بين المثير والاستجابة، ولعل من أهمهم " دولارد Dolard " وميلر " Miller " في نظريتهما الشخصية والعلاج النفسي واستخدما فيها مفاهيم خاصة بهما، حيث استفاد من مفهوم الدافع وأكد على الدور الذي يقوم به خفض الدوفع في عملية التعليم، والقلق لديهما يعتبر دافعا مكتسبا وقابلا للاكتساب، ونظرا إليه كنتاج لتوقع الألم،

والذي يرتبط بالمشيريات الخارجية من جانب العمليات الداخلية من جانب آخر، ويحدث القلق نتيجة الصراع لكافة أشكاله (عبد اللطيف حسين فرج 2007 ص137).

- وعلى هذا يؤكد "ولبي" wolpe (1957) رائد كذلك في هذا الإتجاه، إلى أن السلوك العصابي سلوك متعلم يتم اكتسابه عن طريق التعلم، و أن القلق هو نوع من أنواع السلوك العصابي المتعلم، و من ثم يمكن خفضه عن طريق التشريط المضاد، فحين تظهر المشيريات الشرطية التي ترتبط بالقلق المضاد للإستجابة، فإن حدوث الإستجابة الطبيعية يؤدي الى كف القلق و كلما زاد عدد مرات الإستجابة الطبيعية مع وجود القلق المضاد ضعف القلق بالتدريج لدرجة أن المشيريات التي كانت تحدث القلق، ينتهي مفعولها و تحل محلها الاستجابة الطبيعية مقترنة بكف القلق، و بذلك صاغ "ولبي" مبدأ العام، وهو ما يعرف بالكف النقيض أو المتبادل، والذي يعتمد في جوهره على فكرة مؤداها أننا إذا استطعنا أن نحدث استجابة مضادة للقلق في حضور المشيريات الباعثة على القلق، فإن الإستجابات المضادة تعمل على إنطفاء القلق و منعه من الظهور (طه عبد العظيم حسين 2007، ص،35).

- ولقد عاب الكثيرون على هذه النظرية، بسبب مبالغتها في التركيز على التعلم و المحددات البيئية و إهمالها للعوامل البيولوجية و المعرفية .

3-12-3 القلق في النظرية المعرفية :

يمثل علم النفس المعرفي إتجاها قويا في علم النفس المعاصر، حيث أثر على العديد من المنظرين من مدارس مختلفة، و يرى "بيك" Beck أن القلق انفعال يظهر مع تنشيط الخوف الذي يعتبر تفكيراً معبراً عن تقويم أو تقديم لخطر محتمل (عبد اللطيف حسين فرج 2009، ص،142)، بحيث تركز هذه النظرية في تفسيرها للقلق، بإعتبار أن الفرد يسبق المواقف بأنماط من التفكير الخاطيء، أو المشوه السلبي البالغ في تقدير خطورة المواقف، و بالتالي يميل الفرد الى التقليل من قدرته على مواجهة هذه المواقف (جاسم محمد عبد الله، 2008، ص39)، وعليه سنتناول في هذا الإتجاه النموذج المعرفي للقلق عند "آرون بيك"، ويتناول بهذا العدد مفاهيمه المعرفية التي كانت تركز على الإكتئاب، و هي: "الأفكار التلقائية، التحريفات المعرفية، المخططات العرفية، ويعتبر "بيك" ان التفكير المأساوي من

الأخطاء المعرفية الشائعة لدى مرض القلق، و تعني توقع أسوأ النتائج المحتملة أي موقف من المواقف، و تتجلى مظاهر اضطراب التفكير لدى مرضى القلق في عدة جوانب .

- أفكار متكررة عن طريق الخطر .

- نقص القدرة على تغيير الأفكار المؤلمة و المخيفة .

- تعميم المثيرات حيث يتسع مجال المثيرات الباعثة على الأقل لديه .

- ولقد أوضحت الدراسات التي قام بها "جربينبيرج" و"بيك" أن التكوين المعرفي الذي يتسم بتوقع الفرد للمخاطر، و الشعور بالتهديد النفسي و الإجتماعي و الجسمي، يرتبط بالقلق. (طه عبد العظيم حسين، 2007، ص36، ص41).

- وبالتالي المصابون بالقلق يظهرون تفكير، وصور عقلية مرتبطة بفكرة الخطر، سواء كان هذا الأخير فعلي أو متوقع الحدوث، و من ثم فهم يستجيبون للمواقف كما لو كانت خطرة أو تهديدية، بينما في الواقع قد لا يوجد خطر حقيقي و فعلي أو يوجد خطر قليل .

- بالإضافة إلى النظرية المعرفية هناك النظرية السلوكية المعرفية ، ولقد أظهرت هذه النظرية بوضوح " دور التعلم بالملاحظة في اكتساب السلوك" ، و تطور المرض النفسي في البشر ولقد بحث "باندورا" ثلاث آثار للتعلم بالملاحظة و هي :

أ. تعلم استجابات جديدة .

ب.كف سلوكيات ممنوعة سبق العقاب عليها .

ت.تسهيل ظهور استجابات تقع في حسيلة الملاحظ.

ويرى أن الوظائف النفسية، يمكن شرحها في شكل تفاعلي تبادلي مستمر بين الشخص و المحددات البيئية، أي بين السلوك و العوامل المعرفية و المثيرات البيئية (عبد اللطيف حسن فرج، 2009، ص138)

- إذن تعتبر هذه النظرية القلق استجابة مشروطة متعلمة لمؤثرات معينة، أو تقليد استجابات أشخاص آخرين (تعلم إجتماعي)، مثلا وجود صديق قلق، قد يؤثر بقوة في الفرد الآخر على الرغم من أن كل منهما لا يبدا و اعيا بمثل هذا التأثير .

3-12-4 القلق في النظرية الإنسانية .

تمثل المدرسة الإنسانية امتداد للفكر الوجودي، الذي يعتبر أن القلق جزء من وجود الإنسان و القلق ليس خوفا من شئ موضوعي، بل يعبر عن شعور غامض، و خوف عام

من مهددات الوجود، و يرى أن القلق يمكن أن يؤدي إلى إعاقة النمو (مصطفى نوري القمش، 2007، ص28)، وهذا في حالة ما إذا كان القلق شديدا .

- أما الإتجاه الإنساني فيرى أن المثير الأساسي للقلق، هو فشل الفرد في تحقيق أهدافه، و فشله في اختيار أسلوب حياته، و خوفه من احتمال حدوث الفشل في أن يحيا الحياة التي يريدتها، و أنه هو الكائن الوحيد الذي يدرك أنه سوف يموت يوما ما، وفي لحظة ما، ويزداد قلق الإنسان إذا ما فقد بعضا من طاقاته و قدراته، الإعتلال في الصحة أو إصابته بمرض لا شفاء منه، أو إذا تقدم به السن حيث يعني ذلك إنخفاض عدد الفرص المتاحة أمامه (عبد اللطيف حسن فرج، 2009، ص149)، وعلى هذا فعوامل القلق ومثيراته ترتبط بالحاضر و المستقبل بعكس التحليل النفسي و السلوكية التي تعزو أسباب القلق إلى الماضي، ومن أهم العوامل المرتبطة بالقلق عند أصحاب هذه المدرسة، بحث الإنسان عن مغزى لحياته أو هدف، و إذا لم يهتد الإنسان إليه، سيكون فريسة للقلق (صبره محمد علي وأشرف محمد عبد الغني 2004 ، ص 96).

- ومن أنصار التبيير الإنساني" كارل روجرز"، الذي يرى أن القلق لدى الفرد مرتبط بمقدار الإتساق و التناقض بين مفهوم الذات لديه و الخبرات التي يمر بها في حياته، فكلما كانت الخبرات التي يواجهها الفرد في حياته تتسق مع مفهوم الذات لديه، كلما أدى ذلك به إلى التوافق النفسي، في حين اذا حدث العكس أي التناقض بين مفهوم الذات و الخبرات فيعمل الفرد على تحريفها أو تجاهلها، ويشعر عندئذ بالقلق لخفض ذلك القلق و التغلب عليه يلجأ الفرد الى ميكانيزمات دفاع تعمل على تحريفها، و إذا فشلت الدفاعات أصبح الفرد عرضة للقلق (طه عبد العظيم حسين، 2007، ص36)

- وما يمكن ملاحظته بشأن هذه النظرية، أنها جعلت القلق يتمحور حول نقطة أساسية و هي "عملية الإدراك" فالإنسان هو الكائن الوحيد، الذي يدرك دون الكائنات الحية الأخرى وبالتالي تشترك في هذه النقطة مع النظرية المعرفية .

5-12-3 النظرية البيولوجية :

منذ بضعة أعوام حظى التفسير البيوكيميائي للقلق برواج كبير، و مفاد هذا التفسير أن القلق ناجم عن زيارة حمض اللكتيك أو نفض الكالسيوم بالدم (آرون بيك، 2000 ص158)، أظهرت الدراسات على الحيوانات وعلى المستقيلات العصبية، أن هناك مجموعتين من

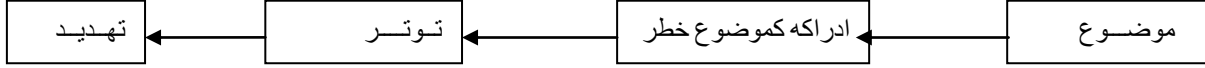
الأنوبة العصبية لهما علاقة بالخوف أو القلق المرضي، فالمجموعة الأولى تشمل على الخلايا النورادرينالينية للمراجعة المركزية، خاصة النواة العصبية المسماة Ceruleus locus "، و التي هي المركز الرئيسي لإنتاج النورادرينالين في الدماغ فإذا ما جرى تنبيه هذه النواة كهربائيا بصورة تجريبية في القردة، فإن رد فعل من الخوف الشديد مع ما يصاحبه من أعراض تحدث عند القرد، و بالعكس إذا ما جرى تخريب هذه النواة فإن القرد يصبح لا مباليا بأي خطر، كما و جد في الإنسان و الحيوان أن المواد الكميائية التي تزيد من نشاط هذه النواة، تؤدي لحصول حالة من القلق الشديد و العكس فإن المواد الكميائية التي تثبط نشاط هذه النواة تؤدي الى الهدوء، و السكينة و زوال القلق ومثل هذه المواد الأدوية " alprazolam و tricyclics المستعملة في علاج الفزع الأدوية ثلاثية الحلقات "

- أما المجموعة الثانية من الخلايا العصبية، فإنها تحتوي مستقبلا عصبية للبنزوديازين " benzodiazepene، وهذه الخلايا منتشرة في الجهاز العصبي الحوفي. فقد إتضح أن إحدى الوظائف الهامة للجهاز العصبي الحوفي في العمل ككشاف للمحيط الخارجي بحثا عن مصادر الخطر أو المصادر المساعدة على الحياة، و كذلك مراقبة أحاسيس الجسم الداخلية، لذلك فإن حالة التحفز أو التنبيه، أو مايقابلها من الناحية المرضية وهو اضطراب القلق العام هي حالات منشأها الجهاز العصبي الحوفي على الأغلب (نظام ابوحجلة، د ت ص، 38، ص39) .

- و تنشأ أعراض القلق النفسي من زيادة في نشاط الجهاز العصبي اللاارادي بنوعيه السمبتاوي و الباراسمبتاوي، ومن ثم تزيد نسبة الأدرينالين والنورادرينالين في الدم و من علامات تنبيه الجهاز السمبتاوي أن يرتفع ضغط الدم، و تزيد ضربات القلب و جحوظ في العينين، أما ظواهر الجهاز البارسمبتاوي، فأهمها كثرة التبول و الاسهال، و زيادة الحركات المعوية مع اضطرابات الهضم و الشهية و النوم، كما تلعب الوراثة دورا هاما في اضطرابات القلق (طه عبد العظيم حسين، 2007، ص25)، و هناك بعض الدراسات التي وردت في أولتمس وتومس (oltamanns et thomas 1998 التي تشير الى أثر العامل الوراثي للإضطراب كما في اضطراب الفزع (جاسم محمد عبد الله، 2008 ص38) .

- و ما يمكن ملاحظته في هذه النظرية أن التفسير البيولوجي للقلق لا يختلف عن التفسير البيولوجي للضغط، لكن هناك فرق بينهما، فالقلق قد يكون ذا مصدر داخلي أو خارجي، أما

الضغط فيرجع سببه الى أحداث الحياة الضاغطة، و التي يمكن للفرد التصدي لها عن طريق استراتيجيات فعالة، بينما القلق و خاصة ذو المصدر الداخلي لإزالته يجب تناول علاج ما ، كذلك إدراك الخطر يجعل الفرد في حالة ضغط ، وهي ما تولد انفعال القلق ، ولهذا يمكن ادراج الشكل التالي :



- وهناك بعض الكتاب يعتبرانها مصطلحين مترادفين .

13-3- علاج القلق :

تشير الدراسات إلى أن حالات القلق أكثر الأمراض النفسية قابلية للشفاء، إذ تبلغ نسبة الشفاء فيها حوالي 95% أو أكثر، و إذا أهمل الفرد علاجه يصبح غير كفاء للقيام بعمله (عبد الفتاح دويدار، 1994، ص363)، ويختلف علاج القلق بتباين الأفراد، وشدة القلق ووسائل العلاج المتاحة للفرد، و فيما يلي سوف نتناول الأسس العامة لعلاج القلق .

1-13-3- العلاج النفسي :

ويهدف العلاج النفسي الى تطوير شخصية الفرد و إزالة مخاوفه و خفض توتره، و هناك عدة طرق للعلاج النفسي منها :

1-1-13-3 العلاج بالتحليل النفسي : ينظر التحليل النفسي إلى المريض على أنه إنسان يعيش صراعا بين " الهو، الأنا، الأنا الأعلى" و يهدف العلاج إلى تقوية " الأنا " باعتباره الجزء المسيطر على غرائز الهو، و المنسق بينه و بين ضوابط الأنا الأعلى كما يهدف التحليل النفسي إلى تحديد أسباب القلق المكبوتة في اللاشعور و نقلها إلى حيز الشعور، و يتم ذلك عن طريق :**التداعي الحر ، تفسير الأحلام إلخ.**

ثم يساعد المحلل المريض و ذلك بإحلال الحكم العقلي محل الكبت اللاشعوري (صبره محمد علي و أشرف محمد عبد الغني ،2004، ص 106)، كما يمكن استخدام طريقة التحصين المنظم التي ابتدعها "ولبي" wolpe حيث يشجع المريض على إعداد " مدرج القلق " على شكل قائمة متدرجة من المواقف التي تثير القلق عنده، ثم يدرّب على الإسترخاء في جلسات، حيث يتخيل خلالها المواقف المقلقة بدءا بأضعفها و انتهاءا بأقواها ثم يطلب منه معايشة أمثال هذه المواقف في الحياة الفعلية (سيد محمود الطواب و آخرون 2007، ص

(289)، و يبدأ العلاج التحليلي بفحص تاريخ المريض من حيث نشأته و بيئته و عاداته، و ما صادفه في حياته من عقبات و طفولته و ظروفه العائلية ووالديه (عبد الفتاح محمد الدوبدار، 1994، ص 363، ص 364)، و توجد في العملية العلاجية التحليلية بعض العقبات التي توجد عند الفرد منها :

1-العمليات الدفاعية التي يقوم بها الأنا اللاواعي، و التي توفر لعمليات المقاومة نماذجها.
2- الخوف من التغيير الذي يدفع الأنا الطفولية إلى التشبث بخطوطها العامة العصابية المألوفة
3- الأنا الأعلى غير عقلانية التي ترغب في العذاب في سبيل إصلاح شعور بالذنب غير شعوري .

4- الفوائد الثانوية للمرض العصابي التي ترغم المريض على التشبث بعصابه.
* لكن تحليل المقاومة يشكل جزءا هاما من تقنية التحليل النفسي (فيصل عباس، 2005، ص 177)

- و بصفة عامة لكي ينتج العلاج التحليلي ثماره، يجب أن يتميز الفاحص بقدرات و إمكانات خاصة لمساعدة المريض.

3-1-13-2- العلاج النفسي الاستبصاري :

لإستعمال هذا النوع من العلاج لا بد من توفر درجة من الذكاء، و من الدافعية للعلاج و القدرة على التأمل الذاتي، كما أن الإستقرار في العلاقات الإجتماعية، وفي العمل و قدرة المريض على التحمل كلها عوامل تتدخل في تجاوبه للعلاج بصورة إيجابية، و إذا وجد أن المريض يصلح لمثل هذا النوع من العلاج، ننظر إلى طبيعة المشكلة، فإذا كانت العوامل الغالبة فيها ناشئة عن طبيعة الشخصية، فإنه يلجأ إلى العلاج النفسي التحليلي الطويل الأمد أما إذا كانت العوامل الغالبة فيه ناشئة عن ظروف محددة أو ظروف خارجية، فإنه يلجأ إلى العلاج قصير الأمد، لتحرير المريض من الصراعات النفسية، و إزالة الأعراض.

3-1-13-3 العلاج النفسي الداعم :

أكثر المرضى يشعرون بزوال كثير من القلق، إذا ما ناقشوا مشاكلهم مع طبيب يهتم بهم و يستمع لهم، و بعد قليل من الجلسات تتضح الأسباب المسببة للقلق، و عندها نستطيع تحديد الطريقة الفضلى لمواجهتها مثل : طمأننته لمواجهة المخاوف غير معقولة ، و التشجيع

لمواجهة المواقف المثيرة للقلق، و إعطاء فرصة للمريض لمناقشة مشاكله مع الطبيب بصورة منتظمة، كل ذلك مفيد جدا للمريض، و إن لم يكن شافيا تماما، و تخفيض القلق يجعل المريض أكثر فعالية من ناحية اجتماعية ووظيفية، مما يحسن بدوره من حالته (نظام أبو حجلة، دت، ص 44، ص 45)

* نلاحظ أن هذين النوعين من العلاج هما امتداد للعلاج النفسي التحليلي، و يشتركان في نقطة واحدة وهي جعل المريض أكثر فعالية و تحريره من صراعاته، و لكن منهما تقنيته الخاصة به، و هذا إن دل على شيء إنما يدل على إتساع حقل العلاج النفسي .

3-1-13-4 العلاج السلوكي:

ينطلق العلاج السلوكي من مسلمة ترى أن القلق يحدث نتيجة اشتراط خبرة حدثت في الماضي، تثير القلق كما حدثت مماثلة لها، و لذلك فإن جهد المعالج السلوكي ينصب على فك هذا الاشتراط، و لذلك يتم تدريب مريض القلق العصابي على استجابات الإسترخاء العضلي في حضور مثيرات القلق حضورا واقعيا أو متخيلا (صبره محمد علي و أشرف محمد عبد الغني، 2004، ص 107)، و يوجه للفئات ذات القلق المرتبط بالخوف المرضي من الناس و الحيوانات و الأماكن العامة أو الضيقة (عبد اللطيف حسين فرح، 2009، ص 157).

و يتضمن العلاج السلوكي عدة طرق منها:

- إزالة الحساسية بطريقة منظمة : تركز علة المواجهة التدريجية التي يصحبها الاسترخاء العميق للعضلات، و تكون المواجهة، أولا في الخيال ثم الواقع، وهذه الطريقة تتطلب وقتا طويلا، و تتطلب خبير مدرب تدريبيا جيدا.

- العلاج بالتعرض أو المواجهة : و يتضمن هذا الأسلوب ثلاث خطوات هامة هي :

1. الإستماع : مرض القلق موضوع يمكن بحثه، و لكن كل فرد يؤثر عليه بطريقة مختلفة عن الفرد الآخر، لذا يمكن آلية الإستماع من فهم طبيعته و خصوصيته.

2. توضيح المشكلة : من خلال الإستماع تظهر المشكلات التي تواجه الفرد بصورة أوضح، و هناك أحيانا ضغوط تؤدي إلى تنشيط الإستعداد البيولوجي للفرد.

3. تأييد التغيرات : في هذه المرحلة تصبح الحلول أكثر جلاء و وضوحا ، فيختار الفرد لنفسه أفضل الحلول ، و التي تتلائم مع حالته.

- **المحور أو الإطفاء** : و يشتمل المحور على تقليل السلوك تدريجيا من خلاله إيقاف التعزيز الذي كان يحافظ على استمرارية حدوثه في الماضي، والإطفاء واضح نظريا إلا ان تطبيقه صعب للغاية فهو يقلل العرض السلوكية إلا إذا تم تحديد جميع المعززات ذات العلاقة، و ليس من السهل تحقيقه (مصطفى نوري القمش، 2007، ص 271)

- بعد هذا الطرح المفصل عن العلاج السلوكي، نستنتج أنه لا يعالج الأسباب و إنما يزيل الأعراض ، و لكنه كما سبق الذكر ينجح في بعض أمراض القلق فقط.

3-1-13-5 **العلاج المعرفي** :

يقوم هذا العلاج على مناقشة الأفكار غير منطقية لدى المريض، و تفنيدها و إحلاله أفكار منطقية بدلا منها (صبره محمد علي و أشرف محمد عبد الغني، 2004، ص 107)، و يحتاج العلاج المعرفي إلى أن يكون مكثفا، و يحتاج المعالجون إلى أن يكونوا على وعي بحقيقة العلاج، و ذلك بضبط القلق عن طريق تعلم أفكار القلق، للبحث عن بدائل أكثر واقعية (حسين فايد، 2008، ص 384، ص 385).

- كما يحتاج العلاج المعرفي إلى مساعدة المفحوص للفاحص، و المداومة على الحصص العلاجية، و كذلك ممارسة الواجبات التي يكلف بها المفحوص في البيت .

3-2-13-3 **العلاج البيئي و الإجتماعي** :

إبعاد الفرد عن مكان الصراع النفسي، أو الصدمة الإنفعالية، أو تغيير الوضع الإجتماعي أو موقع العمل يمكن أن يساعد في علاج هذا الإضطراب (سيد محمود الطواب و آخرون ، 2007 ، ص 290) أي تعديل العوامل البيئية ذات الأثر الملحوظ ، و ذلك بحل المشكلات الأسرية أو إرشاد الأسرة على تغيير أنماط سلوكهم، مما يساعد المريض على الشفاء (فوزي محمد حبل، 2000، ص 139).

3-3-13-3 **العلاج الديني** :

- القلق الناتج بشكل خاص عن الخوف مما هو آت " الخوف من المجهول " قد يخفف منه و إلى حد كبير، الإيمان بالله سبحانه و تعالى و التسليم بقضائه و قدره، و الإيمان بأن لن يصيب المرء إلا ما كتب الله له (سيد محمود الصواب و آخرون ، 2007 ، ص 290).

- و قد عالج الاسلام موضوع القلق معالجة رائعة، و يأتي الامتثال لأوامر الله في بداية هذه المنظومة من القيم حيث يشعر الإنسان بالراحة و الطمانينة، و يقول الله سبحانه و تعالى "

فمن اتبع هداي فلا يضل و لايشقى (123) و من أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا و نحشره يوم القيامة أعمى (124) " طه : 123-124)، كما يعتبر الصبر و الرضا بالقدر من القيم المهمة في مواجهة القلق ، قال تعالى : " قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا " التوبة 51. (عبد اللطيف حسين فرح ، 2009 ، ص 158 ، ص 159)

* و بالتالي التعاليم الإسلامية و القيم، التي يتضمنها تمثل منظومة كفيلة بلحماية كل من تمسك بها في مواجهة القلق، و ما من أمر إلا و عالجته .

4-13-3 العلاج بالأدوية :

يستخدم للقضاء على الأعراض الجسمية المصاحبة، وطمأنة المريض أنه لا يوجد لديه مرض جسمي، و استخدام المسكنات مثل " الباريتورات " أميتال "Amital" و استخدام المهدئات مثل : ستيلازين "Stelazine" والعقاقير المضادة للقلق مثل "ليبريوم Librium" و هنا يجب تعريف المريض أن هذه مسكنات و مهدئات حتى لا يعتقد المريض أن مرضه عضوي المنشأ (حامد عند السلام زهران، 1997، ص 448) و قد وجد أن العلاج النفسي المختصر مع استخدام العقاقير الوهمية مثل "كوجلروبريل Koejber -Brill" 1967 (أديب محمد الخالدي، 2006، ص233)، تساهم في تحسين بعض حالات القلق و هي أقرص من النشا أو السكر أو الدقيق، و ليس بها أي مواد دوائية فعالة (صبره محمد علي، و أشرف محمد عبد الني ، 200 ، ص 108) و الأدوية شائعة الاستعمال في علاج القلق، المهدئات الصغرى من مجموعة البنزوديازين، و أحيانا يضاف إليها أحد العقاقير المانعة للفعل الأدريناليني من نوع البيتا، و تصنف العقاقير الشائعة من مجموعة البنزوديازين إلى ثلاثة أنواع موضحة في الجدول التالي :

| الأدوية المنومة | الأدوية قصيرة المفعول | الأدوية طويلة المفعول |
|-----------------|-----------------------|-----------------------|
| نترازيبام | أوكسازيبام | كلورديازيبكسيد |
| فلورترزيبام | لورازيبام | ديازيبام |
| تيمازيبام | كلوبازام | كلورازيبيت |

- نستعمل أدوية " البنزوديازيبين " طويلة المفعول في جرعة واحدة يوميا، في حين الأدوية قصيرة المفعول تقسم إلى جرعتين يوميا، الجرعة الأساسية قبل النوم مساء (حلمي أحمد حامد، 1991، ص340، ص341) .

* لكن ما يعاب على العلاج بالأدوية أنها تقلل من الأعراض، إلا أن أعراض القلق تعود مرة أخرى بنهاية تأثير الدواء، و أحيانا ما تؤدي بالفرد إلى اللجوء للأقراص المنومة أو الإدمان على الكحول، و في الحالات المستعصية يلجأ المعالج لأسلوب العلاج الكهربائي أو الجراحي .

- كما هناك بعض الاستراتيجيات لمواجهة القلق، تغني الفرد عن جميع العلاجات السالفة الذكر و أهمها :

*الاتسداد لقبول أسوأ النتائج، و ترويض النفس على تحملها، لأن القلق غالبا ما ينشأ عن الخوف من خطر يهدد الحياة .

* الإبتعاد عن الإنعزال عن المجتمع، لأن في العزلة تتأزم الخطار، و يتوسع الخيال في وصف المشاكل و تهويلها .

* عدم التوقف عن العمل، لأن العمل يخلص الإنسان الكثير من المتعاب النفسية و يجنبه التفكير في الأحداث المروعة .

* الثقة بالنفس و الإيمان بالقدرة الذاتية على تجاوز الأخطار من خلال استعدادات الفرد و إمكاناته الخاصة (أنس شكشك ، 2008 ، ص205).

* الكتابة عن القلق و أسبابه، و ذلك يتخصيص بعض الدقائق للكتابة عما تشعره من قلق من شأنه أن ينشط، و يقوي عزيمتنا في مواجهة مسبباته، مما يمكننا في نهاية المطاف من التخلص منه تماما .

*إطلاع الآخرين على مشاكلنا، لأن ذلك يعطينا بعد آخر في النظر إلى الأمور، و من خلال هذا البعد أو المنظور يمكننا أن ننمي شعورا متزايدا لدينا بقدرتنا، على السيطرة على الأمور.

* تخيل بعض المواقف الكوميديّة التي تفضلها، و لنتخيل أن أحد شخصيات ذلك الموقف أو العرض الكوميدي قد انتقلت إليه مشاعر القلق التي نعاني منها ، لكن الشخصيات الأخرى

الموجودة في هذا الموقف، تعطي هذا القلق إهتماماً أقل، و غير مكترثة به، و من ثم فإن النظر إلى الموقف الذي يقلقنا من وجهة نظرهم هم، سيخفف مما نشعر به من قلق حياله .

* التفكير فيما يشعرون بالسعادة، ذكرى سعيدة أو حادثة مرت بنا، وأمر عقلك بالتخلص من هذه المشاعر (عماد حداد ، 2003 ، ص 42، ص 50) .

- و كما يقال الوقاية خير من العلاج، فاتباع هذه الاستراتيجيات أحسن من العلاج لأننا إذا فشلنا فيها، فإنها لا تخلف أية أضرار، و يكون الفشل حافزاً لإبتكار استراتيجيات أخرى أكثر فعالية، عكس العلاج أو بعض العلاجات .

الفصل الرابع

المرأة العاملة

تمهيد

- 1-4- المرأة الجزائرية في المجتمع التقليدي
- 1-1-4 مكانة المرأة في العائلة الجزائرية
- 2-1-4 استقبال ولادة البنت في العائلة الجزائرية
- 3-1-4 التفرقة بين الذكور و الإناث
- 2-4- المرأة و الزواج
- 3-4- تطور مكانة المرأة الجزائرية
- 1-3-4 المرأة الجزائرية قبل الاستقلال
- 2-3-4 المرأة الجزائرية بعد الاستقلال
- 3-4- مجالات عمل المرأة الجزائرية
- 5-4- دوافع خروج المرأة لميدان العمل
- 6-4- تباين الأدوار تبعا للجنس
- 7-4- آثار عمل المرأة
- 8-4- الفرق بين الجنسين
- 9-4- سيكولوجية المرأة
- 10-4- توجيهات عامة للمعلمات و الأساتذة

احتلت البحوث التي تناولت المرأة أهمية كبيرة في مجال الدراسات النفسية و الاجتماعية، و ذلك نتيجة للزيادة المضطردة في أعداد النساء العاملات، رغم مسؤولياتهن الأسرية، و قد حاولت المرأة أن تنطلق إلى العمل خارج البيت مع القيام بأدوارها كزوجة و أم و ربة بيت، إلا أن تعدد أدوارها، جعلها تعاني ضغوطات نفسية، نتيجة هذا و ذلك.

1-4- المرأة الجزائرية في المجتمع التقليدي :

يعتبر المجتمع التقليدي مجتمع رجالي، يهيمن عليه النظام الأبوي، أما المرأة فهي عنصر ثانوي، و لكي تظل المرأة محل احترام و تقدير من طرف المجتمع، عليها أن تبقى حبيسة بين والديها أو زوجها، ولا يحق لها المعارضة أو إبداء الرأي، فدورها هامشي خاضع لسلطة الرجل (مصطفى بونفوشت، 1984، ص 281)

- وإذا أردنا الكلام عن المرأة وحدها كفرد اجتماعي، فلا يتسنى لنا ذلك لأن وضع المرأة في المجتمع لا يتجزأ عن الوضع العام بما فيه المجتمع نفسه، الذي تنتمي إليه، و المرأة التقليدية كما يراها " بونفوشت " هي امرأة الجيل الفارط هي أم، جدة، عمة أو خالة، أو هي امرأة الجيل الحاضر، التي لم تستفد من محو الأمية أو من تعليم متطور، و لم تعرف كثيرا أو قليل عالم الشغل (مليكة ستيتي، 1990، ص 57، ص 59).

* فالمرأة في المجتمع التقليدي تخضع لسيطرة الرجل فهو يقرر مصيرها، و يحدد تصرفاتها و سلوكها، و لكي تفوز باحترام زوجها عليها أن تحافظ على خصوصياتها الأنثوية التي فرضها المجتمع.

1-4-1 مكانة المرأة في العائلة الجزائرية :

تشير الدراسات التي أجريت حول الأسرة الجزائرية، أنها تلك الأسرة الكبيرة الواسعة التي تتضمن عدة أسر في بيت واحد، يكون فيها الأب أو الجد الحاكم لتلك الجماعة، و المسير لشؤونها، و المرأة في ظل هذا النظام تبقى عنصرا مستقبلا للأوامر و النواهي و التسلط.

1-4-2 استقبال ولادة البنت في العائلة الجزائرية :

إن ميلاد " بنت " في العائلة الجزائرية، يستقبل بمشاعر الإحباط، و خيبة الأمل بالرغم من أن الإسلام نهى عن ذلك، فكثيرا ما يكون إنجاب أكثر من بنت نذير شؤم للأُم، و تكون

المرأة هي المسئولة عن ذلك، وليس من المستبعد أن تستبدل بزوجة أخرى، تتجرب الصبيان (سعد و حورية، 1995، ص 31).

- فبعد أن تولد الفتاة أو امرأة المستقبل في ظروف بعيدة كل البعد عن الفرح، و الاحتفال فإنها تحظى وبعد فترة قصيرة جدا، بتربية مختلفة عن تلك التي يحظى بها أخواها الذكر (مليكة ستيتي، 1990، ص 60).

4-1-1-3 التفرقة بين الذكور و الإناث :

فهذه التفرقة بين الجنسين تبدأ من الولادة، حيث تتعامل العائلة مع البنت بطريقة تؤكد لها أن وجودها غير مرغوب فيه، أما بالنسبة للذكر فإن ولادته تشيد مشاعر البهجة ويستقبل بالزغاريد، أما الأنثى فكانت تبعث الذعر و الأسف، حين ولادتها على البيت و من فيه، و لعل السبب هو أن الولد سيعمر المنزل و سيرث ممتلكاته، و هو الذي سيصبح قوة العائلة و عمادها في المستقبل (زهير حطب، 1976، ص 190)، حيث يعمل الأولياء كل ما في وسعهم من أجل تكريس مبدأ تفوق الذكر على الأنثى، و الترسخ في ذهنه حقوق و واجبات مع الإلحاح أن الإسلام قد منحه هذه الحقوق، لأنه أرقى من الأنثى مهما كانت (جمال معتوق، 1993، ص 78) و أمام كل هذه الامتيازات للرجل، فإن البنت تكون محل تصغير و تذليل، إذ تعمل الأسرة على تدريبها على الخضوع و الإمتثال، و منعها من القيام بأي سلوك خارج الإطار القيمي للعائلة، كمنعها من الخروج إذا لم تكن هناك مبررات، على عكس الذكر الذي تكون تصرفاته و سلوكياته غير محددة أو مراقبة (علياء شكري و آخرون، 1998، ص 253)، و يبدأ الذكر منذ صغره يمارس السلطة على أخته في شكل دلال، ثم يتغير إلى أسلوب الأمر حينما يكبر (مليكة ستيتي، 1990، ص 63)

*ومن ثم فإن مبدأ التمييز بين الذكر و الأنثى، يرجع إلى سبب وحيد ، هو أن المجتمع الجزائري مجتمع ذكوري، و على هذا الأساس يكون التقديس للذكر، و التدنيس للبنت التي عليها الالتزام بمجموعة من قواعد السلوك، التي من خلالها تحافظ على القيم كما عليها أن تضبط نفسها عن الشهوات، فتظل عذراء حتى تتزوج، و إن تزوجت عليها الاستمرار في صون شرفها و شرف زوجها، و ينظر إلى البنت على أنها " قنبلة موقوتة " في أي لحظة قد تنفجر، لذا يجب الحذر منها قدر المستطاع، و ذلك بإتباع أسلوب القهر و الاضطهاد في تربيتها.

4-2- المرأة و الزواج:

فيما يخص علاقة المرأة بالزوج، فهي من نفس المنوال و من ذات طبيعة العلاقة مع الأب، و المتكونة من الخوف و الرهبة، لا يمثل الزواج بالنسبة إليها إلا عبور من نوع خضوع إلى نوع آخر، فالشكل يتغير لكن الاستبدادية لا تتغير، مع فرق دقيق لأن هناك نوع من التحرر تحرز عليه المرأة، لأن حملها يمكن أن يسمح لها بنوع من التعويض فالمرأة حين تتزوج تغادر عائلتها لتذهب و تعيش مع عائلة زوجها، حيث تبقى غريبة بالنسبة لزوجها، لا تتغير وضعيتها هذه إلا بالإنجاب، فبفضل ذريتها فقط، تستطيع المرأة أن تدمج في عائلة الزوج (مليكة سنتيتي، 1990، ص 63).

* فمكانة المرأة في المجتمع الجزائري بصفة خاصة، كانت ولا تزال في المرتبة الثانية بعد أخيها الذكر، منذ نعومة أظافرها إلى آخر يوم في حياتها.

- و عموما فإن وظيفة المرأة الأساسية هي البيت، فالنساء ينتمين إلى العائلة لا إلى المجتمع السياسي، كذلك يمكن لها مساعدة الزوج في أعمال الفلاحة دون أن تكون مأجورة على ذلك و الدور الأساسي لها في ظل هذا و ذاك هو إنجاب عدد من الأطفال ومن المستحسن أن يكونوا ذكورا.

4-3- تطور المرأة الجزائرية :

إذا تحدثنا عن وضع المرأة و ما صادفها في تاريخها من عوامل الانحطاط، و التدني في المجتمع الجزائري، فنجدها تميزت بطابع خاص.

4-3-1 المرأة الجزائرية قبل الاستقلال :

عاشت المرأة الجزائرية في وسط تسوده مجموعة من العادات و الأعراف محاطة بقيم و ضوابط اجتماعية، تحدد و توجه سلوكياتها و دورها في الوسط الاجتماعي لا يمكن الخروج عنها، لكن بمجيء الثورة التحريرية التي كانت بمثابة الأمل المرتجى الذي هيا ظروف ملائمة لتغير وضعية المرأة، و على الرغم من أن المرأة لم تستعمل الثورة للتخلص من النظام الأبوي، لأن غرضها كان التحرر من الاستعمار و الحفاظ على الشخصية الوطنية، و مشاركتها في الثورة التحريرية لم يكن بالشيء السهل، لأن العادات و التقاليد تمنع المرأة من الخروج دون سبب، و من ثم تحول دور المرأة من عنصر منعزل اجتماعيا إلى عنصر يؤدي دورا اجتماعيا هاما، و مع التصاعد الثوري أظهرت المرأة الجزائرية وعيا لم يكن

منتظرا لحالة التأخر و الجهل و التقاليد التي كانت متفشية آنذاك في المجتمع النسائي، و من ثم نمت حركة نسائية عبر أوسع مشاركة في الثورة واحتلت حدود قيادة نسائية لتجمعات قتالية ضد المستعمر، و نشأت أول منظمة نسائية مع بدأ التحرير تابعة لجبهة التحرير الوطني، تحولت فيما بعد إلى " الاتحاد الوطني للنساء الجزائريات (سعد و حورية، 1995، ص 54).

4-3-2 المرأة الجزائرية بعد الاستقلال :

لقد واجهت المرأة بعد الاستقلال نوعا آخر من الكفاح، هو الكفاح من أجل تأكيد الذات في المجتمع، فالمجتمع الجزائري بعد الاستقلال لم يعد يقبل فكرة التصرف الحر للمرأة مثلما كان يقبله إبان الثورة، لأن تصرفها الحر كان للصالح العام، أي لصالح الثورة حيث وجدت معارضة كبيرة في البداية خاصة المرأة الريفية (براش تموشت فوزية 1983، ص 24)، و بحكم التغيرات الاقتصادية التي مست النظام الاجتماعي، تغيرت النظرة الدولية للمرأة، فأصبح هناك تزايد في نسبة النساء العاملات، فشجعت الجزائر كغيرها من الدول اليد العاملة النسوية، فأتاحت لها الكثير من الفرص كالتعلم و الخروج للعمل، فتخلت عن سلطة الزوج و الأب و الأخ (مسلم سعاد هالي، 1987، ص 47)، فلم تعد المرأة ذلك المخلوق الضعيف الذي يشكل عبئا اجتماعيا، و على العكس من هذا أصبحت تمارس أدوار اجتماعية أكثر أهمية على مستوى كبير، و مهم داخل الأسرة و أكثر فعالية في الحياة الاجتماعية.

- حيث أصبحت تحتل مكانة متميزة، و تقوم بأدوار مهمة كانت من قبل من اختصاص الرجل فقط (Michel Andree .S.D P 96).

*والعامل الأساسي الذي ساهم في تطوير المرأة الجزائرية هو التعليم، حيث يعتبر رأس مال فعال، به استطاعت أن تؤكد مكانها في المجتمع و استقلاليتها في الأسرة، فبرزت في جميع مجالات الحياة، رافعة شعار التحدي لإبراز كيانها ووجودها في المجتمع .

4-4- مجلات عمل المرأة الجزائرية:

العمل النسائي في الجزائر ذا أهمية كبيرة في إطار بناء المجتمع، للنهوض بالنساء في شتى المجالات، و نجد مشاركة ضعيفة للمرأة في النشاطات الاقتصادية و الاجتماعية و عدد النساء العاملات في الجزائر في تزايد مستمر، فقد بلغت نسبة النساء العاملات 19.7

% من إجمالي القوة العاملة في التعداد السكاني لسنة 2002 (نعيمية شناف، 2007، ص 18)

*وما نلاحظه أن الميدان التعليمي في المجتمع الجزائري، سيطرت عليه المرأة العاملة بشكل كبير، و لم تترك للرجل إلا الجزء القليل، ليأتي المجال الصحي في الرتبة الثانية و إذا بحثنا عن السبب في تفضيلها لهذين المجالين بالتحديد، نجد أن هذين الأخيرين يتشابهان إلى حد كبير مع دورها التقليدي من عناية و تربية لأطفالها.

4-5- دوافع خروج المرأة لميدان العمل :

تزايد عدد النساء في مواقع العمل، فتزايد عددهن في مواقع إدارية و قيادية مهمة و هذا راجع إلى تغير الثقافة السائدة (عبله محمود أبو عبله، 2004، ص 68) فقبل التطرق إلى هذا العنصر يجب أولاً ضبط مفهوم العمل كي تتضح الرؤية بحيث يقصد بالعمل ما يعتبر منه يدويا أو بدنيا أو ذهنيا سواء كان العمل زراعيا أو تجاريا أو صناعيا، مهني أو غير مهني طالما سمحت به طاقة المرأة، فالفرد غير العامل هو إنسان فارغ الحياة ولذلك كان من الخطأ الفادح اعتبار المرأة مخلوق فارغ، و العمل بالنسبة للمرأة كما تقول الكاتبة الفرنسية " فرنسوا جيرو " ضرورة و ليس تسلية، و العمل ليس علاجاً لمرض و إنما ضرورة حياة أو الحياة نفسها (حسين عبد الحميد أحمد رشوان، 1998، ص 96) *وما نلاحظه حالياً أن المرأة العاملة أصبحت تتنافس أختها الرجل في جميع المجالات المهنية، و لكننا نلاحظها أنها اكتسحت الميدان التعليمي، لأنه يتشابه في كثير من الأوجه و الجوانب مع الوظيفة التي خلقت لأجلها و هي " التربية " باعتبارها "أم".

4-5-1 الدوافع الاقتصادية:

لقد أثبتت الدراسات أن خروج المرأة للعمل كان الدافع إليه هو الحاجة الاقتصادية و المقصود به حاجة المرأة الملحة، و الشديدة لكسب قوتها بنفسها، أو حاجة أسرته لدخلها و لقد تبين من استيفاء " بيد جون 1952 " الذي أجري على 3800 امرأة أن 70% من هذا يعملن من أجل مساعدة الأسرة (عباس محمود عوض ، دت ، ص374)، و نظراً لما لهذا الدافع من أهمية كبيرة في تحقيق دخل الأسرة، و ضمان مستواها المعيشي عن طريق الحاجة إلى دخل المرأة و الاعتماد عليه، لا يمكن التقليل من أهمية المادة بالنسبة لخروج

المرأة للعمل، و خاصة إذا كانت طبقتها الاجتماعية منخفضة، و ليس العمل من أجل الترف أو التهرب من الأدوار التقليدية داخل الأسرة الغنية (كاميليا عبد الفتاح 1984 ، ص 88).

4-5-2 الدوافع الاجتماعية:

هناك بحوث بينت أهمية هذا الدافع، كعامل من عوامل الارتقاء بالمستوى العام للأسرة للوصول إلى مستوى أرقى من التعليم أو تحقيق بعض الكماليات، أو من أجل الوصول إلى مكانة اجتماعية أرقى (إبراهيم بن مبارك الحرير، 1995، ص 39).

- فالدوافع الاجتماعية مرهونة بالدوافع الاقتصادية التي فرضت على المرأة الخروج للعمل، والذي كان نتيجة التخلي عن بعض العادات و التقاليد، التي كانت تحكم المجتمع آنذاك ، فكان خروجها بسبب تغيير المجتمع نظرتة نحوها و بالتالي التمسك بالعمل و عدم تركه و حتى لو لم يكن لغرض مادي، فالتغير السريع الذي حدث في مختلف المجتمعات قد سوى بين المرأة و الرجل، و المستوى التعليمي و الثقافي للأسرة التي تنتمي إليها المرأة العاملة، عن طريق التحفيز من طرف عائلتها (كاميليا عبد الفتاح 1984 ، ص 88

*إن المستوى التعليمي و مكانة المرأة في المجتمع و فكرة التحرر، و توفر عوامل التحفيز ساعد، و مكن المرأة من الانطلاق في فضاءات العمل، و إثبات وجودها و كيانها

4-5-3 الدوافع النفسية :

يمثل الجانب النفسي للمرأة دافعا قويا للخروج و العمل، و الذي من خلاله تحقق كل المقومات الأولية لنمو الذات و الشعور بضرورة المساواة، و منه تتأكد إنسانية المرأة التي بها تتخلص من المكانة الهامشية، التي كانت تحتلها بالمقارنة مع الرجل وعادة ما يتجلى ذلك عند النساء اللاتي يحملن شهادات تعليمية عالية، بالإضافة إلى شعور المرأة بالوحدة و الضغط الشديدين، و رغبتها في الاتصال بباقي أفراد المجتمع و التعامل معهم، كذلك إشباع حاجتها من الأمن دون الخوف من المجهول، فتفضل الذكر على الأنثى و التقليل من قيمتها و شأنها مقارنة معه، و إهمال حاجتها النفسية، كل هذه الظروف المؤلمة التي عاشتها المرأة لا تزال تعاني منها، زرعت في نفسيتها روح التحدي، وتعويضها بالعمل باعتبارها مكسب هام، و مطلب مريح خصوصا من الناحية النفسية (كاميليا عبد الفتاح 1984، ص 88) ، كما أن حب الظهور و الحاجة إلى الانتماء، وثبات الذات و الوجود من أبرز الدوافع النفسية، فلقد ظهر من دراسة " يارو " yarrow " أن 48% من الأمهات

العاملات من الطبقة المتوسطة يعملن من أجل تقديم خدمة للمجتمع ، ويرضين حاجتهن للبقاء في صحبة الآخرين، كما أن العمل يعطيهنّ فرصة لتحقيق ذواتهنّ، كما أثبت " فردينا ندفريج " " F.Z voeig " أن المرأة تخرج للعمل تحت إلحاح الضغط الانفعالي لشعورها بالوحدة، أكثر من خروجها إلى العمل تحت ضغط الحاجة الاقتصادية (عباس محمود عوض، دت ، ص 374 ، ص 375).

* لكن ما نلاحظه على أرض الواقع أن عمل المرأة فرضته الظروف الاقتصادية بدرجة كبيرة ، بسبب ارتفاع مستوى المعيشة، و عدم تغطية مدخول الزوج لنفقات الأسرة، فتضطر المرأة للخروج إلى العمل لمساعدته.

4-4-6- تباين الأدوار تبعاً للجنس :

الملاحظ أن الأدوار بالنسبة للأنثى و الأم داخل الأسرة تتسم بالوضوح، فالمرأة لها أعمال خلقت لأجلها و هي: الحمل، الرضاعة و الرعاية، و مراعاة الولد و تنشئته تنشئة سوية ، ومراعاة شؤون و حقوق زوجها الشرعية من حنان و تفرغ طاقة، بطريقة سوية و كذا شؤون بيتها كأنثى، و لا تزال المرأة تبدي نحو زوجها كافة إمارات الاحترام و التقدير، و يظل الرجل قادراً على تأكيد وجوده، و إرادته باقتدار في ظل ما يتعلق بشؤون الأسرة، فقد أظفرت إحدى الدراسات على أن هناك ارتباط بين الوضع الطبقي و السلطة التي يتمتع بها الذكر، إلا أنه ظهر نوع من التناقض، فكلما انخفض مستوى الشريحة الاجتماعية كلما بدأ الزوج يدعي لنفسه السلطة الكاملة، لكونه ذكراً، و إن كان يتنازل في حقيقة الأمر عن كثير من سلطاته لزوجته، أما بين الشرائح العليا، فإن الرجل يكون أكثر سيطرة على شؤون الأسرة من زوجته، لأنه يملك المصادر و الموارد، التي يستطيع من خلالها إحكام سيطرته (سعيد محمد عثمان، 2009، ص 31، ص 34).

* إذن يؤثر المستوى الاجتماعي في توزيع الدور بين الزوجين، فالمرأة تبقى محتفظة بدورها التقليدي فقط حينما يكون دخل الزوج مرتفعاً لكي يفرض هيمنته، لكنها قد تجتاز هذا الدور إذا كان المستوى الاجتماعي للزوج منخفضاً، و ذلك لمساعدته في مصاريف البيت، لكن دون أن يظهر لها مدى مساهمة عملها في تلبية حاجيات المنزل، و هناك 3 أنماط لتوزيع الدور بين الزوجين.

4-6-1 النمط الأول:

تتسم في هذا النمط أدوار الزوجين بطابع تقليدي محافظ يقتصر أداء الزوجة على الأدوار التعبيرية التقليدية كأم و ربة منزل، بينما استمر الزوج يمارس أدواره بأسلوب نمطي تقليدي، فهو يقوم بالأدوار الوظيفية لتوفير الاحتياجات المادية للأسرة فضلا عن احتفاظه بالأدوار القيادية، و قد اتجه بعض الأزواج إلى ممارسة هذا الدور القيادي بشدة و تحكّم حتى أصبحت الزوجة مجرد تابعة، و يتشابه هذا النمط مع أسماء جليفورد **Glifford** " بالنمط الانفصالي " المرتكز على الزواج.

4-6-2 النمط الثاني:

اتسم فيه توزيع الأدوار بطابع ديمقراطي، تشارك الزوجة من خلاله في تحقيق بعض الاحتياجات المادية للأسرة، من خلال التحاقها بالعمل خارج المنزل فضلا عن مشاركتها في الأدوار القيادية، و اتخاذ القرارات الهامة المتعلقة بالأسرة، و يتقارب هذا النمط مع ما أسماه جليفورد " بنمط المشاركة " الذي تنتزع فيه الأدوار بين الزوجين بالتساوي، لكن الزوجة في هذا النموذج لم تتخل عن أدوارها التقليدية النمطية، كأم و ربة منزل، بل أضيف إلى هذه الأدوار دورها في العمل خارج المنزل .

4-6-3 النمط الثالث:

اتجهت الأسرة في هذا النمط إلى تركيز الأدوار القيادية، و مسؤولية اتخاذ القرارات على الزوجة وحدها، وأصبح الزوج يشارك في هذه الأدوار بقدر ضئيل، و تركزت أدوارها على الوسيلة التي يسعى من خلالها إلى تحقيق الاحتياجات المادية للأسرة، و يتفاوت هذا النمط مع ما أسماه جليفورد " بالنمط المرتكز " على أحد الزوجين أكثر من الآخر (علياء شكري، 2009، ص 125، ص 126).

*وما أدى إلى هذا التعدد في الأنماط، التغييرات الاقتصادية التي أدت إلى تغييرات مصاحبة في الاتجاهات و القيم الخاصة بالأدوار و العلاقات داخل الأسرة، و كذلك القيم الخاصة بمكانة المرأة، و دورها التقليدي كأم و ربة منزل.

4-7- آثار عمل المرأة :

النظرة السلبية التي كانت تسود المجتمعات العربية بالنسبة لعمل المرأة، بدأت تتحول و لكنّها لا تزال متحفظة، إذ تعتبر أن الأفضلية للمرأة المتزوجة الانصراف إلى واجباتها نحو

عائلتها، ولكن قد تدفع حاجة بعض الأسر الفقيرة و متدنية الدخل المادي نحو تقبل عمل المرأة المتزوجة (مريم سليم وآخرون، 2004، ص 112) فكان لهذا الأخير أثر في تغيير المراكز الاجتماعية للمرأة و أدوارها ووظائفها في المجتمع، و خروج المرأة للعمل خلق آثار ايجابية و أخرى سلبية .

1-4-7 الآثار السلبية :

هناك جملة من الآثار السلبية منها ما يؤثر على المرأة مباشرة، و منها ما يؤثر على علاقتها بأسرتها و سنتناول بشيء من التفصيل هذه الآثار.

1-1-7-4 أثر عمل المرأة في العلاقات داخل أسرتها :

تشكل الأسرة أساس الصحة النفسية و منطلقاتها، منها يستمد الإنسان رصيده الوراثي و هي تشكل مجاله الحيوي الأول، الذي يتفاعل معه هذا الرصيد (مصطفى حجازي 2004، ص 117)، و لطبيعة العلاقة بين الزوجين من جهة، و بينهما و بين الأبناء من جهة أخرى أثر كبير في تحقيق مستوى الصحة النفسية السليمة، و يتفق " جون بولي " 1959 و " لاندس و هير " على ابتعاد الوالدين عن الأبناء، و انشغالهم عنهم، و عدم قيام كل منهم بأداء وظيفته الوالدية بكفاءة، يؤدي إلى تصدع الأسرة، و انعدام الشعور بالاستقرار العائلي، حيث الحرمان و سوء الصحة النفسية (نبيه إبراهيم إسماعيل 2001، ص 204)، فالتكيف مرغوب و مهم داخل الأسرة الواحدة، و حيث يوجد الضغط و الضعف توجد الأسرة غير المتكيفة المليئة بالكراهية (مجدي أحمد محمد عبد الله ، 2003، ص 303) ، فقد تأثرت الأسرة بشكل كبير بعمل المرأة، فقد تبين في دراسة " بلودوهاملين " أن أزواج العاملات يقومون بنسبة كبيرة و بدرجة ملحوظة بالعمل المنزلي أكثر من أزواج غير العاملات، و قد تعرضت بحوث عدة للقلق و الشعور بالذنب لدى الأمهات العاملات، فقد لاحظت " كليجرا " أن المفحوصات من الأمهات العاملات أظهرن قلقا، و إحساسا بالذنب بالنسبة لأطفالهن، كما أكدن أنهن يقمن بالتعويض عن غيابهن عن المنزل و عن أطفالهن، ليكنّ أمهات صالحات (عباس محمود عوض ، د ت ، ص 378 ص 379)، و قد أكدت البحوث أن الطفل المحروم من والديه يعاني مشكلات أهمها الحرمان الانفعالي من الحب و العطف و الحنان، و قد يعاني من العقد النفسية مثل الشعور بالنقص، كما أنّ خبرة الرضاعة السارة تعتبر شرطا ضروريا لهدوء الطفل انفعاليا (نايف محمد عايد المرواني، 2009، ص 99) .

- فمحاولة تعويض الأم ابنها عن غيابها طوال اليوم عن البيت، يجعلها تفرط في تدليله ويكون نتيجة ذلك طفلا "إتكاليا" وغير ناضج، فتكون هي السبب في فشله مستقبلا، كذلك استبدال المرأة العاملة "الرضاعة الطبيعية بالرضاعة الاصطناعية"، لأن خروجها للعمل يفرض عليها ذلك، فتشوب الطفل مشاعر الغضب و العدوان، كما أكدته معظم الدراسات النفسية نتيجة الرضاعة الاصطناعية، بالإضافة إلى الشعور المرأة بالتقصير نحو ابنها مما يخف على صحتها النفسية آثار سلبية.

4-7-1-2 أثر عمل المرأة على صحتها النفسية :

تتعرض المرأة العاملة للتأزم النفسي، و سوء التوافق نتيجة لعوامل مختلفة من أبرزها أنها تزاول أعمالا لا تتفق مع تكوينها البيولوجي و النفسي، أي مع ما تتسم به من قدرات خاصة و ميوله خاصة و سمات شخصية معينة، و قد دلت دراسات حديثة أجريت في الولايات المتحدة على النساء العاملات على أنهن "أبعد عن الاتزان الانفعالي من الرجال كما دلت على وجود مؤثرات خاصة شديدة الوطأة على شخصياتهن، و هي مؤثرات لا وجود لها عند الرجال، ذلك أن الاختيار بين البيت و العمل مشكلة انفعالية حادة تشغل المركز من قلوب كثير من النساء، فتسبب لهن حيرة دائمة، وصراعا نفسيا موصولا و قد لا تكون المرأة شاعرة طول الوقت شعورا واضحا بما يخلقه هذا الموقف في نفسها من صراع ، لكنه صراع له أثر عميق في شخصيتها و اتزانها الانفعالي، فالعمل حسب ما أكد عليه الباحثون الأمريكيون، قد يعترض سبيل زواجها وإن لم يفعل، فإنه يصبح في كثير من الأحيان مصدر حرمان و تأزم نفسي و صراع و تهديد (عباس محمود عوض د ت ص376) ، كذلك المرأة بحكم طبيعتها تحتاج إلى التواصل النفسي، فالتشجيع و التعاطف فإذا فقدت هذه المشاعر في جو العمل، أصيبت حالتها النفسية بالجفاف، وذلك ينعكس على قدرتها على العمل (مصطفى عوفي، 1994، ص110) .

وهناك بعض الأزواج ممن يتخذ موقفا معاديا لعمل زوجته، وذلك يعود إلى عدم تفهم رغبة زوجته، فيضعها في مساومات من حين لآخر بين ترك عملها و الطلاق فتكون في حالة تهديد دائم مما يؤثر على صحتها النفسية، و المجتمع الجزائري مليء بمثل هذه الحالات، و هذا بين أن عمل المرأة خارج بيتها مازال مرفوضا و غير مقبول، و لم يتقبله معظم الرجال

و يفسرونه على أنه، سيؤدي لا محالة إلى تقصير المرأة في أداء مهامها المنزلية من جهة، و في رعاية أطفالها من جهة أخرى .

4-7-1-3 صراع الدور لدى المرأة العاملة :

تشعر المرأة العاملة غالبا في أنها في وضع وسط ، بين مفهوم ربة البيت و مفهوم الرجل العامل، كما أنها تشعر بتهديد متزايد و صراع إزاء وضعها المتقهقر (آرلي هوكستشايد 1994، ص340) ، فتغير التوزيع التقليدي لدور الأسرة، مما أدى إلى تعدد دور الزوجة ، فلم يعد دورها مقتصرًا على الدور التقليدي كأم و ربة منزل (علياء شكري و آخرون ،2009، ص129) .

- فواجبها كربة بيت فرض عليها العديد من المهام المنزلية، فارتبطت سيكولوجية تنشئتها الأسرية بما ستؤول إليه وظيفتها الطبيعية في الحياة، من ممارسة رسالة الأمومة في الحياة، وما يلحقها من أدب الزوجية، ورعاية الأبناء و حسن إدارة المنزل (سعاد جبر سعيدة ،2008، ص45)، وتتمثل هذه المهام فيما يلي :

- مساهمة المرأة في التنشئة الاجتماعية لأبنائها كأم .

- متابعة تعليم أولادها، و مع ارتفاع المستوى التعليمي للأم يزداد اهتمامها بمستوى تعليم أولادها، و كذلك مستوى طموحهم، مما دفعها لبذل الكثير من الجهد والوقت لمتابعة المواد الدراسية معهم (سميرة محمد شند ،2000ص34)

- بالإضافة إلى هذه المهام، هناك مهام عديدة منها الرعاية الصحية للأطفال مع إحاطتهم بالأمن النفسي، و العناية بأكلهم و ملابسهم .

- و كثيرا ما تشعر المرأة بالإحباط، إذ أنها بالرغم من المجهود الذي تقوم به، فإنها تكون عرضة للنقد على أقل تقصير، و يكون مصدر النقد الزوج، و لكن في بعض الأحيان يكون مصدر النقد الأطفال، و عملية تربية الأبناء تساهم في إحساسها بالإحباط ، بسبب مطالبهم التي لا تنتهي، و ما يزيد من معاناة الزوجة، عصبية الزوج، و قضائه معظم الوقت خارج المنزل (طارق كمال، 2005، ص213).

- فهذه المهام المنزلية و أعباءها، لا يعفيها عملها خارج البيت من القيام بها مثلها مثل أي امرأة مأكثة في البيت، فعملها خارج البيت و ما يتبعه من آثار، كالقيام ببعض الواجبات من إعداد المذكرات بالنسبة للمرأة العاملة في الميدان التعليمي، مضاف إليه واجبها كزوجة و أم

دون مساعدة الزوج لها، يجعلها تشعر بصراع الدور، نتيجة هذا الدور المزدوج الذي فرضته على نفسها في أحيان كثيرة، و الذي فرضته الظروف الاقتصادية في أحيان أخرى، بسبب دخل الزوج المتدني الذي لا يلبي معظم حاجيات الأسرة.

4-1-7-4 الضغوط النفسي لدى المرأة العاملة :

تواجه المرأة العاملة ضغوط نفسية، إذ ينظر لها على أنها المسؤول الأول عن شؤون المنزل، و تربية الأطفال بالإضافة إلى عملها خارج المنزل (عماد حداد ،2005، ص67) فالمرأة العاملة لها علاقات عديدة و أدوار كثيرة، فهي ربة منزل و أم وزوجة و موظفة، و إذ أرادت أن ترضى دوافع الأمومة لديها، فقد تخفق في ذلك لانشغالها بأدوار ووظائف أخرى، وهذا من شأنه أن يوقعها في صراعات نفسية، يصعب عليها حلها (حمدي ياسين و آخرون،1999، ص39) .

- و يمكن تخليص هذه الأسباب على النحو التالي :

4-1-7-4 أسباب الضغوط النفسي :

قد تنشأ الضغوط من داخل المرأة نفسها، أو من علاقاتها مع الأصدقاء، و الاختلاف معهم في الرأي أو الخلافات مع شريك الحياة، إذ تختلف النساء عن بعضهن في الخصائص و الصفات التي تمكنهن من تحمل الضغوط (دافيدوف . ل ليندا . 1983 . ص 616) . و يمكن تصنيف أسباب الضغوط على النحو التالي:

*** أسباب ديمغرافية :**

- مرتب منخفض، و الشعور بأن العمل لا يحقق إشباع لحاجاتها المادية أو المعنوية .
- قلة الصديقات في العمل .
- مؤهلات العاملة و تجارها مع الحياة المهنية متقطعة.
- الانقطاع لسنين عدّة.
- تمييز جنسي في الترقيات و المكافآت

*** أسباب ملازمة للعمل:**

- تدريب غير مناسب.
- غياب التشجيع من قبل الإدارة .
- التسلسل الإداري سيء المعاملة .(jean Benjamen Stora ,1991,p52, p54)

*أسباب منزلية :

- زيادة الأعباء المنزلية .
- الشعور بالتقصير في رعاية الأبناء.
- صعوبة الجمع بين العمل و تربية الأبناء .
- توتر العلاقات الزوجية بسبب العمل (حسن مصطفى عبد المعطي، 2009ص421، 425).
- انعدام الدعم النفسي في البيت (jean Benjamen Stora 1991 p54)
- مرض أحد أفراد الأسرة .
- غياب الأب لفترة طويلة للعمل بالخارج .
- العيش مع الأسرة الممتدة (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسن 2006 ص185،186).
- صراع المسؤوليات مقتزن بالأعباء المنزلية، و تطور الحياة المهنية .
- مرتب أعلى من مرتب الزوج أو الشريك.
- بعض أفراد العائلة غير الأولاد يعيشون في المنزل (jean Benjamen Stora 1991,p52)

* هذه بعض الأسباب التي تولد الضغط لدى المرأة، وليست كلها، بالإضافة إلى الأسباب المؤدية إلى الضغط، هناك عوامل تجعل السبب أكثر تأثيرا، فقد تكون المرأة مصابة بمرض معين، أو لديها مشاكل صحية، أو عدم مشاركة الزوج لها في تربية الأطفال فتتأزم حالتها أكثر فأكثر .

4-1-2-4 أنواع الضغوط النفسية :

هناك أصناف من الضغوط تتغير لها المرأة العاملة، و هما كالآتي:

* ضغوط تتعلق بهويتها البيولوجية :

إن المرأة حينما تتعرض للضغوط الناتجة عن دورها البيولوجي، و ما يرافقه من تشنجات و أعراض كسرعة التأثير و الغضب، أو اختلال في ساعات، ما هي إلا نتائج لتلك الضغوط التي ما عادت تقوى عليها، و بالتالي تضعف المقاومة الجسدية، و بمرور الزمن تنهار المقاومة، و تكون عرضة لأمراض مختلفة (محمد على كامل 2004، ص14)، و

تتعرض المرأة للضغط في فترة حملها لأنها في هذه الفترة تكون فريسة للأفكار الخاطئة حول الحمل و الولادة وعواقبهما، مما يزيد من معاناتها، كما تتعرض بعد الولادة إلى الضغط بسبب شعورها أنها لن تتمكن من العناية بطفلها، و أن زوجها لم يعد يهتم لأمرها، و أنه يحب ابنها أكثر من ابنها (آرثر سنايدر، 1992، ص24)، كذلك سن اليأس عندما تبلغ المرأة مرحلة انقطاع الطمث، ويؤدي نقص الأستروجين و البروجسترون إلى تأثير تصاعدي على جميع الأنسجة بالجسم، فينتج عن ذلك علاقات جنسية مؤلمة، بسبب جفاف المهبل، فتشعر بالانزعاج فتفقد حيويتها فتشعر بالتهديد.

((jean Benjamen Stora 1991 p 49))

- إذن مصدر الضغط عند المرأة في هذا الصنف هو جسدها، و التغيرات التي تحدث لها من طمث، وحمل، و سن اليأس، تعتبر المحاور الكبرى في حياتها، و الأكثر تأثيرا على نفسياتها .

* ضغوط تتعلق بالممارسة الأسرية :

أما الضغوط الناتجة عن الدور الأسري، و محاولة التثبيت بما أمكن من تماسك الأسرة في مثل هذه الظروف التي تمر بها، كالانتقالات المستمرة في السكن أو الإحساس بعدم الاستقرار للعائلة، يشكل ضغط كبيرا على رب الأسرة، و ضياع الهدف، و ضبابية المستقبل للعائلة.. وهو يشكل لدى المرأة الجزء الأكبر من هذه المعضلة، تمتص مخاوف الرجل من خلال إضفاء الأمان على أفراد الأسرة و تبديد مشاعر الخوف، فالمرأة عندما تأخذ هذا الدور داخل الأسرة إنما تشارك بشكل فعال في الحفاظ على قوة الأسرة في مواجهة ضغوط الحياة بأشكالها الاقتصادية (أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص90، ص91)

- إذن تعيش المرأة العاملة عدة أدوار، و مراكز اجتماعية مختلفة، فهي أم و مديرة منزل و موظفة، و لكل دور أو وظيفة متطلباتها، و التي قد لا تتسجم مع متطلبات الوظائف الأخرى، بل و ربما تتعارض معها، فضلا عن الإحساس بضرورة الوفاء بمتطلبات هذه الأدوار، يجعلها تعيش صراعات عميقة، يمكن أن تحرمها الاستقرار الاجتماعي الأسري و قد يكون لذلك صدى على الاستقرار الوظيفي المهني .

* فالى جانب الضغوط التي تتعرض لها المرأة العاملة بسبب دورها كأم، و ربة منزل و زوجة، فإنها تتعرض إلى ضغوط مهنية أيضا، فكل دور له متطلبات خاصة به.

* ضغوط تتعلق بالعمل:

تعترف النساء العاملات، أنهن يخضعن في مركز عملهن إلى ضغوط قوية دون رافة من رئيسها، كما أن تباين العمل مع الحياة العائلية، دون مساعدة الزوج يسبب لهن ضغط حاد (Jean Benjamin Stora.1991. P 55)، و يمكن تقسيم مصادر الضغوط المهنية إلى

سنة مصادر و هي :

* طبيعة العمل :

لقد أثبت " فراسن " و " كالان " " Frasen et Kalan " أن العمل كعامل مجهد يندرج تحته متغيران ، " ظروف العمل ،عبء العمل "

* دور المرأة العاملة :

و يرتبط هذا النوع بالمرأة نفسها التي تقوم بالعمل و دورها في منظمة العمل، و يبرز هذا العمل في بعض الحالات، حيث يكون الدور غامضا بالإضافة إلى عدم وضوح الأهداف المراد تحقيقها.

* العلاقات في العمل :

و هي أنواع مثل علاقة المرأة مع الرئيس التسلسلي، زملاء العمل، فالعلاقة الطيبة داخل فريق العمل، عامل أساسي في نجاح الفرد و المجموعة.

* تطور الوظيفة :

ويحتوي على موضوعين أساسيين هما:

1-عدم ضمان الوظيفة.

2-تناقض مركز المرأة العاملة المهني مع واقعها، و مع ما تعتقد أنه يجب أن يكون.

* هيكل المنظمة :

و تتمثل في صرامة هيكل المنظمة و مناخها التنظيمي، و يدخل ضمن هذا المصدر قلة المشاركة في اتخاذ القرارات، و عدم الشعور بالانتماء و ضعف الاستشارات و الاتصالات.

* المشكلات الذاتية للمرأة :

سواء المشكلات النفسية أو الاقتصادية أو العائلية أو الاجتماعية، و التي تعكس آثارها على المرأة داخل عملها، و قد تتسبب في خلق التوتر لديها في هيئة العمل.

* من الناحية التنظيمية :

و يظهر ذلك في حالات التغيب، انخفاض الإنتاجية و العزلة عن الزملاء، و عدم الرضا الوظيفي، و انخفاض الالتزام، كل هذه الاضطرابات تؤثر على حياة المرأة العائلية و المهنية بدرجات متفاوتة (خضر عباس بارون، 1999، ص 57)

* فعمل المرأة يمثل نقمة لما يخلفه من آثار سلبية على صحتها النفسية، و لكّته نعمة على أفراد أسرته، لما يمكن أن يوفره من حاجيات.

3-4-1-7-4 الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة :

يمكن تصنيف الآثار المترتبة على الضغوط فيما يلي، و يقصد بها الآثار السلبية

* الناحية النفسية :

يؤكد بعض العلماء أن المرأة المضغوطة امرأة تعاني من قلة الاسترخاء، الذي يجعلها أكثر انفعالا، و أقل قدرة على النوم و أكثر إهمالا لنفسها بصورة تجعلها كثيرة المشاحنات و المشاجرات سواء في العمل أو المنزل، و تبدأ المرأة العاملة في إلقاء اللوم على الآخرين (حامد عبد السلام زهران ، د ت ، ص 183)

* بالإضافة إلى الناحية النفسية التي تتغير بسبب الضغوط النفسية، التي تتعرض لها المرأة نجد نواحي أخرى تتأثر بهذه الضغوط و هي الناحية الجسدية و السلوكية، و كذلك تأثير عقلي و تنظيمي، و هي نفسها التأثيرات أو الآثار التي يتعرض إليها أي فرد يواجه ضغوط نفسية، أي لا توجد هناك خصوصية بين هذه النواحي التي تؤثر على المرأة و على الأفراد الآخرين ذكورا أو إناثا، كذلك نفس الشيء بالنسبة لإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرأة العاملة.

5-4-1-7-4 أعراض الضغط لدى المرأة العاملة :

من بين الدراسات العديدة حول الضغط تبو دراسة الدكتورة جورجيا ويتكن لانويل "Dr Gorgina within-lannoil" من أفضل الدراسات إذ تشير إلى الأعراض المصاحبة للضغط النفسي لدى المرأة - و هي كالآتي : انقطاع الطمث- التوترات التي تعتربها في

مرحلة ما قبل الحيض، الصراع، انهيار ما بعد الولادة، اكتئاب سن اليأس تشنج المهبل ، البرودة الجنسية، فقدان الاتعاض أي ذروة النشوة الجنسية، العقم... إلخ (jean Ben jamin stora1991 ، p 49) و من الأعراض المصاحبة للاضطرابات ظاهريا فقدان الشهية للطعام أو الشراهة (أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو اسعد، 2009 ، ص 90)

* هذه الأعراض كما نلاحظ مرتبطة بالجانب البيولوجي للمرأة، لكنها تؤثر على تقديرها لذاتها تأثيرا سلبيا، و هناك أعراض عامة لا تخص فئة معينة من الأفراد المتعرضون للضغط النفسي، و هي كالآتي :

أعراض فسيولوجية :

ارتفاع ضغط الدم: التنفس السريع، نوبات من الدوار، عدم الانتظام في النوم، التوتر.

أعراض انفعالية:

العصبية، سرعة البكاء، الغضب، الاكتئاب، الشعور بالقهر.

أعراض معرفية :

الاختلاط في التفكير، عدم القدرة على التركيز، صعوبة اتخاذ القرارات.

أعراض سلوكية:

الانسحاب من الآخرين، تغير في أنماط السلوك الاعتيادية (وليد السيد أحمد خليفة، مراد علي عيسى السعد، 2008)

* قد يظهر عرض، أو عرضين حين تتعرض المرأة للضغط النفسي، كأن تظهر عليها الأعراض الفسيولوجية أو المعرفية، أو أن تظهر عليها الأعراض الانفعالية و السلوكية فقط، و هناك من تظهر عليها 3 أصناف في آن واحد.

4-7-1-4-6 الفرق بين استجابة المرأة و الرجل للضغط النفسي :

النساء يتأثرون أكثر من الرجال عندما يتعرضون لمشاكل تخص علاقاتهم الإنسانية بينما الرجال يتأثرون أكثر للمشاكل التي تهدد عملهم، و كذا المشاكل المادية، كما أن استجابتهم للضغط النفسي تختلف.

- فالأعراض التي تظهر لدى المرأة أثناء تعرضها للضغط النفسي هي القلق، تثبيط الرغبة الجنسية، اكتئاب، و تحاول مواجهته بالبحث عن موضوع بديل كالقيام بالتسوق أما

الرجل، فتظهر عنده الأعراض التالية : الغضب، العدوانية، و يحاول نسيان مشاكله بإتباع سلوكات ضد المجتمع (Christine Benoit، 2007، P 13).

- وفي حالة ما إذا ظهر القلق كعرض لدى المرأة و الرجل نتيجة التعرض للضغط فهناك فرق في عملية التشخيص، بحيث الرجل إذا عانى من أعراض القلق ، فإن الطبيب في العادة سوف يفحصه ليتأكد من عدم وجود مرض في القلب، أما في حالة المرأة، فإن النظرة لها، بأنها تشكو من أعراض نفسية كثيرة تجعل الطبيب يشخص الحالة على أنها نفسية و ليست عضوية، أما أمراض الغدة الدرقية، فإن من المعروف لدى الأطباء أنها تنتشر بين النساء بصورة واضحة عنها بين الرجال، و من هنا جاءت أهمية إجراء فحص الغدة الدرقية لكل امرأة تظهر عليها أعراض القلق التي ذكرناها (منى الصواف و قتيبة الجلي 2006 ، ص 140)

*إن تختلف استجابة المرأة عن استجابة الرجل عند تعرضهم للضغط النفسي، و كذا أعراضه، فكل جنس له طبيعة فسيولوجية تختلف عن الجنس الآخر.

- لكن هذا لا يعني أن الضغوط التي تتعرض لها المرأة العاملة ذات وجه سلبي دائما فقد يكون تعدد الدور، و الجمع بين أدوار الأمومة و أدوار العمل له وجه ايجابي لما له فائدة على الصحة النفسية للمرأة، و في تطور مشاعر تقدير الذات و الكفاءة، و كما يرتبط الجمع بين الوظيفة و الأدوار الأسرية أيضا، بالأوضاع الصحية الجيدة، و يتضمن ذلك انخفاض في مستوى مخاطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي (شيلي تايلور ، 2008 ، ص 402 ص 403).

* و ما يجعل المرأة غير متأثرة بالمواقف الضاغطة، هو فعالية استراتيجياتها من جهة و كذا وجود نوع من المرونة في بيئة العمل، و مساعدة الزوج لها في أداء الواجبات المنزلية.

- فقد أظهرت الدراسات الاجتماعية أن سلوك المرأة أكثر ايجابية من الرجل و المرأة المصابة بالضغط النفسي، إذ تسعى إلى المساعدة الطبية في مرحلة مبكرة مما يساعدها في تجنب مخاطره، كذلك طبيعة المرأة الفطرية في لعب أدوار متعددة في الحياة زوجة و أم و مربية و مدبرة منزل، تساعد المرأة يجعلها أكثر مقاومة، و بالنتيجة فالمرأة أكثر مقاومة للضغط من الرجل (أسامة إسماعيل قولي، 2006، ص 126، ص 129).

- لكنها أكثر تعرضا للضغوط الحياتية من الرجل، و أكدت على هذا معظم الدراسات السلوكية و الاجتماعية و الطبية، و بناءا على ذلك تعددت الطرق و المداخل النظرية، و الطرق و الأساليب المنهجية في دراستها (عبد الباسط عبد المعطي، 2002، ص 529).

- لكن من الناحية الأسرية فإن الرجل ينظر إلى محيطه الأسري على أساس أنه داعم له في مسيرته ، بينما تراه المرأة العاملة عبئا ثقيلًا، إذ يعود الرجل من عمله، لينال الراحة كتعويض عن تعبهِ، بينما عودة المرأة العاملة إلى منزلها تعني بداية عمل جديد، فالمرأة التي تعمل أربعين ساعة في الأسبوع خارج المنزل تحتاج إلى عمل اثنين و ثلاثين ساعة للقيام بالأعمال المنزلية، بالرغم من مساعدة الزوج لها، فعدد ساعاته في العمل المنزلي لا يزيد عن ثلاثين دقيقة في الأسبوع (أسامة إسماعيل قولي، 2006، ص 127).

* فالمظهر الكاذب لكفاءة المرأة العاملة، غالبا ما يخفي وراءه جروحا عميقة شخصية كالإحباط و خيبة الأمل، و الشعور بالوحدة، فازدادت نسبة معاناتها من الاضطرابات النفسية، و مما يزيد الطين بله كما يقال ، التغيرات الفسيولوجية التي تعترى جسمها، من حمل، و رضاعة، و عادة شهرية، فتتقص حيويتها و بالتالي تنقص مردودية إنتاجها.

4-7-1-5 أثر عدم المساواة بين الجنسين في مجال العمل :

يشير مفهوم اللامساواة "إلى التفرقة بين الأفراد على أساس الجنس أو اللغة أو الدين وهنا تهتما التفرقة على أساس الجنس، أي افتقاد العدالة في توزيع فرص الحياة، و التفرقة بين الأفراد على أساس الجنس و النوع، ويشير علماء النفس الاجتماعي إلى أن التحيز ضد المرأة ظهر نتيجة الاختلافات في التنشئة الاجتماعية، ففي هذه العملية يتم تنشئة الذكور على الاستقلال و السيادة، بينما يتم تنشئة الإناث على التبعية و الخضوع ومن ثم يتعلم كلا الجنسين، أن يرى المرأة على اعتبار أنها في منزلة أدنى من منزلة الرجل، و تمتد هذه التفرقة إلى مجال العمل (علياء شكرى و آخرون 1998 ص 357، ص 358) .

- ففي بعض الأحيان قد يتصرف الرئيس الرجل بصورة أبوية مع المرأة، مما قد يؤدي بها إلى ضغوط نفسية شديدة، لأنها تحاول دائما أن تكون عند حسن ظنه بها (طارق كمال، 2005، ص 218).

- فشعور المرأة بعدم المساواة يؤدي إلى عدة نتائج سلبية، يتمثل في كثرة تغييبها عن العمل و زيادة احتمالات تركها للعمل، بالإضافة إلى انخفاض الروح المعنوية، وكذا معاناتها من بعض المشكلات النفسية (علياء شكري و آخرون، 1998، ص357).

- و تقوم الفكرة الأساسية التي تواجه المرأة، ممثلة في انخفاض الأجر، و قلة فرص الحراك الوظيفي و عدم المساواة في الفرص داخل سوق العمل، ترجع إلى ما تتصف به من صفات تشكل توجهاتها نحو العمل (عبد الباسط عبد المعطي، اعتماد علام، 2002، ص110).

- إذن تبقى المرأة باستمرار عبدة منزلية، على الرغم من قوانين التحرر كلها، لأن الاقتصاد المنزلي الصغير يتقل عليها، و يضيق أنفاسها، وأول صراع طبقي ظهر في المجتمع يتزامن مع اضطهاد الجنس الذكوري للجنس الأنثوي، حسب وجهة نظر التحليل النفسي. (لوسي إيربغاري، 2007، ص208، ص209).

* لكن في الوقت الحالي، المساواة في فرص التعليم أتاحت للنساء مكانة اجتماعية تساوي مكانة الرجل في جميع مجالات العمل، فقد وصلت إلى كل الوظائف تقريبا.

6-1-7-4 اختلاط دور الزوج في الحياة المعاصرة :

في عصرنا الحالي، دخلت المرأة ميدان العمل و كسب الرزق و لم يعد ذلك واجب على الزوج وحده، كما أن تربية الأولاد لم تعد من اختصاص الزوجة فقط، و أصبح من الضروري أن يخصص الأب قدرا أكبر من الوقت لأولاده، فيأخذهم إلى أماكن الترفيه و الفسح، كما أصبح اجتماع الزوج بالزوجة أكثر، و أصبح السفر في الإجازات مع العائلة شيئا طبيعيا، و كل هذا زاد من احتمال الاحتكاك بين الزوجين، و كلما زاد ذلك، زاد معه احتمال اختلاف وجهات النظر و التصادم.

- فاضطراب دور الزوج وعدم وضوح الرؤية بالنسبة له هو من أهم أسباب الاضطرابات الزوجية بشكل عام، فبعض الرجال في المجتمعات العربية على الرغم من أنهم لم يعودوا المعيلين الوحيدين للأسرة، بعد دخول المرأة مجال العمل إلا أنهم لا يزالون متمسكين بمركزهم كأصحاب السلطة الوحيدين، و بقاؤهم أصحاب السلطة الأولى في المنزل أمر تقبله معظم النساء، و حتى التعاملات منهن، لكن قليل منهن اللاتي يقبلن أن تكون سلطة الزوج مطلقة، و تقوم كثير من النساء بالتعبير عن آرائهن ووجهات نظرهن في كثير من أمور الأسرة، و لهن آراؤهن الخاصة في ترتيب ميزانية البيت، و في تربية الأولاد، و اختيار حياتها

الاجتماعية، و لهذا نرى ازدياد ملحوظ في اضطراب الحياة الزوجية، و كثرة المراجعات النفسية لعلاج هذه الحالات في المجتمعات العربية المعاصرة، و تشير دراسات مختلفة أجريت في عدة مجتمعات عربية إلى ازدياد حالات الطلاق بين المتعلمين (منى الصواف و قتيبة الجلي، 2006، ص 56، ص 57).

*من المفروض أن يكون تحول دور المرأة أكثر فعالية، و إنتاجية في المجتمع العربي و المجتمع الجزائري بالأخص، أصبح أحد الأسباب المتكررة للخلافات الزوجية، و بعد قيامنا باستعراض الآثار السلبية لعمل المرأة، و الذي ضيق إلى حد كبير الوجه الإيجابي لعملها، ففي ظل التطور الحاصل في وقتنا الحالي، و ظهور خدمات حديثة و آليات جديدة تسهل الحياة اليومية للأسرة، بات من الضروري خروج المرأة للعمل إلى جانب الرجل للتمتع بهذه المستحدثات، فأصبح الرجل أو الزوج يبحث عن العمل لزوجته و لا يهدأ باله حتى تلتحق به، و يصبح في منتهى السعادة إذا سمحت له بقبض أجرتها بدلا منها.

4-7-2 الآثار الإيجابية :

إن التحولات التي عرفتتها البيئة الاجتماعية للمجتمع الجزائري ، منها التغيرات الاجتماعية و الاقتصادية و الثقافية أثرت بشكل واسع على الوضعية الاجتماعية للمرأة الجزائرية، هذا التحول الذي أفرز ديناميكية واسعة في آليات الأدوار و تعددها، إذ أصبحت المرأة تمارس أدوار إضافية على الدور الموجه لها سابقا، و كذا مساهمتها في النشاط الاقتصادي الداخلي، حيث عرفت نشاطات أخرى خارج البيت (mendras Henri .Forse .1983.P9) Michel، فأصبحت المرأة تساهم بشكل كبير في عملية صنع القرار داخل الأسرة في كافة القضايا المتعلقة بحياتها الشخصية و الأسرية و الزوجية (عبد الحميد علي، و منى إبراهيم قرشي، 2009، ص 14).

• و هذه الإمتيازات التي حصلت عليها المرأة كان سببها خروجها للعمل، فتعددت الآثار الإيجابية لعملها و هي كالآتي :

4-7-1 جانب بنائي:

السلطة الأبوية لم تعد نفسها، بازدياد سلطة الأم في مشاريع الحياة اليومية، و المستقبلية للأسرة فعلية التغيير جعلت المرأة، تكتسب أدوار اجتماعية إضافية معترفة لدى الأسرة (السيد عبد الفتاح عفيفي، 1996، ص 25)، فأصبح للمرأة العاملة نفوذ داخل أسرتها و كلما

تحسنت الكفاءة المهنية للمرأة، كلما كبر أجزها، كلما كبرت أهميته في اتخاذ القرارات الخاصة بالزوجين، و بالتالي تتحسن بصورة واضحة مكانتها داخل الأسرة فيكون بروز شخصية المرأة العاملة، التي تساهم في ميزانية البيت له أثر على السلطة التي اعتاد أن يمارسها الزوج، حيث تنقص، كما أن الاختلاف في الأجور يمكن أن يكون باعثا آخر للشعور بالنقص، بالنسبة للرجل (فوزية براشت موشت ، 1983، ص 29)

- و الواقع أن عدد الرجال الذين يجمعون بين مسؤوليات العمل، ومسؤوليات الرعاية الأسرية قد ازداد، لأن عددا أكبر من النساء أصبحن جزءا من القوة العاملة، و حيث أن أكثر من 60% من الآباء توجد زوجاتهم في مكان العمل، و يشاركون بصورة مباشرة في مسؤوليات رعاية الأسرة (رينيه ماجد ،1422، ص 27).

* فانخراط المرأة في ميدان العمل، دفع بطريقة غير مباشرة انخراط الرجل في أداء الواجبات المنزلية من طهي، و تنظيف...إلخ، و هذا لا يعني انسحاب المرأة كليا عن القيام بالأعمال المنزلية.

4-7-2 جانب ثقافي :

فالثقافة على حد تعريف " الأكهون " هي جميع مخططات الحياة التي تكون على مدى التاريخ، كموجهات محتملة لسلوك الأفراد، و تضم مخططات الحياة الصريحة و الضمنية (عبد الفتاح عفيفي،1996، ص26)، و هذا الشكل يطابق الحياة المشتركة القائمة بين الزوجين في التعاون و النقاش، و العمل على أخذ أنجع الأساليب التي يمكن أن توفر أحسن شيء يساعد أفراد الأسرة، وفقا لما تطلبه متغيرات الحياة العصرية فنجد المستوى التعليمي للزوجة، يساهم بشكل كبير في تزويد أبنائنا بمعارف و خبرات تعليمية تفيدهم في مستقبلهم (حمداوي محمد 1998، ص13) .

• فالأم هي المصدر الأساسي لاكتساب طفلها المعارف المختلفة، لأنه في مرحلة معينة من عمره، يبدأ بطرح الأسئلة التي لا تنتهي، فإذا كانت المرأة ذات مستوى تعليمي فإنها تستطيع الإجابة على الأسئلة، و تنقله من عالم الحيرة إلى عالم اليقين، كذلك ثقافتها التي اكتسبها طوال فترة دراستها تكون بمثابة دليل عائلي، ترجع إليه إذا صادفتها بعض المشاكل مع زوجها ، بأسلوبها لبق بعيد عن العصبية .

4-7-3 جانب معنوي :

يحقق العمل للمرأة استقلالية تمنحها الثقة بالنفس، و كذا ثقة برأيها، و قد أثبتت الدراسة التي قامت بها " سيرزوجلامبوس Sears and Galambros أن تداخل الحياة الأسرية و العملية، و شكوى المرأة لأقرانها و زملاء العمل من طبيعة الحياة الأسرية و مشاكلها تخفف من وطأة تبعاتها وتساعد على التكيف (أحمد زايد و آخرون، 2002، ص441)

- فشكوى المرأة لزملائها بالعمل عن مدى معاناتها، يخفف من وطأة الضغوط التي تعترضها، فعدم تمكنها من إقامة علاقة صداقة بعيدا عن جو العمل، يجعلها تقيم علاقات صداقة مع زملاء العمل، و بالتالي تنتقل مشاكلها المنزلية إلى مكان العمل، مما قد يخلف في بعض الأحيان أثر سلبي، إذ تبقى نفسها محصورة في جو المنزل و العمل .

4-7-4 جانب مادي :

يفسر هذا الجانب أدوار المرأة و مكانتها في المجتمع في ضوء مشاركتها في الإنتاج ضمن الوضع الاقتصادي الجديد الذي أصبح يحتم مشاركتها للزوج في حل الأزمة المالية، الأمر الذي يتطلب تحويلها من الدور الطبيعي إلى دور أوسع بكثير، يتمثل في حسن تسيير الميزانية الأسرية، يكمن خاصة في مشاركة الزوجة لزوجها في العمل الاقتصادي و الكسب المادي، أين أصبح الزوج لم يعد الشخص الوحيد في العائلة الذي يكتسب موارد العيش و الرزق (حمداوي محمد، 1998، ص 13) فقد أصحت المرأة قوة منتجة، بإمكانها أن تساعد في عملية البناء الاقتصادي و كذا مساعدة زوجها في تلبية حاجات الأسرة (عبد المجيد سيد منصور و آخرون، ص200، ص142) .

- و هذا يعني أن الهيمنة الاقتصادية على مستوى الأسرة امتدت إلى الزوجة بدل أن كانت حكرا على الزوج فقط ، بسبب خروج المرأة للعمل، و المشاركة في ميزانية الأسرة، و كذا المشاريع المتعلقة بالعائلة فخلقت جوا من الألفة و المودة لأن اهتماماتهم أصبحت واحدة و هدفهم واحد، و هو الحرص على توفير أحسن الظروف للأسرة .

4-8- الفرق بين الجنسين:

بالرغم من كثرة البحوث التي خصصت لقضايا الفروق النفسية بين الجنسين، فإنه من الصعب أن نلخص النتائج التي يمكن الانتهاء إليها، بشيء من اليقين .

1-8-4 الفروق الفسيولوجية :

إن وزن دماغ المرأة المطلق و النسبي أصغر من وزن دماغ الرجل، بالرغم من أن التراكيب بينهما كبيرة، كذلك برهنت الدراسات التي دارت حول القدرات الحسية على تفوق النساء قليلا من ناحية التمييز بين الألوان، و كذلك فإن مرضى العمى اللوني أو الدالتونسيم " أقل وقوعا لديهن ، أما الرجال فإنهم متفوقون فيما يتعلق بالقابلية الحركية و الميكانيكية ، لكن النساء لديهن تفوق فيما يتعلق بالقابليات الكلامية (أوكلينبرغ ، د ت ص397، ص 401) .

- كما أن هناك اختلاف في سير الدورة الدموية في جسمه ، لذا فهو قوي التنفس، و يفرز كمية من العرق أكثر منها، إن المرأة منذ سن المراهقة يتغير شكلها، و تظهر المعالم الدالة على أنوثتها لأن غذائها يصرف إلى تكوين لحم و شحم، فيستدير وسطها و يتسع حوضها و قلما يطرأ تغير على مخها أو تكوين أعصابها، في حين أن الفتى ينصرف غذاؤه إلى تكوين الأعصاب، و نمو المخ و كثرة تلافيفه، و كذلك هناك اختلاف من الوجهة العقلية، فالمرأة تدرك الأفكار الواضحة المختصرة و تنقصها القدرة أو الدقة في إدراك الكليات، و ذلك لعدم اهتمامها بالموازنة و التدقيق، لأنها عاطفية في تصرفاتها يتحكم فيها الشعور و الإحساس أكثر من تحكم الرأي و التدبير، لذلك فهي كثيرة الانفعالات، حادة المزاج (الشيخ منصور الرفاعي عبيد ، 2000 ، ص48) .

* بالإضافة إلى هذه الفروق، فهناك فروق جسدية، فنجد أعظم الرجال طولاً و أكثر وزناً من النساء، وسعة صدرها أضيق من الرجل، و العمود الفقري أقل طولاً، و أطرافها أخف وزناً، و عضلاتها أقل نمواً من عضلات الرجل، و جلدها رقيق لإحتواءه على سائلات مائية أكثر... إلخ .

2-8-4 الفروق السيكولوجية :

المرأة لا تقوى على أن تفقد اهتمام الناس بها بصورة أوضح من الرجل ، و ذلك قد يفسر لنا إصابة المرأة بالهستيريا أكثر من الرجل، و أيضا الاختلاف السيكولوجي، قد يفسر لنا بعض تصرفات المرأة، و الهرمونات الأنثوية لها تأثير على نفسية، و حركية و سلوكيات المرأة (عبد المنعم الميلادي، 2003، ص 69) .

- أما فيما يتصل بكثرة الاضطرابات المرضية، فإن الإحصائيات التي جمعها لانديس landes و باج page تبرهن على وجود فرق واضح، و ذلك أن أكثر من يقبل في مستشفيات الأمراض العقلية، بصورة عامة، و كذلك في كل ما يتصل بالاضطرابات النوعية الملانخوليا *melancolie* الذهان *smaniaque depremive* العصابات النفسية هم من الرجال، و ليس من السهل أن نعرف لماذا تكثر الاضطرابات العقلية بين الرجال فيمكن أن يرجع في مجتمعنا لأن الرجل شديد التعرض لحالات التوتر الضغط، أكبر مما تتعرض له

المرأة لا سيما و أنه المسؤول الأول عن كسب الرزق (أوتوكلينبرغ، دت، ص 403)

- لكن حاليا لم يعد سبب كثرة الاضطرابات العقلية عند الرجل إلى كونه المسؤول عن كسب الرزق، بل هناك أسباب عديدة، فرضتها المدنية الحديثة، لأن المرأة خرجت للعمل لمساعدة زوجها في النفقات المنزلية، فانتقلت إليها عدوى الاضطرابات النفسية و العقلية بدلا منه .

- فالمرأة قد تصاب بقلق أو توتر قبل زيارة الدورة الشهرية لها، و باكتئاب أحيانا كما أنها قد تصاب بذهان و اكتئاب في فترة ما بعد الولادة، و المرأة قد تصاب أكثر من الرجل في بعض أنواع العصاب كالهستيريا .

- أما في الفصام فيكون الرجال من 20 -30 سنة في حين أن الرجل قد يلجأ إلى أساليب أكثر عنفا من المرأة من 30-40 سنة .

- الانتحار يكون عند المرأة باستعمال الحبوب المهدئة أو المنومة، أما عند الرجل فيكون بالسلاح (عبد المنعم الميلادي، 2003، ص 68).

- و إذا أردنا أن نبحث عن أسباب هذه الاختلافات يجب أن نشير إلى الأسباب البيولوجية، كاختلاف الهرمونات في الرجل و المرأة، و ما يترتب عليه من اختلاف في الشكل و في وظائف الأعضاء و أيضا الدور البيولوجي الذي تقوم به المرأة .

- هناك أسباب اجتماعية تفرز اختلافا بين الجنسين، فالدور المطلوب من الرجل اجتماعيا يختلف عن دور المرأة فالدور المطلوب من الرجل اجتماعيا، فالمطلوب من الرجل أن يكفل المرأة و يرعاها، و هو المسؤول عنها ماديا و أسريا، كما له الحرية في التنقل و الحركة و هذه القوامة فرضها الإسلام، استجابة لدعوى الفطرة، لدى الرجل و المرأة على السواء و حدد مبرراتها في الآية القرآنية التي فرضت فيها هذه القوامة قوله

تعالى : " الرجال قوامون على النساء بما فضل الله بعضهم على بعض ، و بما أنفقوا من أموالهم " الآية 34 ، سورة النساء (رشدي شحاتة أبو زيد 2008 ، ص 407)

4-9- سيكولوجية المرأة :

لا يمكن فهم المرأة نفسيا إلا من خلال فهمها بيولوجيا، فعلى الرغم من غموض المرأة نفسيا، فهي شديدة الوضوح بيولوجيا، بمعنى أن التكوين البيولوجي فاضح لها مهما حاولت إخفاءه، و الذي يتمثل في : العادة الشهرية، الحمل، سن اليأس... إلخ

4-9-1 الدورة الشهرية :

يلعب الهرمون دورا مهما في حياة المرأة، و على سبيل المثال، فإن الهرمونات الأنثوية و بالأخص هرمون " الأستروجين " هو الذي يعطي الأنثى صفاتها الأنثوية، و ربما سبب ذلك هو أنهم يسيطرن على حالاتهن النفسية كل شهر مع حدوث الدورة، أي أنهم يتمتعون على مقاومة الضغوط النفسية في كل مرة تحدث فيها الدورة .

- و مبيض المرأة يفرز هرمونات، من أهمها هرمون الأستروجين و البروجيستيرون و لهذين الهرمونيين دور مهم في عملية الحمل و الولادة، و كثير من النساء، يشعرن بالتعب أثناء الدورة الشهرية، إلا أنهم يتقبلن الأمر ببساطة، باعتباره جزء من أنوثتهن (طارق كمال، 2005، ص 219، ص 220) ، و تصحب العادة الشهرية زملة من الأعراض منها : الاكتئاب، القلق و بعض الاضطرابات السلوكية .

4-9-1-1 العلاقة بين دورة الحيض و الاكتئاب :

لوحظت زيادة أعراض الاكتئاب في مرحلة ما قبل الحيض، فقد أسفرت بعض الدراسات عن ارتفاع مستوى الاكتئاب في مرحلة ما قبل الحيض .

4-9-1-2 العلاقة بين دورة الحيض و القلق :

كشفت نتائج عديدة من الدراسة عن علاقة القلق باضطرابات الحيض، و من أكثر الدراسات أهمية دراسة " أوارتف و آخرون " حيث أسفرت نتائج دراستهم عن ارتفاع مستوى حالة القلق لدى السيدات الحائضات و انخفاضها لدى السيدات غير الحائضات " بشكل مبالغ فيه في وصف الأعراض لدى كل من المجموعتين، هذا فضلا عن ارتفاع حالة القلق أثناء مرحلة ما قبل الحيض، و فسر المؤلفون هذه النتائج أي حالة القلق إلى اضطرابات

وظيفية في الشخصية، و في الوقت ذاته ترجع حالة القلق إلى التغيرات البدنية كالانتفاخ و حساسية المعدة .

4-9-1-3 بعض الاضطرابات السلوكية المصاحبة لدورة الحيض :

اهتم عدد من الباحثين بدراسة الاضطرابات السلوكية المصاحبة لدورة الحيض ، و بخاصة " دولتون " توصل إلى أن أخطر فترة في الدورة الشهرية هي الأيام الأربعة التي تسبق تدفق الدم ، و الأيام الأربعة الأولى أثناء مرحلة الحيض، حيث تتعرض فيها السيدات للاضطرابات الانفعالية، و بالتالي الميول الانتحارية في بعض الأحيان، و أوضح " دولتون " أيضا أن هذه الاضطرابات قد تحدث في مرحلة التبويض لمدة يوم أو يومين فقط، أما فيما يتعلق بعلاقة الحيض بالسلوك الإجرامي، فقد أوردت "أوروبات، و دولتون " orbanx dalton أن 44 % من بين خمسين سيدة اتهمن بجرائم العنف ما قبل التبويض و ما بعد التبويض (في اليوم 13-15) (مایسة أحمد النیال، 2008 ص 118 ص 128) - و قد تستفيد المرأة من العلاج الطبي، و لكنه قد يكون محدود التأثير أحيانا، لذلك فإن الاسترخاء البدني يعتبر أهم شيء بالنسبة للعلاج، و هو يأتي بنتائج طيبة مع الكثيرات خاصة عند بعض النساء اللاتي لا يقبلن أخذ أدوية هرمونية أو مهدئة (طارق كمال 2005 ، ص220).

- و هذا لا يعني أن المرأة لا تشعر بالقلق، و الاكتئاب إلا في فترة الحيض، فمثلا المرأة التي تتميز شخصيتها بسمة القلق نجدها تشعر بالقلق طول الشهر، و ليس في فترة العادة فقط، كذلك يمكن أن يسبب انخفاض " السيروتونين " الذي تفرزه الغدة الصنوبرية في الدماغ إلى الشعور بالاكتئاب بسبب ضغوط الحياة اليومية، أو صدمة نفسية، كذلك لا يمكن ترجيح حدوث السلوك الإجرامي إلى خلل هرموني ناتج عن العادة الشهرية فقد يرجع سبب الإجرام إلى عوامل اقتصادية أو اجتماعية، كذلك لا يعني أن جميع النساء تتغير حالتهم المزاجية في الفترة الممتدة ما بين " قبل الحيض، و بعده "، فبعض النساء لا يحدث لهم أي عرض من الأعراض السالفة الذكر .

4-9-2 الحمل :

تحدث لدى المرأة الحامل ذبذبات مزاجية، و انفعالية حادة مع زيادة في الحساسية المتعلقة بحاستي الشم و التذوق، و قد تحدث حالات قيء لفترات طويلة و متكررة

خاصة إذا كان الحمل غير مرغوب فيه، و يزداد التوتر في الشهور الثلاثة الأولى و الشهور الأخيرة من الحمل، أما الشهور الوسطى، فعادة ما تتميز بالاستقرار الانفعالي و الوجداني.

- و أثناء فترة الحمل تظهر ظاهرة طبيعية و هي "الوحام" وهذا الأخير له سببين أحدهما نفسي و الآخر عضوي .

*السبب العضوي:

فقد تكون نتيجة للتغيرات الهرمونية المعروفة في مثل هذه الحالات نتيجة لإضطراب حاسني الشم و التدوق، اللذين يحدثان خلال الحمل، و قد يحدث الوحام استجابة لنقص أحد المعادن أو الأملاح في الجسم، كأملح الحديد، و قد نصح " ابن سينا " بضرورة استعمال أقراص الحديد كعلاج لأعراض الوحم .

*السبب النفسي:

فمنها " التقليد أو " المحاكاة " المترسبة في عقل الفتاة منذ صغرها عندما كانت تشهد الحوامل، و هن يتشهين أكلات غير مألوفة فيتكون لديها ارتباط شرطي بين فكرة الحمل و بين هذه الطلبات التي تؤكد صحة حملها، و قد يكون " الوحم " وسيلة لجذب انتباه الزوج أو لتوزيع " الألم و التوتر " على من حولها من الأهل و الأصحاب .

- و أيا كانت الأسباب، فالوحم ظاهرة غير واضحة، و من الصعب تفسيرها، لأن المرأة قد تطلب في حملها " تناول ورق البلاستيك، الجير، الطين، و الأوساخ أو قد تطلب أكلات نادرة، و أشياء غريبة قد لا تخطر على بال أحد (عبد المنعم الميلادي، 2003 ص 70، ص 71) .

- فحين تشكو بعض النساء من متاعب نفسية أثناء الحمل، نجد أن البعض الآخر منهن يضيف هذه الفترة بأنها مثالية من حيث خلوها من المتاعب، فقد يرجع ذلك إلى أسباب عضوية أو نفسية فالعلم لم يستقر على سبب واحد، و يمكن أن يكون سبب آخر غير هذين السببين .

- أما المرأة بعد الولادة فنظهر عندها حزمة من الحالات النفسية، تظهر 70% على صورة اكتئاب، 25% من الحالات يظهر عليها أعراض ذهانية، أما النسبة الباقية فتكون في صورة أمراض عصابية .

9-4 -3 سن اليأس :

إن حياة المرأة تتعلق إلى حد كبير بتكوينها الأنثوي، و لنشاطها الوظيفي في ذلك أثر بعيد في حياتها الجسمية و الانفعالية ، تبدأ هذه الأزمة النفسية بظاهرة فسيولوجية عضوية و هي انقطاع العادة، التي تعتبر إشارة إلى عدم قدرة المرأة على إيجاد البيضة الأنثوية، مما تستطيع المرأة بعد ذلك الإنجاب، و تقع هذه الظاهرة في مناطقنا المعتدلة نسبيا في السنة الخامسة و الأربعين و ما بعدها، و قد يحدث ذلك فيما بعد الخمسين تبعا لفروق فردية جنسية .

- و مما يزيد الأزمة شدة أن المرأة في هذه المرحلة على الرغم من انقطاع العادة فإن الرغبة الجنسية تزداد و تقوى، و بذلك تبرهن المرأة لنفسها و زوجها، أنها لا تزال ذات فائدة زوجية، و أنها شريك نشيط في الحياة العائلية، و قد تلاحظ حينذاك المرأة من زوجها فتورا و برودا جنسيا هو نتيجة ضعفه الجنسي العام فتؤول ذلك على أن انصرافه عنها مقصود، فيدفعها إلى مزيد من التقرب و الإغراء، و تزداد هذه الأزمة حدة لدى المرأة التي تجعل حياتها متمركزة حول جمالها الجسدي و إغرائها الجنسي

- فإذا علاها الشيب و برزت في وجهها التجاعيد، وجدت نفسها قد فقدت كل ما تملك ثم لا تجد ما تشغل به نفسها أو يجعلها محورا للانتباه، فتعيش حزينة بائسة، و تجد في الخصام المستمر مع زوجها و أبنائها و أهل زوجها و صديقاتها، أو أنها تجد في العزلة و الانطواء راحة و متنفسا .

- أما المرأة التي تقسم وقتها لطلب العلم، و القراءة و العمل ، و النشاط المنزلي أو الاجتماعي أو الديني، فإنها لا تعاني كثيرا في استقبال هذا التغيير الفسيولوجي في حياتها الجنسية، كما أنها تتكيف بسرعة مع ضعفها الجسدي، و شحوب جمالها، فتزداد رعاية لزوجها الكهل و اهتمامها بمنزلها و أولادها و زوجاتهم و أحفادها، و تنشئ صداقات جديدة تضفي على حياتها مزيدا من الرضى و السعادة (عبد اللطيف حسين فرج 2007، ص205، ص207) .

- إذن تعتبر مرحلة انقطاع الحيض، صدمة نفسية للمرأة، و تحتاج إلى مساعدة نفسية لتجاوزها، بينما المرأة العاملة، و بسبب انشغالها أو عملها تتكيف مع هذه المرحلة دون أن تسبب لها آثار سلبية، حيث أننا نجدها تبالغ في مظاهر التجميل والزينة.

توجيهات عامة للمعلمات و الأساتذة:

- حضري دروسك بشكل جيد .
- تأكدي من فهم المادة التي تدرسينها.
- ناقشي مشاكل العمل مع الزميلات في المؤسسة التي تعملين بها .
- استخدمي طرق التدريس التشجيعية.
- تحدثي عن مشاكل العمل خلال الاجتماعات .
- استريحي بعد العمل .
- حاولي عدم تضخيم المشاكل.
- تمتعي بحياة عائلية سعيدة .
- اعترفي بقدراتك، هناك أعمال تستطيعين القيام بها و أخرى لا.
- استمتعي بعد يوم من العمل، كالجلوس مع الأصدقاء أو التنزه.
- لا تجلبي مشاكل العمل إلى البيت.
- تحاشي إجبار نفسك على إنجاز أعمال كثيرة بأوقات محددة، فلا تراقبي عقارب الساعة و لا مرور الوقت لمدة يوم على الأقل، و تمتعي بحرية التحرر من ضغط الوقت.
- ضعي ميزانية لمصروف البيت، إن كان يشكل لك ذلك ضغطا نفسيا، و احتفظي بالأولويات، ودعي عنك الكماليات.
- كوني قادرة و مقتدرة على أن تقولي "لا" بثبات و تصميم، بالنسبة للالتزامات التي تسبب لك الكثير من الضغوط النفسية، لا يمكنني إسعاد كل الناس.
- نمي في نفسك السرور و البهجة .
- تجنبني الحياة الكسولة، التي لا نشاط فيها، فالجلوس كثيرا و الإقلال من النشاط يؤديان للضغط .
- احترمي نفسك، و اعتبارك لذاتك في كل الأوقات .
- نوعي من نشاطك، و لا تقتصري على نوع واحد من الأداء في كل الأوقات.
- هذا ليس عالما مثاليا الأسرة و الأصدقاء أيضا لهم أخطائهم، نادرا ما نحصل على المثالية فاكتفي بالقليل.
- التسامح يجعل تفهم الشخص الآخر أسهل، فهو يضع مقياسا مقبولا.

- كوني ذات كفاءة، لكن ليس إلى حد الذي تصبح فيه الكفاءة عبئا.
- كفي عن الشعور بالذنب، فكلنا بشر، و كلنا خطاءون، أعطي القليل و ستحصلين على الكثير، ربما حتى لإزالة بعض الألم في رأسك .
- كفي عن كونك منتقدة لأحاسيسك السلبية، فكل شخص يقع في تناقض مع نفسه في وقت ما، لذلك لا تعبئي بالحب أو الكراهية .
- تمعني في كل ما يمكن أن تعمله لتغيير المواقف أو التحكم فيها.
- تجنبي ردود الفعل الحادة .
- لماذا تفقدي أعصابك عندما يكون قليلا من الغضب يكفي للتنفيس عنه .
- ليكن لديك مناعة عقلية و جسدية اتجاه الضغط.
- كوني متفائلة، و طمئني نفسك على أنك قادرة على معالجة الأمور .
- المهم في السيطرة على الضغط هو نظرتك أنت لنفسك.
- ركزي على الأولويات، و دعي صغائر الأمور لوقت لاحق .
- تعلمي كيف لا تعلمي شيئا على الإطلاق في بعض الحالات.
- خذي قسطا من النوم، فقلة الراحة تزيد من الضغط.
- اعتني بصحتك بنفس اعتنائك بصحة أطفالك .
- حوالي الاستيقاظ من النوم مبكر لتتمكني من امتلاك اليوم كاملا.
- اعلمي برنامج للأعمال المنزلية.
- عليك أن لا تبذلي مجهود كبير للقيام بالأعمال المنزلية.
- حاولي أن تتصتي لأبنائك و تفهميهم، و لا تقلقي بشأنهم.
- من حقك بعض الوقت لاهتمام بشؤونك الخاصة، بعيدا عن الأعمال المنزلية و تربية الأطفال.
- تحاوري مع زوجك، للوصول إلى حل يرضي الطرفين، سواء تعلق الأمر بانزعاجك من عملك أو بمشكل يخص الأبناء.
- عشي الحاضر، و انسي الماضي، وفكري في المستقبل.
- **ملاحظة:** إذا كان الضغط يعقد حياتك و يجعلك أسيرة له، فحاولي أن تطلبي المساعدة من ذوي الاختصاص و لا حرج في ذلك.

الفصل الخامس

الإجراءات الميدانية

- 1-5 منهج الدراسة
- 2-5 أدوات الدراسة
- 1-2-5 المقابلة
- 2-2-5 مقياس الضغط النفسي: لـ " بدرية كمال أحمد "
- 1-2-2-5 تجربة المقياس
- 2-2-2-5 صدق المقياس
- 1-2-2-2-5 صدق المحكمين
- 2-2-2-2-5 الصدق الذاتي
- 3-2-2-5 ثبات مقياس الضغط النفسي وأبعاده
- 3-2-5 مقياس القلق: "جانيت تايلور" J.TAYLOR
- 1-3-2-5 صدق المقياس
- 1-1-3-2-5 صدق المحكمين
- 2-1-3-2-5 الصدق الذاتي
- 2-3-2-5 الثبات
- 6-5 عينة الدراسة
- 7-5 حدود الدراسة
- 1-7-5 المجال الجغرافي
- 2-7-5 المجال الزمني
- 8-5 أساليب المعالجة الإحصائية

بعد استعراضنا للجانب النظري، سيتم في هذا الفصل عرض إجراءات الدراسة، التي أعطت للجانب الميداني صبغته العلمية، و قد تمت عبر عدة خطوات، و التي سنتناولها فيما يلي:

1-5 منهج الدراسة:

لما كانت الباحثة تستهدف التعرف على نوعية العلاقة بين الضغط النفسي والقلق عند المرأة المتزوجة العاملة في سلك التعليم، وما يستدعي ذلك من تصنيف وتبويب للبيانات، لوصفها ومقارنتها، ثم محاولة التعرف على الفروقات القائمة بين الأفراد في المتغيرات المعتمدة في هذه الدراسة، فقد استوجب ذلك اتباع المنهج الوصفي، باعتباره أسلوبا بحثيا يساعد على دراسة الظواهر النفسية دراسة كيفية توضح خصائص الظاهرة، ودراسة كمية، توضح حجمها وتغيراتها، ودرجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى، (جودت عزت عطوي، 2007، ص 172).

2-5 أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة الأدوات الآتية:

- المقابلة.
- مقياس الضغط النفسي.
- مقياس القلق.

1-2-5 المقابلة:

تم استخدام هذه الأداة مع 30 امرأة عاملة في سلك التعليم، بمتوسطة صادق طرابلسي بمدينة سطيف، بهدف التعرف على بعض الحوادث اليومية، التي تسبب لديهن ضغطا نفسيا وقلقا، و ذلك من خلال طرح الأسئلة الآتية:

- الأسئلة المتعلقة بالضغط النفسي:

- هل تشعرى أن عملك يسبب لك معاناة نفسية ؟ نعم/لا
- هل تشعرى بالتعب بسبب عملك ؟ نعم/لا
- هل تستطيعى التوفيق بين عملك و واجباتك الأسرية؟ نعم/لا
- هل تجدى المساعدة من قبل الزوج، في الأعمال المنزلية؟ نعم/لا
- هل تفضلي لو أنك ربة منزل فقط؟ نعم/لا
- عددي الأمور التي تسبب لك ضغطا نفسيا؟

- بعد جمع إجابات الأفراد، تمكنا من تبويب العناصر الأكثر إثارة للضغط النفسي لدى هذه الشريحة، بحيث وجدنا غالبية المدرسات يشعرن أنهن في وضع وسط، بين مفهوم ربات البيوت، و مفهوم الرجل العامل، كما يشعرن بتهديد و صراع خاصة إذا كان الزوج يتخذ موقفا معاديا لعملهن ، و في هذه الحالة لا يساعدها في الأعمال المنزلية، بالإضافة إلى ذلك تجد المرأة صعوبة في العناية بأبنائها، هذه الأخيرة التي أصبحت تتخذ شكلا جديدا، فلم يعد دورها مقتصرًا على الدور التقليدي كأم و ربة منزل، فواجبها كربة بيت فرض عليها العديد من المهام المنزلية، و التي تتمثل أساسا في: مساهمتها في تربية أبنائها ومتابعتهم في تعليمهم، بالإضافة إلى هذه المهام هناك مهام عديدة منها: الرعاية الصحية للأطفال مع إحاطتهم بالأمن النفسي، و بذلك تتمثل مصادر الضغط النفسي فيما يلي:

- مصادر مهنية: تتمثل في إعداد المذكرات، تحضير الدروس، ... إلخ

- مصادر أسرية: العناية بالأبناء، و بالزوج، الأعباء المنزلية.

- الأسئلة المتعلقة بالقلق:

أما فيما يتعلق بالقلق فقد طرحت الباحثة السؤال الآتي:

- ما هي الأعراض التي تشكي منها؟

- فبعد جمع إجابات أفراد العينة، تمكنا من حصر الأعراض الأساسية التي تشكي منها هذه الفئة، و هي: آلام على مستوى الظهر، ارتفاع ضغط الدم، الصداع، عدم القدرة على التركيز في شيء واحد، الشرود الذهني، الشعور بالقلق و الخوف.

- فلاحظنا من خلال المقابلات التي أجريناها مع أفراد العينة، المسؤوليات التي على المرأة القيام بها في المنزل بعد عودتها من العمل، و المواقف والتجارب المحببة التي قد تنتظرها بسبب تقصيرها في أداء واجب منزلي ما، من قبل زوجها أو أولادها، هذه الانتقادات التي تؤثر سلبا على صحتها النفسية.

- خلاصة القول:

- إن مهنة التدريس، مهنة شاقة و متعبة خاصة بالنسبة للمرأة المتزوجة، فالعمل في هذا الميدان لا ينتهي بنهاية الدوام الرسمي، بل تبقى بعض المهام أو الواجبات، من تحضير للدروس وإنجاز للمذكرات، عليها القيام بها بالمنزل.

5-2-2 مقياس الضغط النفسي: لـ " بدرية كمال أحمد "

تماشياً مع نتائج المقابلة، فقد تم إختيار مقياس "الضغط النفسي" لبدرية كمال أحمد، كونه يضم نفس مصادر الضغط النفسي التي أقرأها أفراد العينة أثناء المقابلة، و يتكون هذا المقياس من 66 بندا موزعة على خمسة أبعاد هي:

- **بعد أسري:** خاص بالحياة الشخصية للمرأة، سواء فيما تعلق بعلاقتها مع زوجها أو مع أبنائها، أسئلته (2.3.8.11.12.14.15.20.23 24.25.32.34.41.42.46.50.51.53.54.55.57.58.62.63)

- **بعد مهني:** يتمثل في علاقتها بزملاتها، وعلاقتها بمرؤوسها، أي أنه يدل على تفاعل المرأة العاملة مع العناصر البشرية أثناء أدائها لمهامها المهنية، هذه العلاقات التي تساهم بشكل أو بآخر في حدوث الضغط النفسي لديها:

وبنوده من (1،7،10،16،21،22،30،31،39،40،45،52،59،60،61،64)

- **بعد صحي:** متعلق بأعراض جسدية قد تعاني منها المرأة، نتيجة تعرضها للضغط النفسي، وبنوده (4،18،19،26،27،32،43،44،65،66).

- **بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة:** فعدم التمتع بهذه الأخيرة، كالتنزه وممارسة الرياضة، يزيد من معاناتها، وبنوده (6،13،17،37،38،48،49).

- **بعد الإحداث الطارئة:** يتضمن أحداث تعرضت لها المرأة منذ طفولتها إلى غاية اللحظة الحالية، التي لها دور كبير في ضعف ميكانيزمات الأنا التي تزيد من إمكانية تعرض المرأة للضغط النفسي، وبنوده (5،28،29،35،47،56).

- يطبق هذا المقياس بطريقة جماعية، بحيث يمكن إجراءه على مجموعة كبيرة من الأفراد في وقت واحد.

- **تصحيح المقياس:**

يصحح المقياس في اتجاه إدراك المفحوص للمواقف الضاغطة، بحيث أن الإجابة " بنعم " تحصل على درجتين، والإجابة " بلا " تحصل على صفر، والإجابة " غير متأكد " تحصل على درجة واحدة، هذا في حالة ما إذا كانت العبارة موجبة، أما إذا كانت العبارة سالبة فعملية التصحيح تكون في اتجاه معاكس، (نعم: صفر، غير متأكد: درجة واحدة، لا: درجتين)، و الجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم: 1 يوضح تصحيح مقياس الضغط النفسي

| نوع العبارة الدرجة | موجبة | سالبة |
|-----------------------|-----------|-----------|
| 2 | نعم | لا |
| 1 | غير متأكد | غير متأكد |
| 0 | لا | نعم |

والعبارات السالبة تحمل الأرقام الآتية: 6، 2، 58، 38، 18، 13

5-2-1 تجربة المقياس:

تم تطبيق مقياس الضغط النفسي لـ " بدرية كمال أحمد " على عينة مكونة من 20 امرأة متزوجة عاملة تتراوح أعمارهن بين (30-46 سنة)، عاملات بمتوسطة "صالح بلعباس" بمدينة سطيف، بهدف:

- التأكد من فهمهم لبنود هذا المقياس.
- معرفة البنود المبهمة والتي تحتل التأويل، لتغيير صياغتها.
- الكشف عن وجود أشكال أخرى من الضغوطات النفسية غير موجودة في الأداة، من خلال السؤال الآتي: إذا كنت تعانيين من ضغوطات نفسية أخرى، أذكرها؟

وفرغت البيانات في الجدول الآتي:

جدول رقم: 2 يوضح إجابات الأفراد على مقياس الضغط النفسي:

| النسبة المنوية | أكبر تكرار | تكرار الإجابات | | العبارات |
|-------------------|---------------|----------------|-----|--|
| | | لا | نعم | |
| %80 | 16 | 04 | 16 | 1- أنا غير راض عن عملي |
| %90 | 18 | 02 | 18 | 2- مازلت على حب مع زوجي |
| امتناع عن الإجابة | | | | 3- اتسم سلوكي بالمخاطرة في شبابي |
| %85 | 17 | 03 | 17 | 4- أعاني اضطرابات بالنوم |
| %75 | 15 | 05 | 15 | 5- تعرضت لهزات انفعالية عديدة |
| %80 | 16 | 04 | 16 | 6- أميل إلى التنزه |
| %90 | 18 | 02 | 18 | 7- عملي لا يتناسب مع قدراتي الجسمية |
| %95 | 19 | 01 | 19 | 8- أكره أسرتي لكثرة أعبائها |
| %80 | 16 | 04 | 16 | 9- حياتي مهددة بالانفصال في أي وقت |
| %75 | 15 | 05 | 15 | 10- أكره الأعمال التي تتطلب سرعة في الأداء مثل عملي |
| %85 | 17 | 03 | 17 | 11- أعاني من الفوضى في منزلي |
| %50 | 10 | 10 | 10 | 12- أضطر إلى الاستدانة |
| %90 | 18 | 18 | 02 | 13- لا أترك فرصة للتنزه إلا وقد اقتنصتها |
| %85 | 17 | 03 | 17 | 14- أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري الإيجابية |
| امتناع عن الإجابة | | | | 15- فقدت مكانتي الاجتماعية |
| %70 | 14 | 14 | 14 | 16- علاقتي مع زملائي غير مرغوب فيها |
| %80 | 16 | 16 | 16 | 17- أخشى التعبير عن أي ضعف يعتريني |
| %95 | 19 | 01 | 01 | 18- أعمل طبقا للحكمة التي تقول، إن لبدنك عليك حق |
| امتناع عن الإجابة | | | | 19- أحلت للمعاش لسوء صحتي |
| %85 | 17 | 03 | 17 | 20- منيت بالفشل في أبنائي |
| %75 | 15 | 15 | 05 | 21- تعرضت لعدة تحقيقات في عملي |
| %85 | 17 | 03 | 17 | 22- يدفعني زوجي إلى ممارسة العلاقة الخاصة بطريقة مفرطة |
| %75 | 15 | 15 | 05 | 23- عملي يميل إلى المخاطرة |
| %90 | 18 | 02 | 18 | 24- مشاكل أولادي لا تنتهي |
| %80 | 16 | 04 | 16 | 25- أشعر بسلبية اتجاه أسرتي |
| امتناع عن الإجابة | | | | 26- أدخن بشراهة |
| %85 | 17 | 03 | 17 | 27- أميل إلى ظهور أي أعراض |
| %75 | 15 | 05 | 15 | 28- وقعت لأسرتي كارثة |
| %75 | 15 | 15 | 05 | 29- تعرضت لخسائر فادحة |
| %100 | 20 | 00 | 20 | 30- عملي من النوع الذي يحتاج إلى مجهود ذهني |
| %70 | 14 | 06 | 14 | 31- أعاني من فقد اهتمام رؤسائي |

| | | | | |
|-------------------|----|----|----|--|
| %60 | 12 | 08 | 12 | 32- أرى أن أولادي يحملوني أكثر من طاقتي |
| %80 | 16 | 04 | 16 | 33- يسود بيننا الانفصال العاطفي |
| امتناع عن الإجابة | | | | 34- أكره يوم الإجازة لاضطراري قضاءه بالمنزل |
| %85 | 17 | 03 | 17 | 35- صدمت في حياتي |
| امتناع عن الإجابة | | | | 36- أتعاطى بعض المخدرات |
| امتناع عن الإجابة | | | | 37- أميل إلى استغلال يوم الإجازة في عمل يدر علي مالا |
| %90 | 18 | 18 | 02 | 38- أرى أن الفسحة والراحة غير ضروريتين |
| %85 | 17 | 03 | 17 | 39- أنا كالحلقة في عملي |
| امتناع عن الإجابة | | | | 40- تغيرت طبيعة عملي عدة مرات |
| %85 | 17 | 03 | 17 | 41- علاقتي بأبنائي غير مرضية |
| %90 | 18 | 02 | 18 | 42- زوجي لا يبالي بأي شيء |
| امتناع عن الإجابة | | | | 43- تعرضت لأزمات صحية في صغري |
| %90 | 18 | 02 | 18 | 44- لا أهتم بغذائي |
| %85 | 17 | 03 | 17 | 45- عملي غير مجزي ماديا |
| امتناع عن الإجابة | | | | 46- حياتي العائلية اضطررتي للعمل يوميا فترتين |
| %95 | 19 | 01 | 19 | 47- تعرض أقربائي المقربون لوفاة مفاجئة |
| امتناع عن الإجابة | | | | 48- لا وقت عندي للراحة |
| %80 | 16 | 04 | 16 | 49- أفضي إجازتي بالمنزل |
| %100 | 20 | 00 | 20 | 50- أشعر بضغط أسرية عديدة لا أستطيع التعبير عنها |
| %85 | 17 | 03 | 17 | 51- أعاني من نقص الألفة والمودة |
| %90 | 18 | 02 | 18 | 52- عملي لا يرفع من معنوياتي |
| %80 | 16 | 04 | 16 | 53- زوجي يهمل حقوقي الخاصة جدا |
| امتناع عن الإجابة | | | | 54- تعرضت لخبرات طفولية غير سعيدة |
| %80 | 16 | 04 | 16 | 55- أشعر بتهديدات لذاتي مع أفراد أسرتي |
| %85 | 17 | 03 | 17 | 56- أصيب أحد أبنائي بمرض شديد |
| %95 | 19 | 01 | 19 | 57- زوجي يميل إلى تحميلي أكثر من طاقتي |
| %90 | 18 | 18 | 02 | 58- يسود الحب جو الأسرة |
| %85 | 17 | 03 | 17 | 59- تعرضت لضغوط عديدة في عملي |
| %80 | 16 | 04 | 16 | 60- تتطلب نوعية عملي مجهودا جسميا شاقا |
| امتناع عن الإجابة | | | | 61- أتحايل لكي أحصل على إجازات |
| %75 | 15 | 05 | 15 | 62- علاقتي الخاصة مفرطة |
| %80 | 16 | 04 | 16 | 63- أشعر بعدم الرضا عن حياتي الزوجية |
| %75 | 15 | 05 | 15 | 64- عملي لا يتناسب مع قدراتي النفسية |

| | | | | |
|-------------------|----|----|-----|--|
| امتناع عن الإجابة | | | | 65- أتذكر أنه تم إحالتي إلى أخصائي نفسي |
| 18 | 02 | 18 | 90% | 66- أئسم بالإفراط في تناول الشاي والقهوة |

- من خلال الجدول المبين أعلاه، لاحظنا فهم أفراد العينة لبنود المقياس، لكن لم يتجاوبوا مع بعض البنود، لأنها لا تعبر عن حالتهم حسب ما صرحوا به، وامتنعوا عن الإجابة عنها لذا قمنا بحذفها و يقدر عددها بـ14 بندا، باعتبارها لا تعبر عن الضغط النفسي لديهم، وتحمل الأرقام الآتية (26, 36, 37, 40, 19, 65, 46, 32, 34, 43, 54, 61, 48, 03)

- ويرجع سبب رفضهن الإجابة على البند رقم: 37, 40, 46. باعتبار هذه البنود لا تتفق مع طبيعة عملهن، لأن المرأة العاملة بقطاع التعليم لها وقت محدد للعمل، ولا تستطيع العمل خارج الدوام الرسمي، أما البند رقم: 26, 36 لكون هاتين العبارتين متعلقتين بفئة الرجال دون النساء، أما البند رقم: 65 فحذف لعدم وجود أخصائي نفسي في هذه المؤسسات التعليمية.

ليصبح عدد البنود 52 بندا، و تتميز هذه الأخيرة بالوضوح، و هي بعيدة عن كل تأويل.

- تحليل إجابات الأفراد على السؤال المفتوح:

- بعد تفحص إجابات أفراد العينة على هذا السؤال، تمكنا من استخراج مؤشرات أخرى، تعبر عن الضغط النفسي لهذه الشريحة المهنية، تمكنا من صياغتها في البنود الآتية:
- 1- أجد صعوبة في جعل بيتي مكانا مريحا لأفراد أسرتي، بسبب عملي خارج البيت.
 - 2- أشعر بالتوتر، حين أفكر فيما ينتظرنني من أعمال منزلية وأنا عائدة من العمل.
 - 3- أحس أنني مهملة لزوجي وأولادي.
 - 4- أخشى أن الوقت لا يكفيني للقيام بواجباتي المنزلية بعد عودتي من العمل.
 - 5- يزيد زوجي من معاناتي، بطلباته الكثيرة، دون تقدير الوضع الذي أنا فيه.
 - 6- أشعر بالخوف على علاقتي الزوجية، بسبب عملي.
 - 7- ينتهز زوجي أي فرصة لينتقديني، ويتهمني بالتقصير في شؤون المنزل.
 - 8- أشعر بالحزن، لأن الوقت الذي أقضيه مع أسرتي قليل.
 - 9- أجد صعوبة في الجمع بين متطلبات المنزل ومتطلبات العمل.
 - 10- لا أجد الوقت أثناء العمل لأستريح.

- 11- عملي تتبعه مسؤوليات كبيرة، حتى وأنا بالمنزل.
 - 12- تتخفف دافعيتي للعمل، بسبب مشاكل العائلة.
 - 13- مهنتي لا تحقق طموحاتي.
 - 14- مسؤولي في العمل لا يتفهم أنه إلى جانب امرأة عاملة، أنا ربة منزل وأم.
 - 15- لا وقت عندي لممارسة الرياضة.
- وتم إضافة هذه الأسئلة إلى المقياس الأصلي، وبذلك أصبح المقياس يتكون من 67 بنداً، موزعة على 05 محاور، وهي:

بعد أسري: من الرقم: 01- 31.

بعد مهني: من الرقم: 32- 50.

بعد صحي: من الرقم: 51- 55.

بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة: من الرقم: 56- 61.

بعد الأحداث الطارئة من الرقم: 62- 67.

- و في النهاية، نشير إلى أن هذه المرحلة مكنتنا من الاحتكاك بالواقع، و معايشة معاناة أفراد العينة عن قرب، مما جعلنا نتمكن من:
- من ضبط مقياس الضغط النفسي.
- استخراج مؤشرات لم تكن موجودة في المقياس الأصلي، والتي شملت جانبيين، وهما: جانب أسري، وجانب مهني، فقمنا بتوزيعهما على البعد المهني، والبعد الأسري للمقياس الأصلي.

2-2-2-5 صدق المقياس:

- قبل تطبيق المقياس، على أفراد من المجتمع الجزائري، ارتأت الباحثة تعديله بما يتناسب مع مجتمعنا، و التأكد من مدى توفره على الشروط السيكومترية الضرورية لأي أداة قياس (الصدق و الثبات)، و قد اعتمدت الباحثة على نوعين أساسيين من الصدق، و هما "صدق المحكمين، و الصدق الذاتي"، و قد استوجب كل ذلك اتباع الخطوات الآتية:

1-2-2-2-5 صدق المحكمين:

- تم توزيع المقياس على (10) عشرة أساتذة، ذوا خبرة و كفاءة في ميدان البحث السلوكي، من بعض جامعات الشرق الجزائري "أنظر الملحق رقم "1"، و طلب منهم إبداء ملاحظاتهم في كل بند من بنود المقياس، ثم في المقياس ككل من حيث:

- مدى قدرة المقياس على قياس الضغط النفسي عند المرأة العاملة في القطاع التعليمي
 - مدى وضوح بنوده، من حيث الصياغة اللغوية.
 - مدى مناسبة هذه البنود للمجتمع الجزائري، و هل تحمل في طياتها عناصر أو محتويات ثقافية غريبة عن مجتمعنا.
 - ما هي البنود التي يجب حذفها.
 - ما هي البنود التي يجب إعادة صياغتها.
 - ماهي البنود التي تقترحونها بالإضافة إلى هذه البنود.
 - و كانت ملاحظات هؤلاء الخبراء، كما يوضحه الجدول الآتي:
- جدول رقم:3 يوضح صدق المحكمين لمقياس الضغط النفسي

| الملاحظة | نسبة الاتفاق | لا يقيس | يقيس | العبارات |
|-------------|--------------|---------|-------|--|
| | | العدد | العدد | |
| | | | | * بعد أسري: |
| ي حذف | %60 | 04 | 06 | 1- مازلت على حب زوجي |
| إعادة صياغة | %90 | 01 | 09 | 2- أكره أسرتي لكثرة أعبائها |
| | %80 | 02 | 08 | 3- حياتي مهددة بالانفصال في أي وقت |
| | %80 | 02 | 08 | 4- أعاني من الفوضى في منزلي. |
| ي حذف | %60 | 04 | 06 | 5- أضطر إلى الاستدانة. |
| غير واضح | %78 | 02 | 07 | 6- أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري الإيجابية. |
| ي حذف | %50 | 05 | 05 | 7- فقدت مكائتي الاجتماعية. |
| | %87 | 01 | 07 | 8- منيت بالفشل في تربية أبنائي. |
| | %80 | 02 | 08 | 9- يدفعني زوجي إلى ممارسة العلاقة الخاصة بطريقة مفرطة. |
| | %80 | 02 | 08 | 10- أشعر بسلبية اتجاه أسرتي. |
| | %80 | 02 | 08 | 11- مشاكل أولادي لا تنتهي. |
| إعادة صياغة | %90 | 01 | 09 | 12- يسود بيني وبين زوجي الانفصال العاطفي. |
| | %80 | 02 | 08 | 13- علاقتي بأبنائي غير مرضية. |
| | %90 | 01 | 09 | 14- زوجي لا يبالي بأي شيء. |
| | %90 | 01 | 09 | 15- أشعر بضغط أسرية عديدة لا أستطيع التعبير عنها. |
| | %90 | 01 | 09 | 16- أعاني من نقص الألفة والمودة. |
| | %100 | 00 | 10 | 17- زوجي يميل إلى تحميلي أكثر من طاقتي. |
| | %80 | 02 | 08 | 18- أشعر بتهديد لذاتي مع أفراد أسرتي. |
| | %80 | 02 | 08 | 19- زوجي يهمل حقوقي الخاصة جدا. |

| | | | | |
|-------------|------|----|----|--|
| | %80 | 02 | 08 | 20- يسود الحب جو الأسرة. |
| يحذف | %56 | 04 | 05 | 21- علاقتي الخاصة مفرطة. |
| | %90 | 01 | 09 | 22- أشعر بعدم الرضا على حياتي. |
| | %100 | 00 | 10 | 23- أجد صعوبة في جعل بيتي مكان مريح لأفراد أسرتي بسبب عملي خارج البيت. |
| | %90 | 01 | 09 | 24- أشعر بالتوتر حين أفكر فيما ينتظرنني من أعمال منزلية وأنا عاندة من العمل. |
| يحذف | %60 | 04 | 06 | 25- أخشى أن الوقت لا يكفيني للقيام بواجباتي المنزلية بعد عودتي من العمل. |
| يحذف | %60 | 04 | 06 | 26- يزيد زوجي من معانات, بطلباته الكثيرة دون تقدير الوضع الذي أنا فيه. |
| يحذف | %60 | 04 | 06 | 27- أحس أنني مهملة لزوجي وأولادي. |
| | %78 | 02 | 07 | 28- أشعر بالخوف على علاقتي الزوجية بسبب عملي. |
| | %80 | 02 | 08 | 29- ينتهز زوجي أي فرصة، لينتقذي ويتهمني بالتقصير في شؤون المنزل. |
| | %90 | 01 | 09 | 30- أشعر بالحزن، لأن الوقت الذي أقضيه مع أسرتي قليل. |
| | %90 | 01 | 09 | 31- أجد صعوبة في الجمع بين متطلبات المنزل ومتطلبات العمل. |
| | | | | * بعد مهني: |
| | %100 | 00 | 10 | 32- أنا غير راضية عن عملي. |
| | %80 | 02 | 08 | 33- عملي لا يتناسب مع قدراتي الجسمية. |
| | %80 | 02 | 08 | 34- أكره الأعمال التي تتطلب سرعة في الأداء مثل عملي. |
| | %80 | 02 | 08 | 35- علاقتي مع زملائي غير مرغوب فيها. |
| | %80 | 02 | 08 | 36- عملي من النوع الذي يحتاج إلى مجهود ذهني. |
| | %78 | 02 | 07 | 37- تعرضت لعدة تحقيقات بعملي. |
| | %78 | 02 | 07 | 38- أنا كالنحلة في عملي. |
| | %90 | 01 | 09 | 39- أعاني من فقد اهتمام رؤسائي. |
| | %80 | 02 | 08 | 40- عملي غير مجزي ماديا. |
| | %90 | 01 | 09 | 41- عملي يميل بي للمخاطرة. |
| إعادة صياغة | %100 | 00 | 10 | 42- عملي لا يرفع من معنوياتي. |
| | %100 | 00 | 10 | 43- تعرضت لضغوط عديدة بعملي. |
| | %90 | 01 | 09 | 44- لا أجد الوقت أثناء الدوام لأستريح. |
| | %100 | 00 | 09 | 45- تتطلب نوعية عملي مجهودا جسميا شاقا. |
| يحذف | %60 | 04 | 06 | 46- عملي لا يتناسب مع قدراتي النفسية. |

| | | | | |
|----------|-----|----|----|--|
| | 90% | 01 | 09 | 47- عملي تتعبه مسؤوليات كثيرة حتى وأنا بالمنزل. |
| | 80% | 02 | 08 | 48- تنخفض دافعتي للعمل بسبب مشاكل العائلية. |
| يحذف | 50% | 05 | 05 | 49- مسؤولي بالعمل لا يفهم أي إلى جانب أي امرأة عاملة، أنا ربة بيت وأم. |
| | 90% | 01 | 09 | 50- مهنتي لا تحقق طموحاتي. |
| | | | | * بعد صحي: |
| | 90% | 01 | 09 | 51- أعاني من اضطرابات بالنوم. |
| | 80% | 02 | 08 | 52- أخشى التعبير عن أي ضعف يعتريني. |
| غير واضح | 89% | 01 | 08 | 53- أميل إلى إهمال ظهور أي أعراض. |
| | 80% | 02 | 08 | 54- لا أهتم بغذائي. |
| | 90% | 01 | 09 | 55- أتمس بالإفراط في تناول الشاي والقهوة. |
| | | | | * بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة |
| يحذف | 60% | 04 | 06 | 56- أميل إلى التنزه |
| | 78% | 02 | 07 | 57- لا أترك فرصة للتنزه إلا وقد اقتنصتها. |
| | 90% | 01 | 09 | 58- أعمل طبقا للحكمة التي تقول: إن لبدنك عليك حق. |
| | 90% | 01 | 09 | 59- أرى أن الفسحة والعطلة غير ضروريتين. |
| | 90% | 01 | 09 | 60- لا وقت لدي لممارسة الرياضة. |
| | 80% | 02 | 08 | 61- أقضي إجازتي بالمنزل. |
| | | | | * بعد الأحداث الطارئة: |
| غير واضح | 89% | 01 | 08 | 62- تعرضت لهزات انفعالية عديدة. |
| غير واضح | 89% | 01 | 08 | 63- وقعت لأسرتي كارثة. |
| غير واضح | 78% | 01 | 07 | 64- تعرضت لخسائر فادحة. |
| غير واضح | 79% | 01 | 08 | 65- صدمت في حياتي. |
| غير واضح | 89% | 01 | 08 | 66- تعرض أحد أقربائي لوفاة مفاجأة. |
| غير واضح | 78% | 02 | 07 | 67- أصيب أحد أبنائي بمرض شديد. |

- و قد تم اعتماد جميع البنود التي كانت نسبة اتفاق المحكمين عليها 70% فما فوق، و حذف البنود التي كانت نسبة الاتفاق عليها دون ذلك، و بناء على هذا الأساس، تم حذف عشرة (10) بنود، و هي البنود التي تحمل الأرقام الآتية:
(56/49/46/27/26/25/21/7/5/1)

- ليصبح عدد البنود "57" بندا بعدما تمّ حذف عشرة بنود.
أما البنود التي أجمع المحكمين على ضرورة إعادة صياغتها، فهي البند رقم: (2)،
(20،،37،41،42،47،12)

- أما البنود التي أشار بعض المحكمين إلى عدم وضوحها، وتتمثل في بعد الأحداث الطارئة كما هو مبين في الجدول، لأنه متعلق بأحداث لا تشكّل ضغطا في حدّ ذاتها ولكنها تساهم في ضعف الأنا، وبالتالي سهولة تعرض الفرد للضغط النفسي من جرائها لذا تمّ الاحتفاظ بهذا البعد من قبل الباحثة.

- لقد أكد المحكمون على قدرة المقياس لقياس ما أعدا لأجله، بعد حذف البنود التي رأوا عدم جدواها، و التي قدرت في مقياس الضغط النفسي بعشرة بنود (10).
- وتمت إعادة صياغة البنود التي وجهت لنا ملاحظات في خصوصها.
- وقد أكد الخبراء على عدم وجود بنود تحمل في طياتها محتويات ثقافية غريبة عن الثقافة الجزائرية، لتتضح الصورة النهائية للمقياس، كما هو موضح في الملحق رقم " 2 "

5-2-2-2-2 الصدق الذاتي:

يعرف بأنه صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية، التي خلصت من شوائب أخطاء القياس، و بذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار، هي الميزان الذي ننسب إليه صدق الاختبار، و يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. (فؤاد البهي السيد، 1978، ص 402)

- و قدر بـ "0،81" بعد وضع معامل الثبات تحت الجذر.

5-2-2-3 الثبات:

للتحقق من مدى توفر صفة الثبات في هذا المقياس، و في أبعاده، تمّ حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرومباخ crambach، و هي من أكثر المعادلات استخداما لهذا الغرض والصيغة الرياضية لهذه المعادلة هي:

ن
ع²ك - مج ع² ب
ع²ك
ن-1

حيث: (سعد عبد الرحمان، 1998، ص 172)

ن: عدد البنود.

ع²ك : التباين الكلي للاختبار.

مج ع² ب : تباين مجموع البنود.

جدول رقم:4 يوضح معاملات الثبات للمقياس ككل، و لكل بعد من أبعاد المقياس

| أبعاد المقياس | معامل الثبات | مستوى الدلالة 0,01 |
|---|--------------|--------------------|
| البعد الأسري | 0,64 | دال |
| البعد المهني | 0,70 | دال |
| البعد الصحي | 0,68 | دال |
| بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة | 0,61 | دال |
| بعد الأحداث الطارئة | 0,67 | دال |
| معامل الثبات لكل المقياس | 0,67 | دال |

- و تمت عملية حساب هذه المعاملات، من خلال البيانات المدونة في الملحق رقم "3" ،
والملحق رقم "4" .

- من الجدول رقم "4"، يتضح لنا أن هذه المؤشرات الكمية (معاملات الثبات المرتفعة)،
دليل على وجود مستوى جيد من الثبات، يفي بمتطلبات تطبيق المقياس على أفراد العينة.

5-2-3 مقياس القلق: "جانيت تايلور" J.TAYLOR

استنادا لنتائج المقابلة، تم اختيار " مقياس القلق النفسي" للباحثة " جانيت تايلور"، الذي
عدله و كيفة " مصطفى فهمي" و " محمد أحمد غالي"، و هو مقياس مشهور في التراث
السيكولوجي، و قد ترجم للكثير من اللغات، و كيف على العديد من المجتمعات بما فيها
المجتمعات العربية.

ويتكون المقياس من 50 بندا، تتمثل بدائل الإجابة على بنوده " نعم ، لا " ،
و يتم تطبيقه، بطريقة جماعية، بحيث نقوم بتطبيق المقياس على مجموعة كبيرة من
الأفراد في وقت واحد.

أما عملية تصحيحه فنتم بالطريقة التالية:

لكل إجابة ب " نعم: درجة واحدة، و لكل إجابة ب لا: صفر".

و يتم جمع إجابات "نعم"، لكل مفحوص، لتشكل في النهاية، درجته في هذا المقياس.

و تفسر نتيجة المفحوص بهذا المقياس، لمعرفة درجة القلق لديه وفقا للمعيار الآتي:

جدول رقم:5 يوضح معيار القلق "لجانيت تايلور"

| مستوى القلق | الدرجة | |
|-----------------|--------|-----|
| | من | إلى |
| لا يوجد قلق | 0 | 16 |
| قلق بسيط (خفيف) | 17 | 20 |
| قلق متوسط | 21 | 26 |
| قلق شديد | 27 | 29 |
| قلق حاد | 30 | 50 |

5-2-3-1 صدق المقياس:

- قبل تطبيق هذا المقياس، على أفراد من المجتمع الجزائري، ارتأت الباحثة تعديله بما يتناسب مع مجتمعنا، و التأكد من مدى توفره على الشروط السيكومترية الضرورية لأي أداة قياس (الصدق و الثبات)، و قد اعتمدت الباحثة على نوعين أساسيين من الصدق، و هما "صدق المحكمين، و الصدق الذاتي"، و قد استوجب كل ذلك اتباع الخطوات الآتية:

5-2-3-1-1 صدق المحكمين:

تم توزيع المقياس على (10) عشرة أساتذة، ذووا خبرة و كفاءة في ميدان البحث السيكلوجي، من بعض جامعات الشرق الجزائري "أنظر الملحق رقم "1"، و طلب منهم إبداء ملاحظاتهم في كل بند من بنود المقياس، ثم في المقياس ككل من حيث:

- مدى قدرة المقياس على قياس القلق النفسي عند المرأة العاملة الجزائرية.
- مدى وضوح بنوده، من حيث الصياغة اللغوية.
- مدى مناسبة هذه البنود للمجتمع الجزائري، و هل تحمل في طياتها عناصر أو محتويات ثقافية غريبة عن مجتمعنا.
- ما هي البنود التي يجب حذفها.
- ما هي البنود التي يجب إعادة صياغتها.
- هل هناك بنود تقترحون إضافتها.
- و كانت ملاحظات الخبراء كالاتي:

جدول رقم:6 يوضح صدق المحكمين لمقياس القلق "لجانيت تايلور"

| العبارات | يقيس | لا يقيس | نسبة الاتفاق | |
|---|------|---------|--------------|-------------|
| | | | العدد | العدد |
| 1- نومي مضطرب ومتقطع. | 08 | 02 | 80% | |
| 2- أعاني كل عدة ليالي من كوابيس مزعجة. | 10 | 00 | 100% | إعادة صياغة |
| 3- أشعر بالتوتر لدرجة أعجز عن النوم. | 10 | 00 | 100% | إعادة صياغة |
| 4- تمر بي فترة من التوتر لا أستطيع الجلوس طويلا. | 09 | 01 | 90% | إعادة صياغة |
| 5- من الصعب عليّ جدا التركيز أثناء أداء العمل. | 09 | 01 | 90% | |
| 6- عندما أشاهد مشاجرة أبتعد عنها. | 07 | 02 | 78% | غير واضح |
| 7- خشيت أشياء وأشخاص لا يمكنهم إيذائي. | 09 | 01 | 90% | إعادة صياغة |
| 8- لا أستطيع التركيز في شيء واحد. | 08 | 02 | 80% | |
| 9- أشعر بالتوتر أثناء قيامي في العادة. | 08 | 01 | 89% | غير واضح |
| 10- أعاني من الآلام بالمعدة في كثير من الأحيان. | 10 | 00 | 100% | |
| 11- كثيرا جدا ألاحظ أن يداي ترتعش عندما أقوم بأي عمل. | 09 | 01 | 90% | |
| 12- أعاني كثيرا من الإسهال. | 10 | 00 | 100% | |
| 13- تصبيني نوبات من الغثيان. | 09 | 01 | 90% | |
| 14- أتعب بسهولة. | 10 | 00 | 100% | |
| 15- أعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة. | 09 | 01 | 100% | |
| 16- كثيرا ما أشعر أن قلبي يخفق بسرعة. | 09 | 01 | 100% | |
| 17- أعاني كثيرا من الصداع. | 09 | 01 | 90% | إعادة صياغة |
| 18- عندما أرتبك أحيانا أعرق، ويسقط العرق مني بصورة تضايقتي. | 09 | 01 | 90% | تكرار |
| 19- يداي وقدماي باردتان | 09 | 01 | 90% | |
| 20- دائما أشعر بالجوع. | 08 | 02 | 80% | |
| 21- قليلا ما تحصل لي حالات إمساك تضايقتي. | 09 | 01 | 90% | |
| 22- مخاوفي كثيرة جدا بالمقارن بأصدقائي. | 09 | 01 | 90% | |
| 23- تمر عليّ أيام لا أنام بسبب قلقي. | 09 | 01 | 90% | |

| | | | | |
|-------------|-----|----|----|--|
| | 80% | 02 | 08 | 24- تثير قلقي أمور العمل والمال. |
| | 80% | 02 | 08 | 25- لا أثق في نفسي. |
| | 89% | 01 | 08 | 26- أنا غير سعيد في كل وقت. |
| | 80% | 02 | 08 | 27- دائما أشعر بالقلق دون مبرر. |
| | 90% | 01 | 09 | 28- أتمنى أن أكون سعيدا مثل الآخرين. |
| غير واضح | 80% | 02 | 08 | 29- دائما ينتابني شعور بالقلق على أشياء غامضة. |
| | 80% | 02 | 08 | 30- أشعر بأنني عديم الفائدة. |
| | 90% | 01 | 09 | 31- كثيرا ما أشعر بأنني سوف انفجر من الضيق والضرر. |
| | 80% | 02 | 08 | 32- أنا مشغول دائما أخاف من المجهول. |
| | 80% | 02 | 08 | 33- أشعر بالقلق على أشياء لا قيمة لها. |
| | 80% | 02 | 08 | 34- أنا شخص متوتر جدا. |
| | 90% | 01 | 09 | 35- مرت بي أوقات عصبية لم أستطع التغلب عليها. |
| | 80% | 02 | 08 | 36- أنا غالبا أحلم بحاجات من الأفضل ألا أخبر بها أحدا. |
| | 80% | 02 | 08 | 37- تنقصني الثقة بالنفس. |
| | 90% | 01 | 09 | 38- أعتقد أنني أكثر عصبية من الآخرين. |
| | 80% | 02 | 08 | 39- أخشى أن يحمر وجهي خجلا. |
| | 90% | 01 | 09 | 40- الانتظار يجعلني عصبيا جدا. |
| | 90% | 01 | 09 | 41- عادة لا أكون هادئا، وأي شيء يستثيرني. |
| إعادة صياغة | 80% | 02 | 08 | 42- الحياة بالنسبة لي تعب ومضايقات. |
| | 78% | 02 | 07 | 43- أنا بالعادة أشعر بالخجل من نفسي. |
| | 80% | 02 | 08 | 44- أبكي بسهولة. |
| | 78% | 02 | 07 | 45- أتأثر كثيرا بالأحداث. |
| | 80% | 02 | 08 | 46- من السهل جدا أن أرتبك، وأغلظ لما أعمل شيء أرتبك بسهولة. |
| | 90% | 01 | 09 | 47- أشعر بأنني عديم الفائدة، أعتقد أحيانا أنني لا أصلح بالمرّة |
| | 80% | 02 | 08 | 48- يحمر وجهي خجلا لما أتحدث للآخرين |
| | 90% | 01 | 09 | 49- أنا حساس أكثر من الآخرين. |
| | 78% | 02 | 07 | 50- يحمر وجهي من الخجل. |

- تم اعتماد جميع البنود التي كانت نسبة اتفاق المحكمين عليها 70% فما فوق، وهذا يعني اعتماد جميع بنود المقياس، لأنه لا توجد نسبة اتفاق أقل من هذه النسبة، لذا تم اعتماد جميع بنوده دون حذف أو إضافة.

- أما البنود التي اقترح الخبراء إعادة صياغتها هي البنود رقم (2، 3، 4، 17، 42)

- أكد المحكمون على قدرة المقياس لقياس ما أعدا لأجله، و صلاحيته لقياس القلق عند أفراد هذه الفئة المهنية.

- وتمت إعادة صياغة البنود التي أقر المحكمون إعادة صياغتها.

- وقد أكد الخبراء على عدم وجود بنود تحمل في طياتها محتويات ثقافية غريبة عن الثقافة الجزائرية، لتتضح الصورة النهائية للمقياس كما هو موضح في الملحق رقم " 5 " و هذا يعني صدق المقياس من حيث المحتوى.

5-4-2 الصدق الذاتي:

- و يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، و قدر بـ "0،82" بعد وضع معامل الثبات تحت الجذر.

5-5-2 الثبات:

للتأكد من مدى ثبات نتائج هذا المقياس، تم تطبيقه على عينة مكونة من 60 فردا، و تمّ حساب معامل الثبات بطريقة " جاتمان " GUTTMAN، و الصيغة الرياضية لهذه المعادلة هي:

$$r_{\text{أأ}} = 2(1 - \frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ع_ك^2}) \dots\dots\dots$$

ع₁²: تباين درجات الأفراد في البنود الفردية.

ع₂²: تباين درجات الأفراد في البنود الزوجية.

ع_ك²: تباين الدرجات الكلية للأفراد.

و تم حساب التباين بالصيغة الرياضية الآتية:

$$ع^2 = \frac{\text{مج س}^2 - \frac{\text{مج (س)}^2}{ن}}{1 - ن}$$

س: درجات الأفراد.

ن: عدد أفراد العينة. (فؤاد البهي السيد. 1978. ص ص 386-387)

- من خلال البيانات الواردة في الملحق رقم "6"، قدر الثبات بـ "0,68" وهذا المؤشر الكمي، يدل على أن هذا المقياس يعطي نتائج ثابتة و مستقرة، و يمكن الاعتماد عليه في قياس القلق النفسي عند المرأة العاملة.

5-6 عينة الدراسة:

5-6-1 المجتمع الأصلي:

في السنة الدراسية 2010-2011، بلغ عدد الأساتذة و المعلمين في قطاع التربية و التعليم بولاية سطيف 16770، و لقد تعذر علينا الحصول على عدد المدرسات دون عدد المدرسين، لأن القسم الذي أمدنا بهذه الإحصائيات لا يأخذ بهذا التصنيف.
- و الرقم الذي أشرنا إليه، يتوزع أفراداه على الأطوار التعليمية الثلاثة (ابتدائي، ثانوي، متوسط) كما يلي:

جدول رقم 7: يوضح توزيع أفراد المجتمع الأصلي حسب المرحلة التعليمية:

| الطور | إبتدائي | متوسط | ثانوي | المجموع |
|--------|---------|--------|--------|---------|
| العدد | 6950 | 6563 | 3257 | 16770 |
| النسبة | 41,44% | 39,14% | 19,42% | 100% |

من الجدول السابق نلاحظ أن عدد العاملين بسلك التعليم، من أساتذة و معلمين (نساء و رجال) ، قد بلغ **16770**، كما أن هذا العدد يتناقص كلما ارتقت المرحلة التعليمية، حيث بلغت نسبتهم في الإبتدائي **41,44%**، و في المتوسط **39,14%**، و في الثانوي **19,42%**

- نظرا لكبر حجم هذا المجتمع ، وتنوع مفرداته، مما جعل التعامل معه أمر بالغ الصعوبة، فقد قررت الباحثة أخذ عينة منه، و حيث أنه من الأنسب إختيار 20 %، من أفراد المجتمع الكلي، إذا كان عدد أفراد هذا المجتمع ما بين (500 - 1000 فردا)، و نقل هذه النسبة كلما كبر حجم المجتمع الأصلي، (جودت عزت، 2007، ص 88)، و في المجتمعات الكبيرة مثل هذه الحالة، حيث تجاوز عدد أفراداه 16 ألف، فنسبة صغيرة منه كافية، فقد قررت الباحثة تحديد 180 فردا كعينة لهذه الدراسة، وحيث أنه يمكن للباحث إختيار أعداد متساوية في المجموعات الداخلية لعينة الدراسة، فقد قسمت الباحثة هذا العدد بالتساوي على الأطوار التعليمية المختلفة ليكون العدد 60 فردا في كل مرحلة تعليمية كما يوضح ذلك الجدول الآتي:

جدول رقم:8 يوضح توزيع أفراد المجتمع الأصلي حسب المرحلة التعليمية

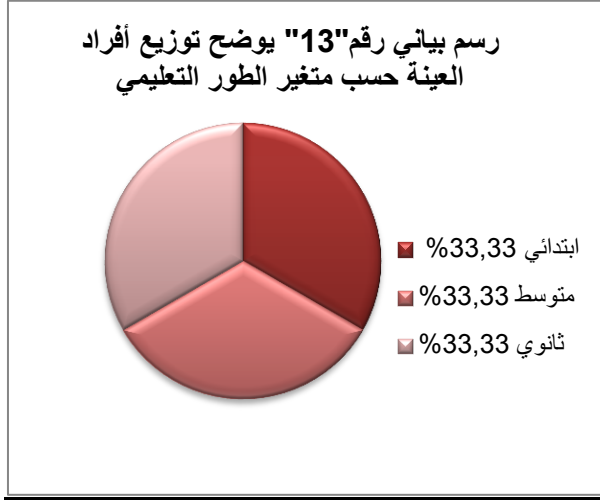
| المجموع | ثانوي | متوسط | إبتدائي | الطور التعليمي |
|---------|-------|-------|---------|-------------------------|
| 16770 | 3257 | 6563 | 6950 | العدد في المجتمع الأصلي |
| 180 | 60 | 60 | 60 | العدد في العينة |

- و لقد تم اختيار عينة هذه الدراسة على مرحلتين، ففي المرحلة الأولى تم اختيار المؤسسات التعليمية الآتية:
- الإبتدائيات: مدرسة هرادة العياشي، مدرسة العلمي صالح، مدرسة بله ميلود، مدرسة قيدوم.
- المتوسطات: متوسطة أبي بكر الرازي، متوسطة أبو بكر الخوارزمي، متوسطة ديلمي صحراوي، متوسطة عبد اللطيف عمران، متوسطة أمينة بنت وهب.
- الثانويات: ثانوية بن عليوي صالح ، ثانوية مالك بن نبي، ثانوية ابن رشيق، ثانوية الشهاب، ثانوية البشير قصاب.
- أما المرحلة الثانية، فتمثلت في اختيار الأفراد داخل كل المؤسسات التعليمية، و لقد اعتمدت الباحثة الطريقة العشوائية، سواء في اختيار المؤسسات أو في اختيار الأفراد.
- و جدير بالذكر، للحصول على العدد المطلوب "180"، قمنا بتوزيع 270 استمارة على الأطوار التعليمية الثلاث بشكل متساوي(90 استمارة على كل طور) ، لكن جمعنا منها 145 استمارة فقط، الأمر الذي دفعنا إلى إعادة توزيع 100 استمارة أخرى موزعة على الأطوار الثلاثة، لنتحصل في الأخير على العدد المطلوب.

5-6-2 وصف العينة:

5-6-2-1 توزيع أفراد العينة حسب متغير الطور التعليمي:

جدول رقم "9" يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الطور التعليمي

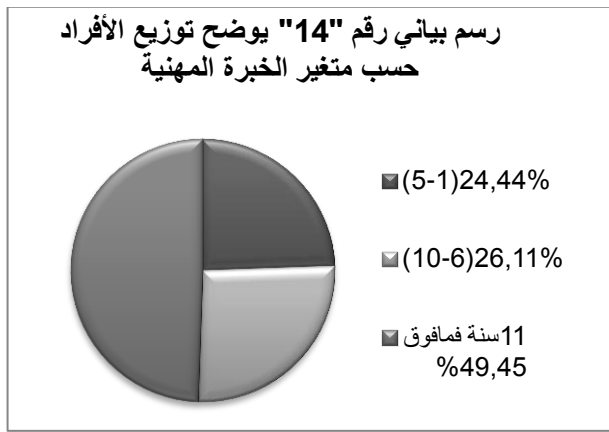


| الطور | التكرار | النسبة المئوية |
|-----------------|---------|----------------|
| الطور الابتدائي | 60 | 33,33% |
| الطور المتوسط | 60 | 33,33% |
| الطور الثانوي | 60 | 33,33% |
| المجموع | 180 | 100% |

- من خلال الجدول المبين أعلاه، نلاحظ توزيع متساوي لأفراد العينة، و المقدر في كل طور بـ 33, 33%، أي ما يعادل 60 فردا، و هذا ما اقتضته نوعية العينة التي اخترناها.

5-6-2-2 توزيع أفراد العينة حسب متغير الخبرة المهنية:

جدول رقم "10" يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الخبرة المهنية



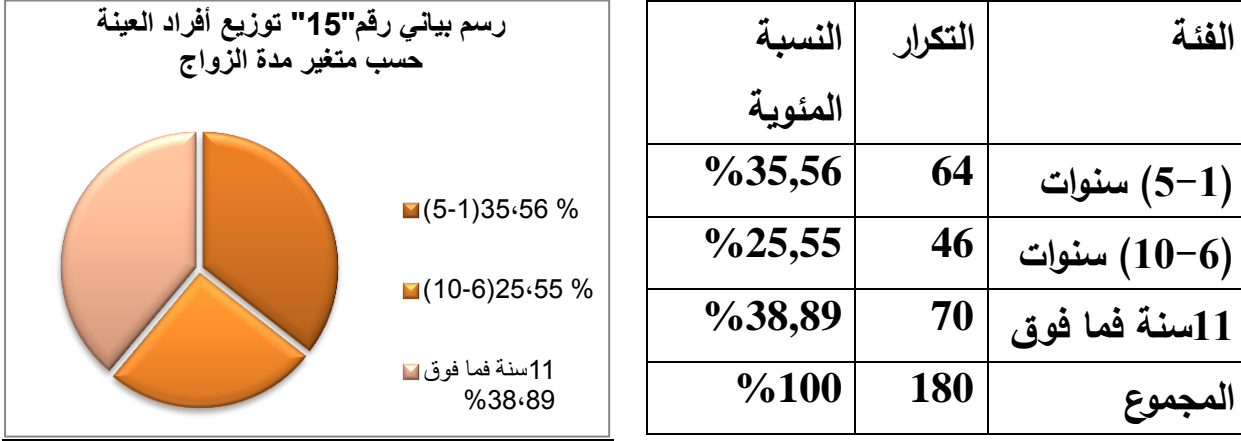
| الفئة | التكرار | النسبة المئوية |
|--------------|---------|----------------|
| (5-1) سنوات | 44 | 24,44% |
| (10-6) سنوات | 47 | 26,11% |
| 11 فما فوق | 89 | 49,45% |
| المجموع | 180 | 100% |

- ما نلاحظه من خلال هذا التوزيع، أن النسبة الأكبر من أفراد العينة تتراوح مدة اشتغالهم بمهنة التدريس من 11 سنة فما فوق، و تقدر النسبة المئوية بـ 49,45%، و هذا ما قد يجعل هذه الفئة من أكثر الفئات تعرضا للضغط النفسي و القلق، وتليهم الفئة من (6-

10 سنوات، بنسبة 26,11%، والتي تكاد تتساوى مع الفئة من (1-5) سنوات، ذات الرتبة الثالثة و المقدرة بـ 24,44%.

5-6-2-3 توزيع أفراد العينة حسب متغير مدة الزواج:

جدول رقم "11" يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير مدة الزواج



بالنظر إلى الجدول المبين أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من النساء العاملات المتزوجات، اللاتي مدة زواجهن 11 سنة فما فوق و تقدر بـ 38, 89%، لتتقارب مع الفئة الأولى من (1-5) سنوات، و تقدر النسبة المئوية فيها بـ 35, 56%

لتأتي الفئة الممتدة ما بين (6-10) سنوات في الرتبة الأخيرة بنسبة 25, 55%.

5-7 حدود الدراسة:

5-7-1 المجال الجغرافي:

بما أن الدراسة الحالية تبحث عن العلاقة بين الضغط النفسي و القلق لدى المرأة المتزوجة العاملة بالميدان التعليمي، و الفروق بين هذين المتغيرين حسب متغير: الطور التعليمي، والخبرة المهنية، و مدة الزواج، فقد شمل مجال الدراسة عدة مؤسسات تعليمية بمدينة سطيف، ومدينة العلمة.

5-7-2 المجال الزمني:

- تم القيام بمقابلات مع مدرسات متزوجات في المؤسسات التي يعملن بها، بمدينة سطيف شهر جانفي 2011، لتحديد أدوات الدراسة.
- تم تجربة مقياس الضغط النفسي للباحثة "بدرية كمال أحمد"، كما سبق الإشارة إلى ذلك في شهر أفريل 2011.

- بعدها في شهر جوان 2011، تم تطبيق مقياسي الدراسة على عدد من المؤسسات التعليمية لمدينة العلمة، للتأكد من مدى توفرهما على الخصائص السيكمترية، بحيث وزعنا 150 استمارة، و لم نتمكن من جمع سوى 60 استمارة، اعتمدنا عليها لحساب الثبات.

- بدأت الدراسة النهائية (تطبيق مقياس القلق و الضغط النفسي) من بداية شهر أكتوبر إلى غاية 15 أكتوبر، على عدد من المؤسسات التعليمية بمدينة سطيف، و مدينة العلمة حيث قمنا بتوزيع 270 استمار، لنجمع 145 استمارة فقط، فاضطررنا لإعادة توزيع 100 استمارة أخرى، لتتحصل بعد عملية التوزيع هذه على العدد المطلوب، وهو "180" استمارة، ومنه دامت الدراسة الميدانية حوالي شهر، و تم تفريغها من نهاية شهر أكتوبر إلى غاية نهاية شهر نوفمبر.

8-5 أساليب المعالجة الإحصائية:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية:

1-8-5 معامل الارتباط لبيرسون:

لمعالجة فرضيات البحث المتعلقة بالعلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة، و هما الضغط النفسي و القلق، اخترنا معامل الارتباط لبيرسون، و معادلته كالاتي:

$$r_{س.ص} = \frac{ن \cdot مج (س ص) - (مج س) (مج ص)}{\sqrt{[ن مج س - (مج س)^2] [ن مج ص - (مج ص)^2]}}$$

حيث:

مج : مجموع

ن: عدد أفراد العينة

س: درجات الأفراد في المتغير الأول

ص: درجات الأفراد في المتغير الثاني

و درجات الحرية لقيمة هذا المعامل، هي (ن - 2) (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 78)

2-8-5 إختبار "ت" : T test

تم استخدام اختبار "ت" لمعرفة مدى معنوية الفروق بين المتوسطات غير مرتبطة للعينات المتساوية، و غير متساوية.

5-8-2-1 اختبارات لمتوسطين غير مرتبطين، حيث $n=1$:

$$t = \frac{m - 1}{\sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{n - 1}}}$$

حيث:

ن: عدد أفراد العينة.

e_1^2 : تباين درجات الأفراد في المتغير الأول.

e_2^2 : تباين درجات الأفراد في المتغير الثاني.

م₁: المتوسط الحسابي لدرجات الأفراد في المتغير الأول.

م₂: المتوسط الحسابي لدرجات الأفراد في المتغير الثاني.

5-8-2-2 اختبارات لمتوسطين غير مرتبطين، حيث $n \neq 1$:

$$t = \frac{m - 1}{\left[\frac{1}{2n} + \frac{1}{n} \right] \sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{2n - 1}}}$$

حيث:

ن₁: عدد أفراد عينة المتغير الأول.

ن₂: عدد أفراد المتغير الثاني.

e_1^2 : تباين درجات الأفراد في المتغير الأول.

e_2^2 : تباين درجات الأفراد في المتغير الثاني.

م₁: المتوسط الحسابي لدرجات الأفراد في المتغير الأول.

م₂: المتوسط الحسابي لدرجات الأفراد في المتغير الثاني

و درجات الحرية لقيمة "ت"، هي (ن - 2) (فؤاد البهي السيد، 1978، ص 336، ص 341)

5-8-3 المتوسط الحسابي:

صيغته كالآتي: $\frac{\text{مج س}}{ن}$ حيث:

ن

مج: مجموع

س: درجات الأفراد

ن: عدد أفراد العينة

الفصل السادس

عرض ومناقشة البيانات واستخلاص

النتائج

1-6 عرض البيانات

1-1-6 درجات أفراد العينة في أبعاد مقياس الضغط و مقياس القلق

2-1-6 درجات أفراد العينة في المقياسين حسب الطور التعليمي

3-1-6 درجات أفراد العينة في المقياسين حسب متغير الخبرة المهنية.

4-1-6 درجات أفراد العينة في المقياسين حسب متغير مدة الزواج.

2-6 نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات

3-6 النتائج العامة للدراسة

4-6 الاقتراحات والتوصيات

5-6 خاتمة

سنحاول في هذا الفصل عرض معطيات الدراسة الميدانية معتمدين في ذلك على التحليل الوصفي، ثم محاولة الوصول إلى إجابات منطقية وموضوعية للتساؤلات التي طرحناها من خلال التحليل الإحصائي، و ذلك بمعالجة فرضيات البحث و مناقشتها

لننهى دراستنا باستخلاص النتائج العامة، ثم الخروج ببعض الإقتراحات والتوصيات.

1-6 عرض البيانات:

1-1-6 درجات الأفراد في أبعاد و مقياس الضغط النفسي ومقياس القلق:

جدول رقم: 12 يوضح درجات الأفراد في مقياس وأبعاد الضغط النفسي ومقياس القلق

| درجة القلق | الضغط النفسي | | | | | | الأفراد | درجة القلق | الضغط النفسي | | | | | | الأفراد |
|---------------|------------------|----|----|----|----|----|---------|---------------|------------------|---|----|---|----|----|---------|
| | الدرجة الكلية | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | الدرجة الكلية | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 21 | 49 | 4 | 6 | 4 | 13 | 22 | 91 | 26 | 60 | 6 | 9 | 7 | 17 | 21 | 1 |
| 24 | 52 | 6 | 7 | 5 | 14 | 20 | 92 | 20 | 51 | 3 | 7 | 7 | 19 | 15 | 2 |
| 40 | 63 | 5 | 7 | 8 | 16 | 27 | 93 | 20 | 45 | 5 | 9 | 4 | 10 | 17 | 3 |
| 21 | 37 | 2 | 5 | 4 | 14 | 12 | 94 | 21 | 52 | 6 | 6 | 8 | 14 | 18 | 4 |
| 47 | 58 | 4 | 8 | 8 | 14 | 24 | 95 | 21 | 44 | 4 | 6 | 3 | 12 | 19 | 5 |
| 36 | 72 | 7 | 8 | 6 | 23 | 28 | 96 | 23 | 67 | 4 | 10 | 5 | 25 | 23 | 6 |
| 22 | 57 | 4 | 8 | 4 | 20 | 21 | 97 | 37 | 79 | 2 | 8 | 7 | 29 | 33 | 7 |
| 26 | 51 | 4 | 9 | 3 | 13 | 22 | 98 | 22 | 42 | 2 | 9 | 3 | 11 | 17 | 8 |
| 28 | 76 | 10 | 9 | 3 | 18 | 36 | 99 | 18 | 40 | 4 | 6 | 2 | 15 | 13 | 9 |
| 35 | 50 | 8 | 5 | 4 | 12 | 21 | 100 | 12 | 30 | 4 | 9 | 2 | 10 | 5 | 10 |
| 30 | 66 | 4 | 8 | 10 | 21 | 23 | 101 | 19 | 45 | 6 | 10 | 6 | 11 | 12 | 11 |
| 31 | 52 | 4 | 10 | 4 | 16 | 18 | 102 | 14 | 24 | 3 | 6 | 4 | 6 | 5 | 12 |
| 20 | 47 | 2 | 8 | 5 | 13 | 19 | 103 | 32 | 46 | 2 | 6 | 7 | 16 | 15 | 13 |
| 31 | 51 | 5 | 8 | 3 | 14 | 21 | 104 | 12 | 26 | 2 | 6 | 2 | 6 | 10 | 14 |
| 20 | 49 | 4 | 6 | 3 | 17 | 19 | 105 | 14 | 27 | 2 | 7 | 3 | 6 | 9 | 15 |
| 26 | 53 | 4 | 6 | 4 | 13 | 26 | 106 | 36 | 60 | 6 | 9 | 4 | 17 | 24 | 16 |
| 32 | 65 | 6 | 10 | 5 | 17 | 27 | 107 | 24 | 56 | 3 | 6 | 2 | 19 | 26 | 17 |
| 30 | 58 | 5 | 7 | 2 | 13 | 31 | 108 | 33 | 66 | 7 | 9 | 7 | 25 | 18 | 18 |
| 22 | 40 | 2 | 7 | 3 | 12 | 16 | 109 | 32 | 52 | 3 | 7 | 3 | 19 | 20 | 19 |
| 20 | 41 | 6 | 6 | 4 | 8 | 17 | 110 | 23 | 38 | 4 | 5 | 5 | 13 | 11 | 20 |
| 46 | 48 | 4 | 10 | 5 | 12 | 17 | 111 | 25 | 54 | 6 | 5 | 6 | 10 | 27 | 21 |
| 21 | 46 | 5 | 8 | 3 | 16 | 14 | 112 | 25 | 71 | 7 | 6 | 7 | 21 | 30 | 22 |
| 21 | 56 | 12 | 8 | 10 | 10 | 16 | 113 | 24 | 65 | 5 | 4 | 8 | 22 | 26 | 23 |
| 27 | 51 | 4 | 9 | 8 | 17 | 13 | 114 | 25 | 60 | 8 | 3 | 3 | 19 | 27 | 24 |
| 27 | 45 | 6 | 6 | 3 | 10 | 20 | 115 | 25 | 44 | 6 | 2 | 2 | 19 | 15 | 25 |
| 30 | 47 | 6 | 5 | 4 | 12 | 20 | 116 | 23 | 59 | 3 | 5 | 9 | 20 | 22 | 26 |
| 24 | 50 | 3 | 7 | 3 | 14 | 23 | 117 | 27 | 55 | 5 | 4 | 5 | 22 | 19 | 27 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|------------|----|----|---|----|---|----|----|-----------|
| 42 | 70 | 3 | 10 | 5 | 21 | 31 | 118 | 22 | 51 | 4 | 3 | 4 | 19 | 21 | 28 |
| 45 | 73 | 2 | 10 | 7 | 16 | 38 | 119 | 18 | 48 | 8 | 2 | 3 | 15 | 20 | 29 |
| 24 | 68 | 6 | 9 | 5 | 25 | 23 | 120 | 22 | 45 | 3 | 4 | 3 | 19 | 16 | 30 |
| 26 | 82 | 7 | 10 | 7 | 24 | 34 | 121 | 27 | 57 | 2 | 5 | 3 | 18 | 29 | 31 |
| 36 | 78 | 10 | 6 | 8 | 25 | 29 | 122 | 32 | 49 | 3 | 2 | 2 | 14 | 28 | 32 |
| 31 | 73 | 4 | 10 | 7 | 20 | 32 | 123 | 27 | 43 | 4 | 3 | 4 | 13 | 19 | 33 |
| 35 | 71 | 2 | 10 | 6 | 22 | 31 | 124 | 20 | 46 | 5 | 6 | 8 | 12 | 15 | 34 |
| 31 | 78 | 6 | 10 | 5 | 21 | 36 | 125 | 19 | 60 | 6 | 7 | 6 | 25 | 16 | 35 |
| 34 | 74 | 6 | 9 | 6 | 23 | 30 | 126 | 20 | 41 | 7 | 6 | 5 | 11 | 12 | 36 |
| 33 | 70 | 6 | 8 | 3 | 22 | 31 | 127 | 15 | 50 | 8 | 5 | 6 | 12 | 19 | 37 |
| 40 | 72 | 10 | 9 | 5 | 20 | 28 | 128 | 24 | 50 | 6 | 7 | 4 | 13 | 20 | 38 |
| 35 | 74 | 2 | 10 | 5 | 21 | 36 | 129 | 21 | 58 | 6 | 8 | 7 | 7 | 30 | 39 |
| 39 | 70 | 9 | 8 | 5 | 22 | 26 | 130 | 25 | 60 | 5 | 6 | 5 | 9 | 35 | 40 |
| 35 | 67 | 6 | 5 | 8 | 18 | 30 | 131 | 17 | 50 | 4 | 7 | 4 | 18 | 17 | 41 |
| 30 | 82 | 9 | 9 | 8 | 21 | 35 | 132 | 20 | 47 | 3 | 6 | 3 | 20 | 15 | 42 |
| 30 | 70 | 5 | 5 | 4 | 25 | 31 | 133 | 24 | 45 | 8 | 7 | 2 | 8 | 20 | 43 |
| 33 | 74 | 4 | 10 | 4 | 23 | 33 | 134 | 34 | 45 | 6 | 4 | 3 | 11 | 21 | 44 |
| 35 | 84 | 8 | 6 | 9 | 25 | 36 | 135 | 24 | 61 | 7 | 3 | 5 | 22 | 24 | 45 |
| 32 | 74 | 8 | 6 | 3 | 22 | 35 | 136 | 29 | 39 | 5 | 5 | 6 | 14 | 9 | 46 |
| 40 | 86 | 7 | 6 | 5 | 28 | 40 | 137 | 17 | 40 | 4 | 4 | 7 | 13 | 12 | 47 |
| 39 | 79 | 5 | 4 | 9 | 25 | 36 | 138 | 30 | 44 | 3 | 6 | 9 | 15 | 11 | 48 |
| 35 | 89 | 12 | 9 | 8 | 29 | 31 | 139 | 19 | 43 | 4 | 7 | 5 | 11 | 16 | 49 |
| 35 | 72 | 10 | 8 | 9 | 18 | 27 | 140 | 17 | 47 | 3 | 8 | 4 | 13 | 19 | 50 |
| 31 | 75 | 6 | 7 | 10 | 30 | 22 | 141 | 20 | 40 | 2 | 7 | 7 | 8 | 16 | 51 |
| 42 | 88 | 12 | 8 | 10 | 22 | 36 | 142 | 26 | 44 | 6 | 8 | 6 | 10 | 14 | 52 |
| 34 | 84 | 11 | 10 | 9 | 28 | 26 | 143 | 21 | 34 | 4 | 2 | 3 | 10 | 15 | 53 |
| 30 | 67 | 5 | 6 | 10 | 25 | 21 | 144 | 20 | 42 | 6 | 6 | 5 | 14 | 11 | 54 |
| 32 | 74 | 7 | 6 | 5 | 25 | 31 | 145 | 22 | 45 | 5 | 8 | 7 | 9 | 16 | 55 |
| 45 | 74 | 11 | 9 | 8 | 20 | 26 | 146 | 26 | 49 | 2 | 8 | 7 | 15 | 17 | 56 |
| 32 | 69 | 12 | 6 | 10 | 18 | 23 | 147 | 20 | 42 | 3 | 6 | 5 | 11 | 17 | 57 |
| 37 | 63 | 10 | 7 | 9 | 17 | 20 | 148 | 24 | 42 | 3 | 4 | 2 | 10 | 23 | 58 |
| 40 | 74 | 6 | 9 | 7 | 23 | 29 | 149 | 21 | 51 | 6 | 3 | 5 | 15 | 22 | 59 |
| 31 | 79 | 12 | 10 | 8 | 30 | 19 | 150 | 24 | 50 | 3 | 8 | 3 | 13 | 23 | 60 |
| 46 | 81 | 11 | 9 | 9 | 25 | 27 | 151 | 30 | 78 | 8 | 7 | 5 | 24 | 34 | 61 |
| 44 | 97 | 12 | 8 | 10 | 28 | 39 | 152 | 33 | 69 | 4 | 8 | 6 | 20 | 31 | 62 |
| 44 | 67 | 2 | 5 | 4 | 30 | 26 | 153 | 34 | 66 | 6 | 5 | 6 | 17 | 32 | 63 |
| 39 | 86 | 12 | 9 | 10 | 23 | 32 | 154 | 31 | 80 | 6 | 6 | 6 | 23 | 39 | 64 |
| 31 | 74 | 8 | 9 | 10 | 18 | 29 | 155 | 33 | 90 | 4 | 9 | 8 | 30 | 39 | 65 |
| 37 | 83 | 12 | 4 | 5 | 28 | 34 | 156 | 33 | 82 | 7 | 8 | 5 | 26 | 36 | 66 |
| 39 | 73 | 7 | 9 | 8 | 24 | 25 | 157 | 30 | 71 | 8 | 7 | 6 | 21 | 29 | 67 |
| 28 | 90 | 7 | 6 | 7 | 31 | 39 | 158 | 29 | 78 | 6 | 7 | 6 | 26 | 33 | 68 |
| 35 | 98 | 12 | 7 | 9 | 29 | 41 | 159 | 36 | 81 | 6 | 8 | 5 | 25 | 37 | 69 |
| 26 | 67 | 8 | 9 | 7 | 25 | 18 | 160 | 24 | 51 | 1 | 10 | 5 | 12 | 23 | 70 |
| 30 | 82 | 10 | 10 | 5 | 24 | 33 | 161 | 33 | 77 | 6 | 8 | 7 | 20 | 36 | 71 |
| 38 | 89 | 11 | 6 | 9 | 29 | 34 | 162 | 35 | 76 | 4 | 8 | 3 | 26 | 35 | 72 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----|----|----|----|---|----|----|-----------|
| 43 | 86 | 12 | 7 | 5 | 32 | 30 | 163 | 35 | 73 | 9 | 9 | 6 | 21 | 28 | 73 |
| 37 | 78 | 11 | 9 | 10 | 21 | 27 | 164 | 36 | 88 | 8 | 8 | 9 | 27 | 36 | 74 |
| 41 | 70 | 6 | 4 | 5 | 30 | 25 | 165 | 34 | 82 | 8 | 9 | 5 | 25 | 35 | 75 |
| 35 | 81 | 12 | 9 | 9 | 22 | 29 | 166 | 34 | 74 | 12 | 5 | 7 | 16 | 34 | 76 |
| 48 | 77 | 10 | 9 | 5 | 29 | 24 | 167 | 32 | 83 | 7 | 8 | 8 | 22 | 38 | 77 |
| 40 | 84 | 6 | 9 | 2 | 31 | 36 | 168 | 28 | 72 | 8 | 10 | 3 | 19 | 32 | 78 |
| 36 | 79 | 12 | 5 | 10 | 25 | 27 | 169 | 29 | 72 | 8 | 9 | 5 | 22 | 28 | 79 |
| 41 | 101 | 12 | 9 | 10 | 33 | 37 | 170 | 33 | 82 | 6 | 7 | 6 | 26 | 37 | 80 |
| 40 | 68 | 12 | 7 | 9 | 21 | 19 | 171 | 28 | 75 | 6 | 9 | 3 | 23 | 34 | 81 |
| 37 | 78 | 10 | 5 | 7 | 29 | 27 | 172 | 37 | 71 | 4 | 9 | 8 | 20 | 30 | 82 |
| 39 | 89 | 6 | 9 | 8 | 32 | 34 | 173 | 30 | 66 | 8 | 10 | 6 | 16 | 26 | 83 |
| 38 | 97 | 12 | 7 | 9 | 30 | 39 | 174 | 32 | 79 | 8 | 10 | 6 | 20 | 35 | 84 |
| 26 | 76 | 10 | 6 | 7 | 25 | 28 | 175 | 22 | 46 | 6 | 6 | 4 | 18 | 12 | 85 |
| 43 | 94 | 12 | 9 | 10 | 23 | 40 | 176 | 27 | 46 | 4 | 8 | 4 | 10 | 20 | 86 |
| 37 | 101 | 11 | 10 | 10 | 28 | 42 | 177 | 29 | 69 | 8 | 8 | 7 | 18 | 28 | 87 |
| 44 | 83 | 12 | 7 | 10 | 19 | 35 | 178 | 31 | 57 | 8 | 6 | 4 | 15 | 24 | 88 |
| 42 | 81 | 9 | 9 | 8 | 22 | 33 | 179 | 26 | 67 | 2 | 9 | 5 | 15 | 36 | 89 |
| 40 | 83 | 11 | 6 | 9 | 25 | 32 | 180 | 30 | 76 | 8 | 10 | 5 | 22 | 31 | 90 |
| 5365 | 11493 | 1139 | 1294 | 1049 | 3442 | 4569 | المجموع | | | | | | | | |
| | | 6,33 | 7,19 | 5,83 | 19,12 | 25,38 | س | | | | | | | | |

البعد1: أسري، احتل الرتبة الأولى، عدد بنوده "24"

البعد2: مهني، احتل الرتبة الثانية، عدد بنوده "17"

البعد3: صحي، احتل الرتبة الخامسة، عدد بنوده "05"

البعد4: عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة، احتل الرتبة الثالثة، عدد بنوده "05"

البعد5: الأحداث الطارئة، احتل الرتبة الرابعة، عدد بنوده "06"

س: المتوسط الحسابي لدرجات الأفراد في كل بعد من أبعاد مقياس الضغط النفسي. - نلاحظ من الجدول المبين أعلاه، تباين واضح في درجات الأفراد في مقياس الضغط النفسي، حيث وجدنا أعلى درجة 101، و أضعف درجة 26، وعند ترتيب متوسطات درجات الأفراد في كل بعد منه ترتيباً تنازلياً، تبين لنا أنّ البعد الأسري، احتل الرتبة الأولى، أما البعد المهني فقد احتل الرتبة الثانية، و بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة أتى في الرتبة الثالثة، و بعد الأحداث الطارئة في الرتبة الرابعة، و يليه البعد الصحي محتلاً آخر رتبة، فبالرغم من احتلاله هذه الرتبة إلاّ أنّه لا يقلّ أهمية عن باقي الأبعاد.

- و لسهولة قراءة بيانات الجدول السابق، قمنا بحساب المتوسط النظري لمقياس الضغط النفسي، (المتوسط النظري) = $\left(\frac{\text{مجموع درجات البند}}{\text{عدد البدائل}} \right) \times \text{عدد البنود}$ ، $\frac{2+1+0}{3} \times 1 = 0,67$ عدد كل بنود المقياس، أو عدد بنود كل بعد على حدى)

- و بذلك فالأفراد الذين كانت درجاتهم في هذا المتغير أكبر من (57) يعانون ضغط نفسي مرتفع، و الأفراد الذين درجاتهم أقل من (57) يعانون من ضغط نفسي منخفض

أما الأفراد الذين درجاتهم مساوية لـ (57) يعانون ضغط نفسي متوسط.

- و باستخدام هذا المؤشر، تم عد عدد الأفراد اللذين تزيد درجاتهم في مقياس الضغط النفسي عن الدرجة (57)، و كان عددهم 109، و هذا ما يعادل 60,56% من أفراد عينة الدراسة يعانون ضغط نفسي مرتفع، كما تم اعتبار الأفراد اللذين تقل درجاتهم في مقياس الضغط النفسي عن الدرجة (57) يعانون ضغط نفسي منخفض، و كان عددهم 68 من مجموع 180 فردا، أي ما يعادل 37,78%، أما الأفراد الذين تم إخراجهم من نطاق المقارنة الطرفية، فهم الأفراد الذين يعانون ضغطا نفسيا متوسطا، و كان عددهم 3، ما يعادل نسبة 1,67% .

- و باستخدام نفس المعيار " المتوسط النظري" للتعرف على الأبعاد الأكثر إثارة للضغط النفسي، توصلنا للنتائج الآتية:

- الدرجة (24) هي المتوسط النظري في البعد الأسري، و عدد الأفراد اللذين تزيد درجاتهم عن هذه القيمة 98، و هذا ما يعادل 54,44% من أفراد عينة الدراسة يعانون ضغط نفسي مرتفع، كما تم اعتبار الأفراد اللذين تقل درجاتهم في هذا البعد عن الدرجة (24) يعانون ضغط نفسي منخفض، و كان عددهم 78 من مجموع 180 فردا، أي ما يعادل 43,33%، أما الأفراد الذين تم إخراجهم من نطاق المقارنة الطرفية، فهم الأفراد الذين يعانون ضغطا نفسيا متوسطا، و كان عددهم 4، ما يعادل نسبة 2,22% .

- الدرجة (17) هي المتوسط النظري في البعد المهني، و عدد الأفراد اللذين تزيد درجاتهم عن هذه القيمة 105، و هذا ما يعادل 58,33% من أفراد عينة الدراسة يعانون ضغط نفسي مرتفع، كما تم اعتبار الأفراد اللذين تقل درجاتهم في مقياس الضغط النفسي عن الدرجة (17)

يعانون ضغط نفسي منخفض، و كان عددهم 68 من مجموع 180 فردا، أي ما يعادل 37,78%، أما الأفراد الذين تم إخراجهم من نطاق المقارنة الطرفية، فهم الأفراد الذين يعانون ضغطا نفسيا متوسطا، و كان عددهم 7، ما يعادل نسبة 3,89%

- و باستخدام نفس المؤشر أيضا "المتوسط النظري"، تم عد عدد الأفراد اللذين تزيد درجاتهم في البعد الصحي عن الدرجة (5)، و كان عددهم 88، و هذا ما يعادل 48,89% من أفراد عينة الدراسة يعانون ضغط نفسي مرتفع، كما تم اعتبار الأفراد اللذين تقل درجاتهم في هذا البعد عن الدرجة (5) يعانون ضغط نفسي منخفض، و كان عددهم 58 من مجموع 180 فردا، أي ما يعادل 32,22%، أما الأفراد الذين تم إخراجهم من نطاق المقارنة الطرفية، فهم الأفراد الذين يعانون ضغطا نفسيا متوسطا، و كان عددهم 34، ما يعادل نسبة 18,89%.

- كذلك الدرجة (5) هي المتوسط النظري في بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة

و لما قمنا بعد عدد الأفراد اللذين تزيد درجاتهم عن هذه الدرجة، و جدنا عددهم 146 و هذا ما يعادل 81,11% من أفراد عينة الدراسة يعانون ضغط نفسي مرتفع، كما تم اعتبار الأفراد اللذين تقل درجاتهم في هذا البعد عن الدرجة (5) يعانون ضغط نفسي منخفض، و كان عددهم 18 من مجموع 180 فردا، أي ما يعادل 10%، أما الأفراد الذين تم إخراجهم من نطاق المقارنة الطرفية، فهم الأفراد الذين يعانون ضغطا نفسيا متوسطا، و كان عددهم 16، ما يعادل نسبة 8,89% .

- كما تم عد عدد الأفراد اللذين تزيد درجاتهم في بعد الأحداث الطارئة عن الدرجة (6) و كان عددهم 70، و هذا ما يعادل 38,89% من أفراد عينة الدراسة يعانون ضغط نفسي مرتفع، كما تم اعتبار الأفراد اللذين تقل درجاتهم في هذا البعد عن الدرجة (6) يعانون ضغط نفسي منخفض، و كان عددهم 74 من مجموع 180 فردا، أي ما يعادل 41,11% أما الأفراد الذين تم إخراجهم من نطاق المقارنة الطرفية، فهم الأفراد الذين يعانون ضغطا نفسيا متوسطا، و كان عددهم 36، ما يعادل نسبة 20% .

- و في الأخير، نلاحظ أن بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة، ترتفع فيه نسبة عدد الأفراد الذين يعانون من ضغط نفسي مرتفع "81,11%" ، ثم يأتي البعد المهني في الرتبة الثانية بنسبة 58,33%، ثم البعد الأسري في الرتبة الثالثة بنسبة 54,44%، ثم البعد الصحي في الرتبة الرابعة بنسبة 48,89% ، و في الرتبة الأخيرة بعدا لأحداث الطارئة و ذلك بنسبة 38,89%.

- أ ما إذا حولنا الرؤية نحو درجات الأفراد في مقياس القلق، نلاحظ أن أكبر درجة "48"، و أصغر درجة "12"، مما يعني أن هناك تباين واضح في درجات الأفراد في هذا المقياس.

- أما فيما يتعلق بدرجات الأفراد في القلق، و بعد تصنيفها وفقا لمعيار "جانيت تايلور" نلاحظ ما يلي:

جدول رقم " 13 " تصنيف درجات الأفراد في مقياس القلق وفق معيار جانيت تايلور

| درجات جميع الأفراد في المقياس | | معيار القلق | |
|-------------------------------|---------|-----------------|---------|
| النسبة المئوية | التكرار | مستوى القلق | الدرجات |
| 2,78% | 5 | لا يوجد قلق | 0-16 |
| 11,11% | 20 | قلق بسيط (خفيف) | 17-20 |
| 23,89% | 43 | قلق متوسط | 21-26 |
| 7,78% | 14 | قلق شديد | 27-29 |
| 54,44% | 98 | قلق حاد | 30-50 |
| 100% | 180 | المجموع | |

- بعد تصنيف درجات الأفراد في مقياس القلق النفسي، وفقا للمستويات (5) الخمسة التي وضعتها معدة المقياس "جانيت تايلور"، وجدنا 54,44% من أفراد العينة يعانون قلقا حادا في حين يعاني 23,89% من أفراد العينة قلقا متوسطا، بينما النسبة الأقل و المقدرة بـ 2,78% من حجم العينة لا يعانون من قلق نفسي على الإطلاق.

- أما إذا أمعنا النظر في الجدول رقم "12" الحامل لدرجات الأفراد في مقياس الضغط النفسي و القلق، بعيدا عن المتوسط النظري و معيار القلق لجانيت تايلور، فإننا نجد على

سبيل المثال، أن أضعف درجة في الضغط النفسي تقدر (ب26، تقابلها 12 درجة في مقياس القلق)، في حين نجد أن أعلى درجة في مقياس الضغط تقدر بـ (101، تقابلها 41) في مقياس القلق، وتمكننا هذه الملاحظة الأولية من القول، أنه كلما ارتفعت درجة الضغط النفسي ارتفعت معها درجة القلق، وهذا إن دلّ على شيء إنما يدل على وجود علاقة بين هذين المتغيرين، لكن نجد العكس تماما عند بعض الأفراد، فهناك من تحصل على درجة منخفضة في الضغط النفسي، و المقدرة بـ 48 درجة، لكن تحصل على درجة مرتفعة في القلق والمقدرة بـ 46 درجة.

6-1-2 درجات الأفراد في مقياس الضغط النفسي و مقياس القلق حسب الطور

التعليمي:

جدول رقم: 14 يوضح درجات الأفراد في مقياس الضغط النفسي و مقياس القلق حسب الطور التعليمي

| الطور الثانوي | | الطور المتوسط | | الطور الابتدائي | | الأفراد |
|---------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|---------|
| القلق | الضغط النفسي | القلق | الضغط النفسي | القلق | الضغط النفسي | |
| 26 | 60 | 30 | 78 | 26 | 82 | 1 |
| 20 | 51 | 33 | 69 | 36 | 78 | 2 |
| 20 | 45 | 34 | 66 | 31 | 73 | 3 |
| 21 | 52 | 31 | 80 | 35 | 71 | 4 |
| 21 | 44 | 33 | 90 | 31 | 78 | 5 |
| 23 | 67 | 33 | 82 | 34 | 74 | 6 |
| 37 | 79 | 30 | 71 | 33 | 70 | 7 |
| 22 | 42 | 29 | 78 | 40 | 72 | 8 |
| 18 | 40 | 36 | 81 | 35 | 74 | 9 |
| 12 | 30 | 24 | 51 | 39 | 70 | 10 |
| 19 | 45 | 33 | 77 | 35 | 67 | 11 |
| 14 | 24 | 35 | 76 | 30 | 82 | 12 |
| 32 | 46 | 35 | 73 | 30 | 70 | 13 |
| 12 | 26 | 36 | 88 | 33 | 74 | 14 |
| 14 | 27 | 34 | 82 | 35 | 84 | 15 |
| 36 | 60 | 34 | 74 | 32 | 74 | 16 |
| 24 | 56 | 32 | 83 | 40 | 86 | 17 |
| 33 | 66 | 28 | 72 | 39 | 79 | 18 |
| 32 | 52 | 29 | 72 | 35 | 89 | 19 |
| 23 | 38 | 33 | 82 | 35 | 72 | 20 |
| 25 | 54 | 28 | 75 | 31 | 75 | 21 |
| 25 | 71 | 37 | 71 | 42 | 88 | 22 |
| 24 | 65 | 30 | 66 | 34 | 84 | 23 |
| 25 | 60 | 32 | 79 | 30 | 67 | 24 |

| | | | | | | |
|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------|
| 25 | 44 | 22 | 46 | 32 | 74 | 25 |
| 23 | 59 | 27 | 46 | 45 | 74 | 26 |
| 27 | 55 | 29 | 69 | 32 | 69 | 27 |
| 22 | 51 | 31 | 57 | 37 | 63 | 28 |
| 18 | 48 | 26 | 67 | 40 | 74 | 29 |
| 22 | 45 | 30 | 76 | 31 | 79 | 30 |
| 27 | 57 | 21 | 49 | 46 | 81 | 31 |
| 32 | 49 | 24 | 52 | 44 | 97 | 32 |
| 27 | 43 | 40 | 63 | 44 | 67 | 33 |
| 20 | 46 | 21 | 37 | 39 | 86 | 34 |
| 19 | 60 | 47 | 58 | 31 | 74 | 35 |
| 20 | 41 | 36 | 72 | 37 | 83 | 36 |
| 15 | 50 | 22 | 57 | 39 | 73 | 37 |
| 24 | 50 | 26 | 51 | 28 | 90 | 38 |
| 21 | 58 | 28 | 76 | 35 | 98 | 39 |
| 25 | 60 | 35 | 50 | 26 | 67 | 40 |
| 17 | 50 | 30 | 66 | 30 | 82 | 41 |
| 20 | 47 | 31 | 52 | 38 | 89 | 42 |
| 24 | 45 | 20 | 47 | 43 | 86 | 43 |
| 34 | 45 | 31 | 51 | 37 | 78 | 44 |
| 24 | 61 | 20 | 49 | 41 | 70 | 45 |
| 29 | 39 | 26 | 53 | 35 | 81 | 46 |
| 17 | 40 | 32 | 65 | 48 | 77 | 47 |
| 30 | 44 | 30 | 58 | 40 | 84 | 48 |
| 19 | 43 | 22 | 40 | 36 | 79 | 49 |
| 17 | 47 | 20 | 41 | 41 | 101 | 50 |
| 20 | 40 | 46 | 48 | 40 | 68 | 51 |
| 26 | 44 | 21 | 46 | 37 | 78 | 52 |
| 21 | 34 | 21 | 56 | 39 | 89 | 53 |
| 20 | 42 | 27 | 51 | 38 | 97 | 54 |
| 22 | 45 | 27 | 45 | 26 | 76 | 55 |
| 26 | 49 | 30 | 47 | 43 | 94 | 56 |
| 20 | 42 | 24 | 50 | 37 | 101 | 57 |
| 24 | 42 | 42 | 70 | 44 | 83 | 58 |
| 21 | 51 | 45 | 73 | 42 | 81 | 59 |
| 24 | 50 | 24 | 68 | 40 | 83 | 60 |
| 1380 | 2916 | 1803 | 3818 | 2182 | 4759 | المجموع |
| 23 | 48,60 | 30,05 | 63,63 | 36,37 | 79,32 | س |

- من الجدول المبين أعلاه، نلاحظ أن أعلى درجة في الضغط النفسي في الطور الابتدائي هي 101، و التي تكررت مرتين، و أدنى درجة 63، و أعلى درجة في الطور المتوسط 90، و أضعف درجة 37، أما أعلى درجة في الطور الثانوي فهي 79، و أدناها 24، و هذا

يعني أن درجات الأفراد تختلف في الطور الواحد، كما تختلف من طور لآخر، و بذلك فمدرسات الأطوار التعليمية الثلاث، يعانون ضغطا نفسيا لكن بدرجات متفاوتة.

- وإذا رتبنا المتوسطات الحسابية لدرجات الأفراد في مقياس الضغط النفسي ترتيبا تنازليا، فإننا نلاحظ أن درجة الضغط النفسي تنخفض، كلما ارتقت وظيفة المرأة بالطور التعليمي الذي يدرس به.

- و باستخدام المتوسط النظري كمؤشر لمعرفة عدد الأفراد اللذين تزيد درجاتهم في مقياس الضغط النفسي عن الدرجة (57) في كل طور تعليمي، تم عد درجاتهم، و كان عددهم في الطور الابتدائي 60، و هذا ما يعادل 100% من أفراد هذا الطور يعانون ضغط نفسي مرتفع، و هذا يعني أن كل معلمات هذه المرحلة يعانون ضغطا نفسيا مرتفعا.

- أما الطور المتوسط، فعدد الأفراد اللذين تزيد درجاتهم في مقياس الضغط النفسي عن الدرجة (57) هو 36 فردا، و هذا ما يعادل 60% من أفراد هذا الطور يعانون ضغط نفسي مرتفع، كما تم اعتبار الأفراد اللذين تقل درجاتهم في مقياس الضغط النفسي عن الدرجة (57) يعانون ضغط نفسي منخفض، و كان عددهم 22 من مجموع 60 فردا، أي ما يعادل 36,67%، أما الأفراد الذين تم إخراجهم من نطاق المقارنة الطرفية، فهم الأفراد الذين يعانون ضغطا نفسيا متوسطا، و كان عددهم 2، ما يعادل نسبة 3,33% .

- أما الطور الثانوي فيختلف فيه الأمر، بحيث وجدنا عدد الأفراد اللذين تزيد درجاتهم في مقياس الضغط النفسي عن الدرجة (57) هو 13 فردا، و هذا ما يعادل 21,67% من أفراد هذا الطور يعانون ضغط نفسي مرتفع، كما تم اعتبار الأفراد اللذين تقل درجاتهم في مقياس الضغط النفسي عن الدرجة (57) يعانون ضغط نفسي منخفض، و كان عددهم 46 من مجموع 60 فردا، أي ما يعادل 76,67%، أما الأفراد الذين تم إخراجهم من نطاق المقارنة الطرفية، فهم الأفراد الذين يعانون ضغطا نفسيا متوسطا، و كان عددهم 1، ما يعادل نسبة 1,67% .

- و بذلك الطور الذي ترتفع فيه نسبة عدد الأفراد الذين يعانون من ضغط نفسي مرتفع هو الطور الابتدائي بنسبة 100%، و يليه الطور المتوسط بنسبة 60%، ثم الطور الثانوي بنسبة 21,67%.

و أعلى درجة في الطور المتوسط 47، و أدناها 20، أما الطور الثانوي فوجدنا أعلى درجة 37، و أدناها الدرجة 12.

- أما فيما يتعلق بدرجات الأفراد في مقياس القلق وفقا للمعيار الذي وضعته "جانيت تايلور" نلاحظ من خلال الجدول الذي بين أيدينا ما يلي:

جدول رقم " 15 " تصنيف درجات الأفراد في مقياس القلق حسب متغير الطور التعليمي وفق معيار جانيت تايلور

| الطور الثانوي | | الطور المتوسط | | الطور الابتدائي | | معيار القلق | |
|----------------|---------|----------------|---------|-----------------|---------|-----------------|---------|
| النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | مستوى القلق | الدرجات |
| 08,33% | 05 | 00% | 00 | 00% | 00 | لا يوجد قلق | 16-0 |
| 26,67% | 16 | 06,67% | 04 | 00% | 00 | قلق بسيط (خفيف) | 20-17 |
| 45% | 27 | 21,67% | 13 | 05% | 03 | قلق متوسط | 26-21 |
| 06,67% | 04 | 15% | 09 | 01,67% | 01 | قلق شديد | 29-27 |
| 13,33% | 08 | 56,67% | 34 | 93,33% | 56 | قلق حاد | 50-30 |
| 100% | 60 | 100% | 60 | 100% | 60 | المجموع | |

- من خلال المستويات (5) الخمسة التي وضعتها " جانيت تايلور"، نجد في الطور الابتدائي النسبة الأكبر من أفراد العينة يعانون قلقا حادا و المقدرة بـ 93,33%، وهي نسبة مرتفعة جدا لأنها تكاد تقترب من 100%، وهذا يعني أن الأغلبية الساحقة من معلمات الطور الابتدائي يعانون قلقا حادا، ليأتي القلق المتوسط بنسبة ضعيفة جدا و المقدرة بـ 05%، أما باقي المستويات فتكاد تكون منعدمة، بينما الطور المتوسط، فيختلف إلى حد ما عن الطور السابق، إذ أننا نجد نسبة القلق الحاد تقدر بـ 56,67%، و هذا يعني أن أكثر من نصف

أفراد العينة يعانون قلقا حادا، بينما الرتبة الثانية في هذا الطور فكانت من نصيب القلق المتوسط، و تقدر بـ 21,67%، ليأتي القلق الشديد في الرتبة الثالثة بنسبة 15%.

- أما الطور الثانوي فيختلف عن الطورين السابقين، إذ ترتفع نسبة القلق المتوسط، و المقدر بـ 45%، بينما القلق البسيط فيحتل الرتبة الثانية، إذ تقدر النسبة المئوية بـ 26,67%، بينما القلق الحاد فيحتل الرتبة الثالثة و المقدر بـ 13,33%، ليأتي بعد هذا المستوى ، مستوى "لا يوجد قلق" بنسبة 08,33%.

- و بترتيب المتوسطات الحسابية لدرجات الأفراد في مقياس القلق ترتيبا تنازليا، فإننا نلاحظ أن درجة القلق النفسي تنخفض كلما ارتقت وظيفة الفرد في الطور التعليمي الذي يدرس به.

- و بالنظر إلى درجة الضغط النفسي عند كل فرد، والدرجة التي تقابلها في مقياس القلق عنده من خلال الجدول رقم "14"، فإننا نجد بعض الأفراد حصلوا على درجة مرتفعة في الضغط النفسي، لكن تحصلوا على درجة منخفضة في القلق، وهناك من تحصلوا على درجة مرتفعة في القلق، ولكن في مقياس الضغط النفسي تحصلوا على درجة منخفضة.

3-1-6 درجات الأفراد في مقياس الضغط النفسي و القلق حسب متغير الخبرة المهنية:

جدول رقم: 16 يوضح درجات الأفراد في مقياس الضغط النفسي و القلق حسب متغير الخبرة المهنية

| السنة من 11 فما فوق ن = 89 | | السنة من 6-10 ن = 47 | | السنة من 1-5 ن = 44 | | الفئات |
|-------------------------------|------------|-------------------------|------------|------------------------|------------|---------|
| درجة القلق | درجة الضغط | درجة القلق | درجة الضغط | درجة القلق | درجة الضغط | الأفراد |
| 20 | 49 | 21 | 40 | 26 | 60 | 1 |
| 12 | 45 | 18 | 45 | 20 | 45 | 2 |
| 14 | 52 | 19 | 56 | 21 | 45 | 3 |
| 32 | 65 | 24 | 54 | 23 | 51 | 4 |
| 12 | 50 | 33 | 42 | 37 | 52 | 5 |
| 32 | 26 | 23 | 66 | 22 | 71 | 6 |
| 24 | 46 | 25 | 38 | 14 | 60 | 7 |
| 23 | 30 | 27 | 55 | 36 | 40 | 8 |
| 22 | 42 | 27 | 44 | 25 | 47 | 9 |
| 18 | 59 | 21 | 57 | 25 | 67 | 10 |
| 32 | 50 | 25 | 60 | 25 | 42 | 11 |
| 27 | 44 | 34 | 45 | 22 | 60 | 12 |
| 20 | 50 | 30 | 44 | 19 | 44 | 13 |

| | | | | | | |
|----|----|----|-----|----|----|-----------|
| 20 | 34 | 17 | 58 | 15 | 43 | 14 |
| 24 | 43 | 24 | 47 | 20 | 40 | 15 |
| 17 | 51 | 30 | 74 | 24 | 45 | 16 |
| 24 | 46 | 33 | 76 | 17 | 79 | 17 |
| 29 | 41 | 24 | 78 | 19 | 27 | 18 |
| 26 | 51 | 34 | 72 | 20 | 60 | 19 |
| 21 | 61 | 34 | 72 | 21 | 50 | 20 |
| 20 | 49 | 28 | 72 | 33 | 80 | 21 |
| 22 | 24 | 29 | 51 | 31 | 47 | 22 |
| 26 | 48 | 28 | 82 | 30 | 98 | 23 |
| 20 | 39 | 36 | 51 | 29 | 57 | 24 |
| 24 | 42 | 26 | 82 | 36 | 78 | 25 |
| 34 | 88 | 28 | 75 | 32 | 81 | 26 |
| 30 | 66 | 35 | 50 | 29 | 79 | 27 |
| 33 | 49 | 26 | 70 | 31 | 69 | 28 |
| 35 | 52 | 40 | 74 | 30 | 69 | 29 |
| 35 | 66 | 39 | 70 | 30 | 71 | 30 |
| 36 | 73 | 30 | 97 | 31 | 73 | 31 |
| 32 | 76 | 33 | 86 | 35 | 71 | 32 |
| 33 | 47 | 39 | 101 | 31 | 78 | 33 |
| 37 | 73 | 34 | 90 | 34 | 74 | 34 |
| 30 | 90 | 32 | 81 | 35 | 67 | 35 |
| 20 | 70 | 44 | 84 | 35 | 83 | 36 |
| 27 | 46 | 44 | 73 | 40 | 74 | 37 |
| 26 | 67 | 39 | 79 | 35 | 74 | 38 |
| 30 | 82 | 28 | 97 | 42 | 86 | 39 |
| 21 | 37 | 43 | 94 | 30 | 72 | 40 |
| 24 | 51 | 36 | 82 | 40 | 75 | 41 |
| 40 | 66 | 39 | 72 | 31 | 88 | 42 |
| 21 | 63 | 38 | 79 | 37 | 67 | 43 |
| 47 | 58 | 43 | 74 | 44 | 83 | 44 |
| 22 | 46 | 37 | 67 | | | 45 |
| 30 | 51 | 42 | 89 | | | 46 |
| 31 | 83 | 40 | 83 | | | 47 |
| 20 | 71 | | | | | 48 |
| 31 | 50 | | | | | 49 |
| 20 | 70 | | | | | 50 |
| 26 | 68 | | | | | 51 |
| 32 | 52 | | | | | 52 |
| 22 | 45 | | | | | 53 |
| 20 | 57 | | | | | 54 |

| | | | | | | |
|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------|
| 46 | 66 | | | | | 55 |
| 21 | 49 | | | | | 56 |
| 21 | 53 | | | | | 57 |
| 27 | 65 | | | | | 58 |
| 27 | 40 | | | | | 59 |
| 45 | 41 | | | | | 60 |
| 24 | 48 | | | | | 61 |
| 42 | 46 | | | | | 62 |
| 45 | 56 | | | | | 63 |
| 36 | 70 | | | | | 64 |
| 33 | 82 | | | | | 65 |
| 30 | 84 | | | | | 66 |
| 35 | 86 | | | | | 67 |
| 32 | 89 | | | | | 68 |
| 35 | 81 | | | | | 69 |
| 31 | 74 | | | | | 70 |
| 45 | 98 | | | | | 71 |
| 32 | 78 | | | | | 72 |
| 37 | 82 | | | | | 73 |
| 46 | 81 | | | | | 74 |
| 39 | 84 | | | | | 75 |
| 25 | 79 | | | | | 76 |
| 35 | 101 | | | | | 77 |
| 26 | 74 | | | | | 78 |
| 30 | 74 | | | | | 79 |
| 38 | 70 | | | | | 80 |
| 37 | 63 | | | | | 81 |
| 41 | 78 | | | | | 82 |
| 35 | 78 | | | | | 83 |
| 40 | 64 | | | | | 84 |
| 40 | 75 | | | | | 85 |
| 39 | 73 | | | | | 86 |
| 40 | 76 | | | | | 87 |
| 37 | 67 | | | | | 88 |
| 26 | 68 | | | | | 89 |
| 2624 | 5443 | 1479 | 3228 | 1262 | 2822 | المجموع |
| 29,48 | 61,16 | 31,47 | 68,68 | 28,68 | 64,14 | س |

- نلاحظ من الجدول المبين أعلاه، أن أعلى درجة في الفئة الأولى 98 و أدناها 40، أما الفئة الثانية فنجد أعلى درجة 101، وأدنى درجة 38، أما الفئة الثالثة فنجد أعلى درجة 101، و أضعف درجة 24، و هذا يعني أن درجات الأفراد تختلف داخل كل فئة
- أما إذا وسعنا دائرة ملاحظتنا لكل الفئات، فإننا نلاحظ أن الدرجات المرتفعة للضغط النفسي غير محصورة في الفئة الأولى، بحيث نجد نفس الدرجة 101 في الفئة الثالثة أيضا، أما الدرجات الضعيفة فتختلف من فئة لأخرى.
- أما إذا تناولنا المتوسط الحسابي لدرجات الأفراد في مقياس الضغط النفسي بعد ترتيبه ترتيبا تنازليا، نجده يرتفع في المستوى الثاني بمتوسط مساو لـ 68,68، والذي يمثل السنوات من "6 - 10" ، لتأتي السنوات الأولى من "1 - 5 سنة" في الرتبة الثانية ويقدر متوسطها بـ 64,14 ، أما المرحلة الأخيرة، و هي الفئة من "11 سنة فما فوق" تأتي في الرتبة الثالثة بمتوسط مساو لـ 61,16، وما يمكن ملاحظته أن المتوسطات الحسابية تتقارب من بعضها البعض، و هذا يعني أن أفراد العينة يعانون من الضغط النفسي بنفس المستوى تقريبا.
- و باستخدام المتوسط النظري كمؤشر لمعرفة عدد الأفراد اللذين تزيد درجاتهم في مقياس الضغط النفسي عن الدرجة (57) في كل فئة، تم عد درجاتهم، و كان عددهم في الفئة الأولى 29، و هذا ما يعادل 65,90% من أفراد هذه الفئة يعانون ضغط نفسي مرتفع كما تم اعتبار الأفراد اللذين تقل درجاتهم في مقياس الضغط النفسي عن الدرجة (57) يعانون ضغط نفسي منخفض، و كان عددهم 14 من مجموع 44 فردا، أي ما يعادل 31,82%، أما الأفراد الذين تم إخراجهم من نطاق المقارنة الطرفية، فهم الأفراد الذين يعانون ضغطا نفسيا متوسطا، و كان عددهم 1، ما يعادل نسبة 2,27% .
- و في الفئة الثانية، عدد الأفراد اللذين تزيد درجاتهم في مقياس الضغط النفسي عن الدرجة (57) 32 فردا، و هذا ما يعادل 68,09% من أفراد هذه الفئة يعانون ضغط نفسي مرتفع، كما تم اعتبار الأفراد اللذين تقل درجاتهم في مقياس الضغط النفسي عن الدرجة (57) يعانون ضغط نفسي منخفض، و كان عددهم 14 من مجموع 47 فردا، أي ما يعادل 29,79%، أما الأفراد الذين تم إخراجهم من نطاق المقارنة الطرفية، فهم الأفراد الذين يعانون ضغطا نفسيا متوسطا، و كان عددهم 1، ما يعادل نسبة 2,13% .

- أما الفئة الثالثة، فعدد الأفراد الذين تزيد درجاتهم في مقياس الضغط النفسي عن الدرجة (57) 48 فردا، و هذا ما يعادل 53,93% من أفراد هذه الفئة يعانون ضغط نفسي مرتفع، كما تم اعتبار الأفراد الذين تقل درجاتهم في مقياس الضغط النفسي عن الدرجة (57) يعانون ضغط نفسي منخفض، و كان عددهم 40 من مجموع 89 فردا، أي ما يعادل 44,94%، أما الأفراد الذين تم إخراجهم من نطاق المقارنة الطرفية، فهم الأفراد الذين يعانون ضغطا نفسيا متوسطا، و كان عددهم 1، ما يعادل نسبة 1,13% .

- و هذا يعني أن الفئة الثانية ترتفع فيها نسبة عدد الأفراد، الذين يعانون من ضغط نفسي مرتفع و ذلك بنسبة 68,09%، و تليها الفئة الأولى بنسبة 65,90%، ثم الفئة الأخيرة بنسبة 53,93%، و ما نلاحظه أن هذه النسب تمثل أغلبية أفراد عينة الدراسة .

- أما درجات الأفراد في مقياس القلق فتباينت تباينا ملحوظا، حيث نجد أعلى درجة في الفئة الأولى 44 و أدناها 15، أما الفئة الثانية فنجد أعلى درجة 43، وأدناها 17، أما الفئة الثالثة فنجد أعلى درجة 47، و أضعف درجة 12.

- أما إذا أمعنا النظر في المتوسط الحسابي للقلق، حسب التقسيم الذي وضعناه لسنوات العمل، فإننا نجده يرتفع في المرحلة الممتدة ما بين " 6 - 10 سنوات" ، أما المرحلة الممتدة من " 11 سنة فما فوق" تحتل الرتبة الثانية، و الرتبة الثالثة كانت من نصيب المرحلة الممتدة بين " 1 - 5 سنوات".

- أما فيما يتعلق بدرجات الأفراد في مقياس القلق وفقا للمعيار الذي وضعته "جانيت

تايلور" نلاحظ من خلال الجدول الذي بين أيدينا ما يلي:

جدول رقم " 17 " تصنيف درجات الأفراد في مقياس القلق حسب الخبرة المهنية وفق معيار جانيت تايلور

| معيار القلق | | سنة (5-1) | | سنة (10-6) | | 11 سنة فما فوق | |
|-------------|-----------------|-----------|----------------|------------|----------------|----------------|----------------|
| الدرجات | مستوى القلق | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية |
| 16-0 | لا يوجد قلق | 02 | 04,55% | 00 | 00% | 03 | 3,37% |
| 20-17 | قلق بسيط (خفيف) | 06 | 13,64% | 03 | 06,38% | 11 | 12,36% |

| | | | | | | | |
|--------|----|--------|----|--------|----|-----------|---------|
| 25,84% | 23 | 21,28% | 10 | %22,73 | 10 | قلق متوسط | 26-21 |
| 05,62% | 05 | 14,89% | 07 | %04,55 | 02 | قلق شديد | 29-27 |
| 52,81% | 47 | 57,45% | 27 | %54,55 | 24 | قلق حاد | 50-30 |
| 100% | 89 | 100% | 47 | %100 | 44 | | المجموع |

- من الجدول المبين أعلاه، و من خلال المستويات (5) الخمسة التي وضعتها " جانيت تايلور"، نلاحظ في الفئة من (5-1) سنة، أن القلق الحاد يحتل الرتبة الأولى بنسبة 54,55%، و نفس الرتبة في الفئة من (6-10) سنة، بنسبة تقدر بـ 57,45%، و نفس الرتبة أيضا تحتلها الفئة من 11 سنة فما فوق، و هذا يعني أن نسبة القلق الحاد تكاد تكون ثابتة بين الفئات الثلاثة، بينما القلق المتوسط فيحتل الرتبة الثانية في جميع الفئات الثلاثة بنسبة 21% فأكثر، أما القلق الشديد فيرتفع إلى حد ما في الفئة الثانية بنسبة 14,89%، و بالتالي يحتل الرتبة الثالثة، أما الفئة الأولى و الثانية، فيحتل فيها القلق البسيط الرتبة الثالثة بنسبة 13,64% في الفئة من (5-1) سنة، و الفئة من 11 سنة فما فوق بنسبة 12,36%.

- أما إذا أمعنا النظر في المتوسط الحسابي للقلق و المتوسط الحسابي للضغط النفسي حسب متغير الخبرة المهنية، فإننا نجد أن المتوسط الحسابي لدرجات الأفراد في مقياس القلق، يرتفع في نفس المرحلة التي يزداد فيها المتوسط الحسابي لدرجات الأفراد في مقياس الضغط النفسي، وهي المرحلة الممتدة ما بين " 6 - 10 سنوات، وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت درجات الضغط النفسي ارتفعت معها درجات القلق، مما يعني أنه هناك علاقة بين الضغط النفسي والقلق، أما في المرحلة الممتدة بين " 1 - 5 سنوات، نلاحظ المتوسط الحسابي لدرجات الأفراد في الضغط النفسي تحتل الرتبة الثانية، بينما ينخفض المتوسط الحسابي لدرجات الأفراد في القلق بهذا المستوى لتحتل الرتبة الثالثة، بينما يحتل هذا الأخير الرتبة الثانية في المرحلة الممتدة من " 11 سنة فما فوق"، أما المتوسط الحسابي لدرجات الأفراد في الضغط النفسي فيحتل الرتبة الثالثة في هذا المستوى، و هذا استنادا للجدول رقم 16 .

4-1-6 درجات الأفراد في مقياس الضغط النفسي ومقياس القلق حسب متغير مدة الزواج:

جدول رقم: 18 يوضح درجات الأفراد في مقياس الضغط النفسي ومقياس القلق حسب متغير مدة الزواج

| السنة من 11 فما فوق ن = 70 | | السنة من 6-10 ن = 46 | | السنة من 1-5 ن = 64 | | الفئات |
|-------------------------------|------------|-------------------------|------------|------------------------|------------|---------|
| درجة القلق | درجة الضغط | درجة القلق | درجة الضغط | درجة القلق | درجة الضغط | الأفراد |
| 20 | 51 | 24 | 56 | 26 | 60 | 1 |
| 21 | 26 | 32 | 38 | 20 | 45 | 2 |
| 12 | 59 | 23 | 47 | 21 | 42 | 3 |
| 14 | 27 | 24 | 45 | 23 | 60 | 4 |
| 32 | 34 | 25 | 43 | 37 | 45 | 5 |
| 12 | 44 | 25 | 46 | 22 | 51 | 6 |
| 14 | 46 | 27 | 52 | 18 | 52 | 7 |
| 23 | 41 | 27 | 65 | 19 | 67 | 8 |
| 22 | 49 | 20 | 55 | 36 | 40 | 9 |
| 32 | 61 | 24 | 43 | 33 | 45 | 10 |
| 18 | 49 | 20 | 50 | 25 | 49 | 11 |
| 20 | 30 | 34 | 45 | 25 | 60 | 12 |
| 24 | 51 | 19 | 60 | 22 | 60 | 13 |
| 29 | 42 | 26 | 44 | 27 | 40 | 14 |
| 21 | 24 | 22 | 44 | 19 | 42 | 15 |
| 20 | 48 | 20 | 42 | 15 | 79 | 16 |
| 26 | 39 | 24 | 50 | 21 | 66 | 17 |
| 34 | 66 | 30 | 47 | 25 | 54 | 18 |
| 33 | 76 | 33 | 70 | 17 | 71 | 19 |
| 24 | 66 | 35 | 79 | 24 | 50 | 20 |
| 33 | 46 | 36 | 76 | 17 | 45 | 21 |
| 35 | 37 | 28 | 88 | 30 | 57 | 22 |
| 32 | 58 | 32 | 73 | 17 | 58 | 23 |
| 33 | 77 | 30 | 78 | 20 | 50 | 24 |
| 37 | 46 | 20 | 73 | 24 | 40 | 25 |
| 30 | 50 | 30 | 75 | 21 | 47 | 26 |
| 22 | 67 | 42 | 47 | 33 | 79 | 27 |
| 27 | 48 | 45 | 90 | 31 | 71 | 28 |
| 26 | 82 | 26 | 71 | 30 | 81 | 29 |
| 21 | 63 | 35 | 79 | 29 | 82 | 30 |
| 40 | 51 | 39 | 72 | 36 | 69 | 31 |
| 21 | 65 | 35 | 86 | 34 | 57 | 32 |
| 47 | 82 | 30 | 67 | 34 | 51 | 33 |
| 22 | 51 | 33 | 86 | 28 | 80 | 34 |

| | | | | | | |
|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------|
| 30 | 71 | 35 | 69 | 29 | 78 | 35 |
| 31 | 83 | 40 | 82 | 29 | 74 | 36 |
| 31 | 49 | 39 | 70 | 31 | 72 | 37 |
| 20 | 68 | 35 | 74 | 24 | 52 | 38 |
| 26 | 41 | 35 | 78 | 36 | 76 | 39 |
| 32 | 57 | 40 | 81 | 26 | 50 | 40 |
| 22 | 45 | 39 | 82 | 28 | 72 | 41 |
| 20 | 52 | 31 | 70 | 35 | 72 | 42 |
| 46 | 40 | 30 | 84 | 30 | 51 | 43 |
| 21 | 66 | 37 | 89 | 27 | 58 | 44 |
| 21 | 49 | 35 | 74 | 31 | 74 | 45 |
| 27 | 53 | 36 | 74 | 31 | 84 | 46 |
| 24 | 46 | | | 34 | 67 | 47 |
| 24 | 56 | | | 40 | 78 | 48 |
| 36 | 70 | | | 35 | 83 | 49 |
| 33 | 79 | | | 31 | 94 | 50 |
| 30 | 70 | | | 42 | 74 | 51 |
| 32 | 82 | | | 34 | 90 | 52 |
| 32 | 63 | | | 30 | 97 | 53 |
| 45 | 81 | | | 44 | 83 | 54 |
| 32 | 98 | | | 37 | 88 | 55 |
| 37 | 101 | | | 39 | 97 | 56 |
| 31 | 89 | | | 28 | 86 | 57 |
| 46 | 74 | | | 43 | 101 | 58 |
| 44 | 74 | | | 38 | 83 | 59 |
| 35 | 67 | | | 43 | 81 | 60 |
| 26 | 77 | | | 37 | 73 | 61 |
| 38 | 69 | | | 44 | 72 | 62 |
| 41 | 84 | | | 42 | 75 | 63 |
| 48 | 89 | | | 40 | 73 | 64 |
| 40 | 78 | | | | | 65 |
| 41 | 76 | | | | | 66 |
| 40 | 78 | | | | | 67 |
| 37 | 67 | | | | | 68 |
| 39 | 69 | | | | | 69 |
| 26 | 68 | | | | | 70 |
| 2061 | 4231 | 1407 | 3009 | 1897 | 4253 | المجموع |
| 29,44 | 60,44 | 30,59 | 65,41 | 29,64 | 66,45 | س |

- من الجدول المبين أعلاه، نلاحظ تباين كبير في درجات الأفراد في الضغط النفسي النفسي، بحيث تمتد درجات الأفراد ما بين أعلى درجة 101، و أدنى درجة 40 في الفئة الأولى، أما الفئة الثانية فنجد درجاتهم محصورة بين أعلى درجة 90، وأدنى درجة 38 أما

الفئة الثالثة فأعلى درجة 101، و أضعف درجة 24، و هذا يعني أن اختلاف درجات الأفراد موجود في كل فئة على حدى، و كذلك في جميع الفئات لاختلاف أعلى و أدنى درجة من فئة لأخرى.

- أما إذا تناولنا درجات الأفراد بالنظر إلى المتوسطات الحسابية، بعد ترتيبها ترتيبا تنازليا، نلاحظ أن متوسطات درجات الأفراد في الضغط ترتفع في السنوات الممتدة من 1-5 " سنوات، لتأتي السنوات من " 6-10 " سنوات في الرتبة الثانية، وتأتي السنوات من " 11 سنة فما فوق " في الرتبة الأخيرة.

- و باستخدام المتوسط النظري كمؤشر لمعرفة عدد الأفراد اللذين تزيد درجاتهم في مقياس الضغط النفسي عن الدرجة (57) في كل فئة، تم عد درجاتهم، و كان عددهم في الفئة الأولى 42، و هذا ما يعادل 65,62% من أفراد هذه الفئة يعانون ضغط نفسي مرتفع كما تم اعتبار الأفراد اللذين تقل درجاتهم في مقياس الضغط النفسي عن الدرجة (57) يعانون ضغط نفسي منخفض، و كان عددهم 20 من مجموع 64 فردا، أي ما يعادل 31,25%، أما الأفراد الذين تم إخراجهم من نطاق المقارنة الطرفية، فهم الأفراد الذين يعانون ضغطا نفسيا متوسطا، و كان عددهم 2، ما يعادل نسبة 3,13% .

- و في الفئة الثانية، عدد الأفراد اللذين تزيد درجاتهم في مقياس الضغط النفسي عن الدرجة (57) 29 فردا، و هذا ما يعادل 63,04% من أفراد هذه الفئة يعانون ضغط نفسي مرتفع، كما تم اعتبار الأفراد اللذين تقل درجاتهم في مقياس الضغط النفسي عن الدرجة (57) يعانون ضغط نفسي منخفض، و كان عددهم 17 من مجموع 46 فردا، أي ما يعادل 36,96%، أما الأفراد الذين يعانون ضغطا نفسيا متوسطا، فلا وجود لهم في هذه الفئة.

-أما الفئة الثالثة، فعدد الأفراد اللذين تزيد درجاتهم في مقياس الضغط النفسي عن الدرجة (57) 38 فردا، و هذا ما يعادل 54,29% من أفراد هذه الفئة يعانون ضغط نفسي مرتفع، كما تم اعتبار الأفراد اللذين تقل درجاتهم في مقياس الضغط النفسي عن الدرجة (57) يعانون ضغط نفسي منخفض، و كان عددهم 31 من مجموع 70 فردا، أي ما يعادل 44,29%، أما الأفراد الذين تم إخراجهم من نطاق المقارنة الطرفية، فهم الأفراد الذين يعانون ضغطا نفسيا متوسطا، و كان عددهم 1، ما يعادل نسبة 1,43% .

- و هذا يعني أن الفئة الأولى ترتفع فيها نسبة عدد الأفراد، الذين يعانون من ضغط نفسي مرتفع و ذلك بنسبة 65,62%، و تليها الفئة الثانية بنسبة 63,04%، ثم الفئة الأخيرة بنسبة 54,29%، و ما نلاحظه أن هذه النسب تمثل أغلبية أفراد عينة الدراسة.

- إذا حولنا النظر نحو درجات الأفراد في مقياس القلق، نلاحظ تباين كبير، بحيث تمتد درجاتهم في الفئة الأولى بين أعلى درجة 42، و أدنى درجة 17، أما الفئة الثانية فنجد درجات الأفراد فيها محصورة بين أعلى درجة 45، و أدنى درجة 19، أما الفئة الثالثة فأعلى درجة 48، و أضعف درجة 12، و هذا يعني أن درجات الأفراد في هذا المقياس تختلف باختلاف مدة الزواج، أما متوسطات درجاتهم في مقياس القلق، فيرتفع المتوسط الحسابي في المرحلة "10-6" سنوات، والمقدر بـ 30,59، وينخفض في المرحلتين من "5-1" و "11 سنة فما فوق"، أما فيما يتعلق بدرجات الأفراد في مقياس القلق وفقا للمعيار الذي وضعته "جانيت تايلور" نلاحظ من خلال الجدول الذي بين أيدينا ما يلي:

جدول رقم " 19 " تصنيف درجات الأفراد في مقياس القلق حسب عدد سنوات الزواج وفق معيار جانيت تايلور

| مقياس القلق | | سنة (5-1) | | سنة (10-6) | | 11 سنة فما فوق | |
|-------------|-----------------|-----------|----------------|------------|----------------|----------------|----------------|
| الدرجات | مستوى القلق | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية |
| 16-0 | لا يوجد قلق | 01 | 01,56% | 00 | 00% | 04 | 05,71% |
| 20-17 | قلق بسيط (خفيف) | 08 | 12,5% | 06 | 13,04% | 06 | 08,57% |
| 26-21 | قلق متوسط | 14 | 21,88% | 09 | 19,57% | 20 | 28,57% |
| 29-27 | قلق شديد | 08 | 12,5% | 03 | 06,52% | 03 | 04,29% |
| 50-30 | قلق حاد | 33 | 51,56% | 28 | 60,87% | 37 | 52,86% |
| المجموع | | 64 | 100% | 46 | 100% | 70 | 100% |

- من الجدول المبين أعلاه، و من خلال المستويات (5) الخمسة التي وضعتها " جانيت تايلور"، وجدنا أن القلق الحاد يحتل الصدارة في جميع الفئات، بنسبة تفوق 51%، بينما الرتبة الثانية فكانت للقلق المتوسط بنسبة 19% فأكثر في الفئات الثلاث أيضا، أما الرتبة الثالثة في الفئة الأولى من (5-1) سنة، فيحتلها القلق الشديد و القلق البسيط بنسبة تقدر بـ

12,5%، و الفئة من (6-10) سنة، فيحتل القلق البسيط الرتبة الثالثة بنسبة %13,04، و الفئة من 11 سنة فما فوق، فيحتل فيها القلق البسيط الرتبة الثالثة أيضا بنسبة %08,57.

- لكن بصفة عامة نجد أن درجات الأفراد في كل من الضغط النفسي والقلق، تتقارب من بعضها البعض، وهذا يعني أن المرأة المتزوجة العاملة تعاني ضغطا نفسيا و قلقا.

2-6 معالجة فرضيات البحث:

نعالج فيما يلي إحصائياً نوعين من الفرضيات، النوع الأول نتناول فيه معالجة العلاقة الارتباطية، بين الضغط النفسي و القلق، و كذا العلاقة بين كل بعد من أبعاد الضغط النفسي و القلق، معتمدين في ذلك على معامل الارتباط التتابعي لبيرسون (ر.س.ص)، أما النوع الثاني من الفرضيات، نتناول فيه معالجة الفروقات بين متوسطات درجات الأفراد حسب متغير "الطور التعليمي، و الخبرة المهنية، و عدد سنوات الزواج، بعد تحويل هذه الفرضيات إلى فرضيات صفرية، تماشياً مع شروط تطبيق معادلة الفروقات"ت.

الفرضية الأولى:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الضغط النفسي و القلق لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي.

من خلال الملحق رقم "7" الخاص بالعلاقة بين الضغط النفسي و القلق، و بعد حساب معامل الارتباط بين المتغيرين، و جدنا أن قيمة "ر" التي تم حسابها بمعامل ارتباط بيرسون، مساوية لـ "0,73"، و بالرجوع لقيمة "ر" الجدولية، و تحت درجات حرية "178"، نجد أن قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية، عند مستوى الدلالة "0,01"، و عند مستوى الدلالة "0,05"، و هذا يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة حقيقية بين الضغط النفسي و القلق، و بذلك فالأفراد الذين كانت درجاتهم مرتفعة في الضغط النفسي تحصلوا أيضاً على درجات مرتفعة في القلق، والأفراد الذين كانت درجاتهم منخفضة في الضغط النفسي تحصلوا على درجات منخفضة في القلق.

- و بذلك تحققت هذه الفرضية.

الفرضية الثانية:

- توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين كل بعد من أبعاد الضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة.

- لمعالجة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط التتابعي لبيرسون، بين درجات الأفراد في كل بعد من أبعاد الضغط النفسي، و درجاتهم في القلق، و كانت قيم معاملات الإرتباط كالاتي:

جدول رقم: 20 يوضح قيم معامل الإرتباط بين كل بعد من أبعاد الضغط النفسي والقلق

| مستوى الدلالة | | القلق | معامل الإرتباط |
|---------------|------|-------|---|
| 0,05 | 0,01 | | |
| دال | | 0.64 | البعد الأسري |
| دال | | 0.61 | البعد المهني |
| دال | | 0.45 | البعد الصحي |
| دال | | 0.28 | بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة |
| دال | | 0.48 | بعد الأحداث الطارئة |

- لقد حسبت معاملات الارتباط من البيانات الموجودة في الملاحق رقم: " 8، 9،10،11،12 " .

- يتضح من الجدول أعلاه، و بعد حساب معامل الارتباط بين المتغيرين، و عند مقارنة القيم المحصل عليها مع القيم الجدولية، تحت درجة حرية 178(ن-2)، وعند مستوى الدلالة "0,05"، و عند مستوى الدلالة "0,01"، و جدنا أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية، مما يعني أن هذه القيم دالة إحصائيا عند هذين المستويين من الدلالة بمعنى:

- أنه توجد علاقة إرتباطية موجبة و قوية دالة إحصائيا بين البعد الأسري للضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة.

- توجد علاقة إرتباطية موجبة و قوية دالة إحصائيا بين البعد المهني للضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة.

- توجد علاقة إرتباطية موجبة و متوسطة دالة إحصائيا بين البعد الصحي للضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة.

- توجد علاقة إرتباطية موجبة ومتوسطة دالة إحصائيا بين بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة للضغط النفسي والقلق لدى أفراد العينة.
- توجد علاقة إرتباطية موجبة ومتوسطة دالة إحصائيا بين بعد الأحداث الطارئة الحياة للضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة.
- إستنادا إلى هذه المعالجة، فإن هذه الفرضية قد تحققت، و هذا يعني أنه كلما ارتفعت درجات الأفراد في كل بعد من أبعاد الضغط النفسي، ارتفعت معها درجاتهم في القلق و كلما انخفضت درجاتهم في كل بعد من أبعاد الضغط النفسي، انخفضت درجاتهم في القلق، و بذلك فإن العلاقة بين المتغيرين "علاقة موجبة حقيقية".

الفرضية الثالثة:

- تختلف درجات الضغط النفسي عند أفراد العينة باختلاف الأطوار التعليمية الثلاثة (ابتدائي، متوسط، ثانوي).
- لسهولة معالجة هذه الفرضية قسمناها لثلاث أجزاء، و سنتناول في كل جزء طورين تعليميين منفصلين (ابتدائي و متوسط) - (ابتدائي و ثانوي) - (متوسط و ثانوي)، كما يلي:
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي بين متوسطات درجات أفراد الطور الابتدائي و متوسطات درجات أفراد الطور المتوسط.
- لمعالجة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات غير مرتبطة، للعينات "المتساوية" (سبق ذكر الصيغة الرياضية)، و ذلك بين الطور الابتدائي و المتوسط.

جدول رقم: 21 "يوضح نتائج الفرق في درجة الضغط النفسي لدى أفراد العينة في الطور الابتدائي و المتوسط"

| مستوى الثقة | | درجة الضغط النفسي | | | | |
|-------------|------|-------------------|---------|-----------------|--------|---------|
| 0.01 | 0.05 | قيمة ت | التباين | المتوسط الحسابي | العينة | الطور |
| دالة | دالة | 7,30 | 82,22 | 79,32 | 60 | إبتدائي |
| | | | 191,52 | 63,63 | 60 | متوسط |

بالرجوع لقيمة "ت" الجدولية و عند دلالة الطرفين، و أمام درجة حرية "118"، و عند مستوى الثقة 0,05، و 0,01، نجد أن قيمة "ت" المحسوبة، و المقدرة بـ "7,30" أكبر من قيمة "ت" الجدولية، و هذا يعني أن الفروق الملاحظة بين المتوسطات فروقا جوهرية و دالة إحصائيا عند مستويات الدلالة المعتمدة في هذه الدراسة، و بالتالي نرفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق بين متوسط درجات أفراد المرحلة الابتدائية، و متوسط درجات أفراد المرحلة المتوسطة، و بهذا نقبل الفرضية البديلة القائلة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مدرسات الطور الابتدائي و متوسطاتهم في الطور المتوسط.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي بين متوسطات درجات أفراد الطور الابتدائي و متوسطات درجات أفراد الطور الثانوي.

* لمعالجة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات غير مرتبطة، للعينات "المتساوية" (سبق ذكر الصيغة الرياضية) ، و ذلك بين الطور الابتدائي و الثانوي.

جدول رقم: 22 "يوضح نتائج الفرق في درجة الضغط النفسي لدى أفراد العينة في الطور الابتدائي و الثانوي"

| مستوى الثقة | | درجة الضغط النفسي | | | | |
|-------------|------|-------------------|---------|-----------------|--------|---------|
| 0,01 | 0,05 | قيمة ت | التباين | المتوسط الحسابي | العينة | الطور |
| دالة | دالة | 16,88 | 82,22 | 79,32 | 60 | إبتدائي |
| | | | 112,28 | 48,60 | 60 | ثانوي |

- بالرجوع لقيمة "ت" الجدولية و عند دلالة الطرفين، و أمام درجة حرية "118"، و عند مستوى الثقة 0,05، و 0,01، نجد أن قيمة "ت" المحسوبة، و المقدرة بـ "16,88" أكبر من قيمة "ت" الجدولية، و هذا يعني أن الفروق الملاحظة بين متوسطات درجات أفراد الطور الابتدائي و متوسطات درجات أفراد الطور الثانوي حقيقية، لذا نستبعد الفرض الصفري القائل، بعدم وجود فروق بين متوسط درجات أفراد المرحلة الابتدائية، و متوسط درجات أفراد المرحلة الثانوية، و بهذا نقبل الفرضية البديلة القائلة، بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد الطور الابتدائي و متوسط درجات أفراد الطور الثانوي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي بين متوسطات درجات أفراد الطور المتوسط و متوسطات درجات أفراد الطور الثانوي.
- لمعالجة هذه الفرضية كذلك، قامت الباحثة بحساب اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات غير مرتبطة، للعينات المتساوية (سبق ذكر الصيغة الرياضية)، و ذلك بين الطور المتوسط و الثانوي.

جدول رقم: 23 " يوضح نتائج الفرق في درجة الضغط النفسي لدى أفراد العينة في الطور المتوسط و الثانوي"

| مستوى الثقة | | درجة الضغط النفسي | | | | |
|-------------|------|-------------------|---------|-----------------|--------|-------|
| 0.01 | 0.05 | قيمة ت | التباين | المتوسط الحسابي | العينة | الطور |
| دالة | دالة | 6.62 | 191.52 | 63.63 | 60 | متوسط |
| | | | 112.28 | 48.60 | 60 | ثانوي |

بالرجوع لقيمة "ت" الجدولية وعند دلالة الطرفين، و أمام درجة حرية "118"، و عند مستوى الثقة 0,05، و 0,01، نجد أن قيمة "ت" المحسوبة، و المقدرة بـ "6,62" أكبر من قيمة "ت" الجدولية، و هذا يعني أن الفروق الملاحظة بين متوسط درجات مدرسات المرحلة المتوسطة، و متوسط درجات مدرسات المرحلة الثانوية فروقا معنوية.

و بذلك نرفض الفرض الصفري القائل، بعدم وجود فروق بين هذين المتوسطين، و بهذا نقبل الفرضية البديلة القائلة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مدرسات الطور المتوسط و متوسطات درجات مدرسات الطور الثانوي.

- تأسيسا على هذه المعالجة، فإن هذه الفرضية قد تحققت في أجزائها الثلاثة، و هذا يعني أن مدرسات الطور الابتدائي يعشن ضغطا نفسيا أكبر من مدرسات الطور المتوسط، و من مدرسات الطور الثانوي، بينما مدرسات الطور المتوسط فيعشن ضغطا نفسيا أكبر من مدرسات الطور الثانوي، وبالنظر إلى متوسطات درجات الأفراد في كل طور، و استنادا إلى المتوسط النظري المساوي للدرجة (57)، فإننا نلاحظ أن كل من مدرسات الطور الابتدائي و مدرسات الطور المتوسط يعشن ضغطا نفسيا مرتفعا لكن بدرجات متفاوتة، بينما مدرسات الطور الثانوي فيعشن ضغطا نفسيا منخفضا، و هذا

يعني أن درجات الضغط النفسي ، تنقص كلما ارتقت و وظيفة المرأة بالطور التعليمي الذي تشتغل به.

الفرضية الرابعة:

- تختلف درجات القلق عند أفراد العينة باختلاف الأطوار التعليمية الثلاثة (ابتدائي، متوسط، ثانوي).

• لسهولة معالجة هذه الفرضية قسمناها لثلاث أجزاء، و سنتناول في كل جزء طورين تعليميين منفصلين (ابتدائي و متوسط) - (ابتدائي و ثانوي) - (متوسط و ثانوي)، كما يلي:
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق بين متوسطات درجات أفراد الطور الابتدائي و متوسطات درجات أفراد الطور المتوسط.

- لمعالجة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات غير مرتبطة، للعينات "المتساوية" (سبق ذكر الصيغة الرياضية)، و ذلك بين الطور الابتدائي و المتوسط.

- جدول رقم: 24 يوضح نتائج الفرق في درجة القلق لدى أفراد العينة في الطور الابتدائي و المتوسط

| مستوى الثقة | | درجة القلق | | | | |
|-------------|------|------------|---------|-----------------|--------|---------|
| 0,01 | 0,05 | قيمة ت | التباين | المتوسط الحسابي | العينة | الطور |
| دالة | دالة | 5.91 | 27.08 | 36.37 | 60 | إبتدائي |
| | | | 40.76 | 30.05 | 60 | متوسط |

بالرجوع لقيمة "ت" الجدولية و عند دلالة الطرفين، و أمام درجة حرية "118"، و عند مستوى الثقة 0,05، و 0,01، نجد أن قيمة "ت" المحسوبة، و المقدر بـ "5,91" أكبر من قيمة "ت" الجدولية، و هذا يعني أن الفروق بين متوسطات درجات أفراد الطور الابتدائي و متوسطات درجات أفراد الطور المتوسط فروقا جوهرية، و دالة إحصائيا عند مستويات الدلالة المعتمدة في هذه الدراسة، و بالتالي نرفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق بين متوسط درجات أفراد المرحلة الابتدائية، و متوسط درجات أفراد المرحلة المتوسطة، و بهذا نقبل الفرضية البديلة القائلة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مدرسات الطور الابتدائي و متوسطات درجات مدرسات الطور المتوسط.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق بين متوسطات درجات أفراد الطور الابتدائي و متوسطات درجات أفراد الطور الثانوي.

- لمعالجة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات غير مرتبطة، للعينات المتساوية (سبق ذكر الصيغة الرياضية)، و ذلك بين الطور الابتدائي و الثانوي.

جدول رقم: 25 "يوضح نتائج الفرق في درجة القلق لدى أفراد العينة في الطور الابتدائي و الثانوي"

| مستوى الثقة | | درجة القلق | | | | |
|-------------|------|------------|---------|-----------------|--------|---------|
| 0,01 | 0,05 | قيمة ت | التباين | المتوسط الحسابي | العينة | الطور |
| | | | 27,08 | 36,37 | 60 | إبتدائي |
| دالة | دالة | 13,51 | 30,27 | 23 | 60 | ثانوي |

بالرجوع لقيمة "ت" الجدولية و عند دلالة الطرفين، و أمام درجة حرية "118"، وعند مستوى الثقة 0,05، و 0,01، نجد أن قيمة "ت" المحسوبة، و المقدره بـ "13,51" أكبر من قيمة "ت" الجدولية، و هذا يعني أن الفروق الملاحظة بين متوسطات درجات أفراد الطور الابتدائي و متوسطات درجات أفراد الطور الثانوي حقيقية، و هذا يعني استبعاد الفرض الصفري القائل، بعدم وجود فروق بين متوسط درجات أفراد المرحلة الابتدائية، و متوسط درجات أفراد المرحلة الثانوية، و بهذا نقبل الفرضية البديلة القائلة، بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد الطور الابتدائي و متوسط درجات أفراد الطور الثانوي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق بين أفراد الطور المتوسط و أفراد الطور الثانوي.

- لمعالجة هذه الفرضية كذلك، قامت الباحثة بحساب اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات غير مرتبطة، للعينات "المتساوية" (سبق ذكر الصيغة الرياضية)، و ذلك بين الطور المتوسط و الثانوي.

جدول رقم: 26 "يوضح نتائج الفرق في درجة القلق لدى أفراد العينة في الطور المتوسط و الثانوي"

| مستوى الثقة | | درجة القلق | | | | |
|-------------|------|------------|---------|-----------------|--------|-------|
| 0.01 | 0.05 | قيمة ت | التباين | المتوسط الحسابي | العينة | الطور |
| | | | 40.76 | 30.05 | 60 | متوسط |
| دالة | دالة | 6.41 | 30.27 | 23 | 60 | ثانوي |

بالرجوع لقيمة "ت" الجدولية وعند دلالة الطرفين، و أمام درجة حرية "118"، و عند مستوى الثقة 0,05، و 0,01، نجد أن قيمة "ت" المحسوبة، و المقدرة بـ "6,41" أكبر من قيمة "ت" الجدولية، و هذا يعني أن الفروق الملاحظة بين متوسط درجات مدرسات المرحلة المتوسطة، و متوسط درجات مدرسات المرحلة الثانوية فروقا معنوية.

و بذلك نرفض الفرض الصفري القائل، بعدم وجود فروق بين متوسط درجات الأفراد في المرحلة المتوسطة، و متوسط درجات الأفراد في المرحلة الثانوية، و بهذا نقبل الفرضية البديلة القائلة ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مدرسات الطور المتوسط و متوسطات درجات مدرسات الطور الثانوي.

- تأسيسا على هذه المعالجة، فإن هذه الفرضية قد تحققت في أجزاءها الثلاثة، و هذا يعني أن مدرسات الطور الابتدائي يعيشن قلقا نفسيا أكبر من مدرسات الطور المتوسط و من مدرسات الطور الثانوي، بينما مدرسات الطور المتوسط فيعشن قلقا نفسيا أكبر من مدرسات الطور الثانوي، و استنادا لمعيار "جانيت تايلور" لمقياس القلق، فإننا نلاحظ أن كل من مدرسات الطور الابتدائي و مدرسات الطور المتوسط يعيشن قلقا نفسيا حادا، ولكن بدرجات متفاوتة، بينما مدرسات الطور الثانوي فيعشن قلقا نفسيا متوسطا، و هذا يعني أن درجات القلق، تنقص كلما ارتقت و وظيفة المرأة بالطور التعليمي الذي تشتغل به.

- الفرضية الخامسة:

- تختلف درجات الضغط النفسي عند أفراد العينة باختلاف الخبرة المهنية.

• لسهولة معالجة هذه الفرضية قمنا بتقسيمها إلى ثلاث أجزاء، و سنتناول في كل جزء فئتين منفصلين، تمثلان الخبرة المهنية ("5-1" و "10-6"، "5-1" و "11 سنة فما فوق") كما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي بين متوسطات درجات الأفراد ذوا الخبرة المهنية البسيطة (5-1) سنوات، و متوسطات درجات الأفراد ذوا الخبرة المهنية المتوسطة (6-10) سنوات.

- لمعالجة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات غير مرتبطة، للعينات "غير متساوية" (سبق ذكر الصيغة الرياضية)، و ذلك بين الفئة الأولى و الثانية.

جدول رقم: 27 يوضح نتائج الفرق في درجة الضغط النفسي لدى أفراد العينة من (5-1) و (6-10)

| مستوى الثقة | | درجة الضغط النفسي | | | | |
|-------------|--------|-------------------|---------|-----------------|--------|--------|
| 0,01 | 0,05 | قيمة ت | التباين | المتوسط الحسابي | العينة | الفئة |
| غ دالة | غ دالة | | 254 | 68,68 | 47 | (10-6) |
| | | 1,40 | 261,47 | 64,14 | 44 | (5-1) |

- و بالرجوع لقيمة "ت" الجدولية وعند دلالة الطرف الواحد، و أمام درجة حرية "89"

و عند مستوى الثقة 0,05، و 0,01، نجد أن قيمة "ت" المحسوبة، و المقدرة بـ "1,40" أقل من قيمة "ت" الجدولية، و هذا يعني أن الفروق الملاحظة بين متوسطات درجات أفراد الفئة الأولى و متوسطات درجات أفراد الفئة الثانية فروقا غير معنوية، لذا نقبل الفرض الصفري القائل، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد الفئتين المهنيين (5-1) و (6-10).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي بين متوسطات درجات الأفراد ذوا الخبرة المهنية البسيطة (5-1) سنوات، و متوسطات درجات الأفراد ذوا الخبرة المهنية المرتفعة (11 سنة فما فوق).

- لمعالجة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب اختبار"ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات غير مرتبطة، للعينات "غير متساوية" (سبق ذكر الصيغة الرياضية)، و ذلك بين الفئة الأولى و الثالثة.

جدول رقم: 28 يوضح نتائج الفرق في درجة الضغط النفسي لدى أفراد العينة من (5-1) سنة و (11 فما فوق)

| مستوى الثقة | | درجة الضغط النفسي | | | | |
|-------------|--------|-------------------|---------|-----------------|--------|--------------|
| 01,0 | 05,0 | قيمة ت | التباين | المتوسط الحسابي | العينة | الفئة |
| | | | 47,261 | 14,64 | 44 | (5-1) |
| غ دالة | غ دالة | 30,1 | 57,284 | 16,61 | 89 | (11 فما فوق) |

بالرجوع لقيمة"ت" الجدولية ، وعند دلالة الطرف الواحد، و أمام درجة حرية"131"

و عند مستوى الثقة 0,05، و 0,01، نجد أن قيمة"ت" المحسوبة، و المقدرة بـ "1,03" أقل من قيمة "ت" الجدولية، مما يعني أن الفروق الملاحظة بين متوسطات درجات أفراد الفئة الأولى(5-1)، و متوسطات درجات أفراد الفئة الثالثة (11سنة فما فوق) فروقا غير دالة، و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين هذين المتوسطين، و هذا يعني قبول الفرض الصفري أيضا.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي بين متوسطات درجات الأفراد ذوا الخبرة المهنية المتوسطة (6-10)سنوات، و متوسطات درجات الأفراد ذوا الخبرة المهنية المرتفعة (11سنة فما فوق).

- لمعالجة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب اختبار"ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات غير مرتبطة، للعينات "غير متساوية" (سبق ذكر الصيغة الرياضية)، و ذلك بين الفئة الثانية و الثالثة.

جدول رقم: 29" يوضح نتائج الفرق في درجة الضغط النفسي لدى أفراد العينة من (6-10) و (11 فما فوق) "

| مستوى الثقة | | درجة الضغط النفسي | | | | |
|-------------|------|-------------------|---------|-----------------|--------|----------------|
| 01,0 | 05,0 | قيمة ت | التباين | المتوسط الحسابي | العينة | الفئة |
| | | | 254 | 68,68 | 47 | (10-6) |
| دالة | دالة | ,602 | 57,284 | 16,61 | 89 | 11 سنة فما فوق |

بالرجوع لقيمة "ت" الجدولية وعند دلالة الطرف الواحد، و أمام درجة حرية"134"، وعند مستوى الثقة 0,01، و 0,05، نجد أن قيمة "ت" المحسوبة، و المقدرة بـ "2,60" أكبر من قيمة "ت" الجدولية، و هذا يعني أن الفروقات الملاحظة بين متوسطات درجات أفراد الفئة الثانية و متوسطات درجات أفراد الفئة الثالثة حقيقية، و بالتالي نرفض الفرض الصفري القائل بعدم وجود فروق بين متوسط درجات أفراد الفئة (6-10) سنوات و متوسط درجات أفراد الفئة (11 سنة فما فوق)، و بهذا نقبل الفرضية البديلة القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين هذين المتوسطين.

- استنادا إلى هذه المعالجة، فإن هذه الفرضية لم تتحقق في جزئها الأول بين السنوات (1-5) و (6-10)، و لم تتحقق أيضا في جزئها الثاني بين الفئتين (1-5) و (11 سنة فما فوق)، و تحققت في جزئها الثالث، حيث كانت الفروق معنوية بين الأفراد ذوا الخبرة المهنية المتوسطة (6-10 سنوات)، و الأفراد ذوا الخبرة المهنية المرتفعة (11 سنة فما فوق) لصالح الأفراد ذوا الخبرة المهنية المتوسطة (6-10 سنوات) ، لكن بالنظر إلى متوسطات درجات الأفراد في كل فئة، و بالاعتماد على المقارنة البينية، وذلك باستخدام المتوسط النظري المساوي للدرجة (57)، نجد أن الضغط النفسي يرتفع في الفئات الثلاث على حد سواء، و بدرجات متفاوتة.

الفرضية السادسة:

- تختلف درجات القلق عند أفراد العينة باختلاف الخبرة المهنية.

• لسهولة معالجة هذه الفرضية قمنا بتقسيمها إلى ثلاث أجزاء، و سنتناول في كل جزء فئتين منفصلين، تمثلان الخبرة المهنية ("5-1" و "10-6"، "5-1" و "11 سنة فما فوق"، "10-6" و "11 سنة فما فوق") كما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق بين متوسطات درجات الأفراد ذوا الخبرة المهنية البسيطة (5-1) سنوات، و متوسطات درجات الأفراد ذوا الخبرة المهنية المتوسطة (6-10) سنوات.

- لمعالجة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات غير مرتبطة، للعينات "غير متساوية" (سبق ذكر الصيغة الرياضية)، و ذلك بين الفئة الأولى و الثانية.

جدول رقم: 30 يوضح نتائج الفرق في درجة القلق لدى أفراد العينة بين (5-1) و (6-10)

| مستوى الثقة | | درجة القلق | | | | |
|-------------|------|------------|---------|-----------------|--------|--------|
| 01,0 | 05,0 | قيمة ت | التباين | المتوسط الحسابي | العينة | الفئة |
| | | | 53,73 | 47,31 | 47 | (10-6) |
| غ دالة | دالة | 1,86 | 45,56 | 68,28 | 44 | (5-1) |

بالرجوع لقيمة "ت" الجدولية وعند دلالة الطرف الواحد، و أمام درجة حرية "89"، و عند مستوى الثقة 0,05، نجد أن قيمة "ت" المحسوبة، و المقدره " 1,86" أكبر من قيمة "ت" الجدولية، و هذا يعني أن الفروقات الملاحظة بين متوسطات درجات أفراد الفئة الثانية و متوسطات درجات أفراد الفئة الثالثة فروقا غير معنوية في مستوى الثقة 0,01، و دالة إحصائياً عند مستوى الثقة 0,05، و بالتالي نرفض الفرض الصفري القائل بعدم وجود فروق بين متوسط درجات أفراد الفئة الأولى، و متوسط درجات أفراد الفئة الثانية، و بهذا نقبل الفرضية البديلة القائلة، بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين هذين المتوسطين.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق بين متوسطات درجات الأفراد ذوا الخبرة المهنية البسيطة (1-5) سنوات، و متوسطات درجات الأفراد ذوا الخبرة المهنية المرتفعة (11 سنة فما فوق).

- لمعالجة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات غير مرتبطة، للعينات "غير متساوية" (سبق ذكر الصيغة الرياضية)، و ذلك بين الفئة الأولى و الثالثة.

جدول رقم: 31 يوضح نتائج الفرق في درجة القلق لدى أفراد العينة من (1-5) و (11 فما فوق) "

| مستوى الثقة | | درجة القلق | | | | |
|-------------|--------|------------|---------|-----------------|--------|--------------|
| 01,0 | 05,0 | قيمة ت | التباين | المتوسط الحسابي | العينة | الفئة |
| | | | 59,68 | 48,29 | 89 | (11 فما فوق) |
| غ دالة | غ دالة | 0,57 | 45,56 | 68,28 | 44 | (1-5) |

- بالرجوع لقيمة "ت" الجدولية وعند دلالة الطرف الواحد، و أمام درجة حرية "131"، و عند مستوى الثقة 0,05، و 0,01، نجد أن قيمة "ت" المحسوبة، و المقدرة بـ "0,57" أقل من قيمة "ت" الجدولية، مما يعني أن الفروق الملاحظة بين متوسطات درجات الأفراد في الفئة الأولى، و متوسطات درجات الأفراد في الفئة الثالثة فروقا غير حقيقية و هذا يعني قبول الفرض الصفري بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد الفئتين (1-5) و (11 فما فوق).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق بين متوسطات درجات الأفراد ذوا الخبرة المهنية المتوسطة (6-10) سنوات، و متوسطات درجات الأفراد ذوا الخبرة المهنية المرتفعة (11 سنة فما فوق).

- لمعالجة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات غير مرتبطة، للعينات "غير متساوية" (سبق ذكر الصيغة الرياضية)، و ذلك بين الفئة الثانية و الثالثة.

جدول رقم:32" يوضح نتائج الفرق في درجة القلق لدى أفراد العينة من (6-10) و (11 فما فوق) "

| مستوى الثقة | | درجة القلق | | | | |
|-------------|--------|------------|---------|-----------------|--------|--------------|
| 01,0 | 05,0 | قيمة ت | التباين | المتوسط الحسابي | العينة | الفئة |
| غ دالة | غ دالة | 34,1 | 53,73 | 47,31 | 47 | (6-10) |
| | | | 59, 68 | 48 ,29 | 89 | (11 فما فوق) |

بالرجوع لقيمة "ت" الجدولية وعند دلالة الطرف الواحد، و أمام درجة حرية"134"، و عند مستوى الثقة 0,05، و 0,01، نجد أن قيمة "ت" المحسوبة، و المقدرة "1,43" أقل من قيمة "ت" الجدولية، و بذلك فالفرق الملاحظة بين متوسطات درجات أفراد الفئة الثانية، و متوسطات درجات أفراد الفئة الثالثة فروقا غير جوهريّة، و هذا يعني قبول الفرض الصفري أيضا، و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق بين متوسطات درجات أفراد الفئة (6-10) سنوات، و متوسطات درجات أفراد الفئة (11 فما فوق).

- و بناء على هذه المعالجة، فإن هذه الفرضية تحققت في جزئها الأول حيث كانت الفروق معنوية بين الأفراد ذووا الخبرة المهنية البسيطة(1-5) سنوات، والأفراد ذووا الخبرة المهنية المتوسطة (6-10) سنوات، لصالح أفراد الخبرة المهنية المتوسطة، و لم تتحقق في جزئها الثاني بين الفئتين (1-5) و(11سنة فما فوق)، و لم تتحقق في جزئها الثالث أيضا بين الفئتين (6-10) و(11 سنة فما فوق)، و استنادا لمعيار "جانيت تايلور" لمقياس القلق، فإن أفراد فئة الخبرة المهنية الأولى(1-5) سنوات، و أفراد فئة الخبرة المهنية الثالثة(11 سنة فما فوق)، يعيشون قلقا شديدا لأن متوسطهم الحسابي بهذا المقياس مساوي لـ"29"، بينما أفراد فئة الخبرة المهنية الثانية(6-10) فيعيشون قلقا حادا.

- الفرضية السابعة:

- تختلف درجات الضغط النفسي عند أفراد العينة باختلاف مدة الزواج.

- لسهولة معالجة هذه الفرضية قمنا بتقسيمها إلى ثلاث أجزاء، و سنتناول في كل جزء فئتين منفصلين، تمثلان مدة الزواج ("5-1" و "6-10"، "1-5" و "11 سنة فما فوق"، "6-10" و "11 سنة فما فوق") كما يلي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي بين متوسطات درجات المدرسات اللواتي مدة زواجهن بين (1-5) سنوات، و المدرسات اللواتي مدة زواجهن بين (6-10) سنوات.

- لمعالجة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات غير مرتبطة، للعينات "غير المتساوية" (سبق ذكر الصيغة الرياضية)، و ذلك بين الفئة الأولى و الثانية.

جدول رقم:33 يوضح نتائج الفرق في درجة الضغط النفسي لدى أفراد العينة من (1-5) و (6-10)

| مستوى الثقة | | درجة الضغط النفسي | | | | |
|-------------|----------|-------------------|---------|-----------------|--------|--------|
| 01,0 | 05,0 | قيمة ت | التباين | المتوسط الحسابي | العينة | الفئة |
| غير دالة | غير دالة | 0,32 | 266,35 | 45,66 | 64 | (5-1) |
| | | | 252,60 | 41,65 | 46 | (10-6) |

- بالرجوع لقيمة "ت" الجدولية وعند دلالة الطرف الواحد، و أمام درجة حرية "108"، و عند مستوى الثقة 0,05، و 0,01، نجد أن قيمة "ت" المحسوبة، و المقدرة بـ "0,32" أقل من قيمة "ت" الجدولية، و يعني ذلك أن الفروق الملاحظة بين متوسطات درجات أفراد الفئة (1-5) سنوات و (6-10) سنوات فروقا غير معنوية، و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي بين هذين المتوسطين، وبمعنى آخر قبول الفرض الصفري.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي بين متوسطات درجات المدرسات اللواتي مدة زواجهن بين (1-5) سنوات، و المدرسات اللواتي مدة زواجهن بين (11 سنة فما فوق).

- لمعالجة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب اختبار"ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات غير مرتبطة، للعينات "غير المتساوية" (سبق ذكر الصيغة الرياضية)، و ذلك بين الفئة الأولى و الثالثة.

- جدول رقم: 34 يوضح نتائج الفرق في درجة الضغط النفسي لدى أفراد العينة من (1-5) و (11 فما فوق)

| مستوى الثقة | | درجة الضغط النفسي | | | | |
|-------------|------|-------------------|---------|-----------------|--------|--------------|
| 0,10 | 0,05 | قيمة ت | التباين | المتوسط الحسابي | العينة | الفئة |
| غ دالة | دالة | 2,02 | 266,35 | 66,45 | 64 | (5-1) |
| | | | 309.12 | 60,44 | 70 | (11 فما فوق) |

بالرجوع لقيمة" ت" الجدولية وعند دلالة الطرف الواحد، و أمام درجة حرية"132"، وعند مستوى الثقة 0,05، نجد أن قيمة" ت" المحسوبة، و المقدره بـ "2,02" أكبر من قيمة" ت" الجدولية، و هذا يعني أن الفروق الملاحظة بين متوسطات درجات أفراد الفئة الأولى و متوسطات درجات أفراد الفئة الثالثة فروقا غير معنوية في مستوى الثقة 0,01، و دالة إحصائيا عند مستوى الثقة 0,05، و بالتالي نرفض الفرض الصفري القائل، بعدم وجود فروق بين متوسط درجات أفراد الفئة (1-5) سنوات، و متوسط درجات أفراد الفئة (11 سنة فما فوق)، و بهذا نقبل الفرضية البديلة القائلة، بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين هذين المتوسطين.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي بين متوسطات درجات المدرسات اللواتي مدة زواجهن بين (6-10)سنوات، و المدرسات اللواتي مدة زواجهن بين (11 سنة فما فوق).

- لمعالجة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب اختبار"ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات غير مرتبطة، للعينات "غير المتساوية" (سبق ذكر الصيغة الرياضية)، و ذلك بين الفئة الثانية و الثالثة.

جدول رقم:35 "يوضح نتائج الفرق في درجة الضغط النفسي لدى أفراد العينة من (6-10) و (11 فما فوق)"

| مستوى الثقة | | درجة الضغط النفسي | | | | |
|-------------|------|-------------------|---------|-----------------|--------|--------------|
| 01,0 | 05,0 | قيمة ت | التباين | المتوسط الحسابي | العينة | الفئة |
| | | | 60,252 | 41,65 | 46 | (10-6) |
| غ دالة | دالة | 681 , | 309.12 | 44,60 | 70 | (11 فما فوق) |

بالرجوع لقيمة "ت" الجدولية وعند دلالة الطرف الواحد، و أمام درجة حرية"114"، و عند مستوى الثقة 0,05، نجد أن قيمة "ت" المحسوبة، و المقدرة بـ **1,68** " أكبر من قيمة "ت" الجدولية، و هذا يعني أن الفروق الملاحظة بين متوسط درجات أفراد الفئة الثانية و متوسط درجات أفراد الفئة الثالثة فوفا غير معنوية عند مستوى الثقة 0,01، و دالة إحصائياً عند مستوى الثقة 0,05، و بالتالي نرفض الفرض الصفري القائل بعدم وجود فروق بين متوسط درجات أفراد الفئة (6-10) و متوسط درجات أفراد الفئة (11 سنة فما فوق)، و بهذا نقبل الفرضية البديلة القائلة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مدرسات الفئة الثانية و متوسطات درجات مدرسات الفئة الثالثة.

- استنادا إلى هذه المعالجة، فإن هذه الفرضية لم تتحقق في جزئها الأول بين متوسطات درجات أفراد الفئتين (1-5) و (6-10)، و تحققت في جزئها الثاني حيث كانت الفروق معنوية بين متوسطات درجات المدرسات اللاتي مدة زواجهن بسيطة (1-5) سنوات، و متوسطات درجات المدرسات اللاتي مدة زواجهن طويلة (11سنة فما فوق)، لصالح أفراد مدة الزواج البسيطة، و تحققت أيضا في جزئها الثالث حيث كانت الفروق جوهريّة بين متوسطات درجات المدرسات اللاتي مدة زواجهن متوسطة (6-10) سنوات، و متوسطات درجات المدرسات اللاتي مدة زواجهن طويلة (11سنة فما فوق)، لصالح أفراد المدة المتوسطة، لكن باستخدام المتوسط النظري المساوي للدرجة (57)، و مقارنته بمتوسطات أفراد العينات الثلاث السابقة، نلاحظ أن متوسطات درجات الضغط النفسي ترتفع في الفئات الثلاث على حد سواء، لأنها تزيد عن الدرجة (57).

- أي أنه و بصفة عامة فإن جميع الأفراد يعيشون ضغطا نفسيا مرتفعا.

الفرضية الثامنة:

- تختلف درجات القلق النفسي عند أفراد العينة باختلاف مدة الزواج.

• لسهولة معالجة هذه الفرضية قمنا بتقسيمها إلى ثلاث أجزاء، و سنتناول في كل جزء فئتين منفصلين، تمثلان عدد سنوات الزواج ("5-1" و "10-6"، "5-1" و "11 سنة فما فوق"، "10-6" و "11 سنة فما فوق") كما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق بين متوسطات درجات المدرسات اللواتي مدة زواجهن بين (5-1) سنوات، و المدرسات اللواتي مدة زواجهن بين (10-6) سنوات.

- لمعالجة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات غير مرتبطة، للعينات "غير المتساوية" (سبق ذكر الصيغة الرياضية)، و ذلك بين الفئة الأولى و الثانية.

جدول رقم:36 يوضح نتائج الفرق في درجة القلق لدى أفراد العينة من (5-1) و (10-6)

| مستوى الثقة | | درجة القلق | | | | |
|-------------|----------|------------|---------|-----------------|--------|--------|
| 0,01 | 0,05 | قيمة ت | التباين | المتوسط الحسابي | العينة | الفئة |
| غير دالة | غير دالة | 0,65 | 44,83 | 30,59 | 46 | (10-6) |
| | | | 59,25 | 29,64 | 64 | (5-1) |

- بالرجوع لقيمة "ت" الجدولية وعند دلالة الطرف الواحد، و أمام درجة حرية "108"، و عند مستوى الثقة 0,01، و 0,05، نجد أن قيمة "ت" المحسوبة، و المقدر بـ "0,65" أقل من قيمة "ت" الجدولية، و هذا يعني أن الفروق الملحوظة بين متوسطات درجات أفراد الفئة الأولى و متوسطات درجات أفراد الفئة الثانية غير حقيقية، و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد الفئتين (5-1) و (10-6)، و هذا يعني قبول الفرض الصفري.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق بين متوسطات درجات المدرسات اللواتي مدة زواجهن بين (1-5) سنوات، و المدرسات اللواتي مدة زواجهن بين (11 سنة فما فوق).

- لمعالجة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات غير مرتبطة، للعينات غير المتساوية (سبق ذكر الصيغة الرياضية)، و ذلك بين الفئة الأولى و الثالثة.

جدول رقم:37 يوضح نتائج الفرق في درجة القلق لدى أفراد العينة من (1-5) و (11 سنة فما فوق)"

| مستوى الثقة | | درجة القلق | | | | |
|-------------|--------|------------|---------|-----------------|--------|--------------|
| 0,01 | 0,05 | قيمة ت | التباين | المتوسط الحسابي | العينة | الفئة |
| غ دالة | غ دالة | 0,14 | 59,25 | 29,64 | 64 | (5-1) |
| | | | 77,76 | 29,44 | 70 | (11 فما فوق) |

- بالرجوع لقيمة "ت" الجدولية وعند دلالة الطرف الواحد، و أمام درجة حرية "132"، وعند مستوى الثقة 0,01، و 0,05، نجد أن قيمة "ت" المحسوبة، و المقدر بـ "0,14" أقل من قيمة "ت" الجدولية، و هذا يعني أن الفروقات الملاحظة بين متوسطات درجات أفراد الفئة الأولى، و متوسطات درجات أفراد الفئة الثالثة فروقا غير معنوية، و هذا يعني قبول الفرض الصفري، وبذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق بين متوسطات درجات أفراد الفئتين (1-5) و (11 سنة فما فوق).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق بين متوسطات درجات المدرسات اللواتي مدة زواجهن بين (6-10) سنوات، و المدرسات اللواتي مدة زواجهن بين (11 سنة فما فوق).

- لمعالجة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات غير مرتبطة، للعينات "غير المتساوية" (سبق ذكر الصيغة الرياضية)، و ذلك بين الفئة الثانية و الثالثة.

جدول رقم: 38 "يوضح نتائج الفرق في درجة القلق لدى أفراد العينة من (6-10) و (11 فما فوق)"

| مستوى الثقة | | درجة القلق | | | | |
|-------------|----------|------------|---------|-----------------|--------|------------------|
| 01,0 | 05,0 | قيمة ت | التباين | المتوسط الحسابي | العينة | الفئة |
| غير دالة | غير دالة | 82,0 | 83, 44 | 59, 30 | 46 | (10-6) |
| | | | 76, 77 | 44, 29 | 70 | (11 سنة فما فوق) |

- بالرجوع لقيمة "ت" الجدولية وعند دلالة الطرف الواحد، و أمام درجة حرية "114"، و عند مستوى الثقة و 0,05، نجد أن قيمة "ت" المحسوبة، و المقدرة بـ "0,82" أقل من قيمة "ت" الجدولية، و هذا يعني أن الفروق الملاحظة بين متوسطات درجات أفراد الفئة الثانية و متوسطات درجات أفراد الفئة الثالثة فروقا غير جوهريّة، وهذا يعني قبول الفرض الصفري، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق هذين المتوسطين

- تأسيسا على هذه المعالجة، فإن هذه الفرضية لم تتحقق في أجزاءها الثلاث، و هذا يعني أن أفراد العينة في الفئات الثلاث يعانون قلقا نفسيا بنفس الدرجة، و بالنظر لمعيار جانيت تايلور، فإننا نلاحظ أن أفراد الفئة الأولى و الثالثة يعانون قلقا شديدا، بينما أفراد الفئة الثالثة فيعانون قلقا حاد، لكن متوسطات درجاتهم تقترب من بعضها البعض بشكل كبير، مما يؤكد أنهم يعيشون قلقا نفسيا بنفس الدرجة تقريبا.

- تفسير نتائج الدراسة:

لسهولة تفسير النتائج التي أسفرت عليها هذه الدراسة، ارتئينا تقسيمها إلى مجموعتين:

تتمثل المجموعة الأولى في النتائج المتعلقة بالعلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي

و القلق، و بين كل بعد من أبعاد الضغط النفسي و القلق، أما المجموعة الثانية فتتمثل في النتائج المتعلقة بالفروقات بين متوسطات درجات الأفراد في الضغط النفسي، حسب متغير، الطور التعليمي، و الخبرة المهنية، و عدد سنوات الزواج، و كذا الفروقات بين متوسطات درجاتهم في القلق حسب نفس المتغيرات.

- النتائج المتعلقة بالعلاقة الارتباطية:

- لقد كشف الفرض الأول للدراسة الحالية، على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي و القلق لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي.

- و هذا يعني أنه كلما ارتفعت درجات الأفراد في الضغط النفسي، ارتفعت معها درجاتهم في القلق، و كلما انخفضت درجاتهم في الضغط النفسي، انخفضت درجاتهم في القلق، و بذلك فإن العلاقة بين المتغيرين "علاقة موجبة حقيقية" و هذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه "شارون" كيورتوس Curtuss 1984 بدراسة تناولت " المرأة و ضغوط الأدوار المتعددة"، و توصل إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي الذي تشعر به المرأة العاملة والقلق.

- كما تتفق الدراسة الحالية مع ما توصل إليه "جريس باروش" و "روزاليندا بارنيت" Barnett Baruch-1985، بدراستهما التي تناولت " استغراق المرأة في أدوار متعددة و المعاناة النفسية، حيث تكون منهكة بأدوارها المتعددة، و تعاني من ثلاث ضغوط رئيسية من بينها القلق.

- و في تقديرنا أن القلق الذي تعاني منه هذه الشريحة، ما هو إلا استجابة للأحداث الضاغطة التي تعيشها المرأة العاملة، ويتفق هذا الرأي مع ما ورد في نظرية "سبيبلجر"، الذي استنتج أن القلق نتيجة سلبية من نتائج الضغط النفسي، و لكي يتخلص الفرد من هذا المثير، عليه تفعيل استراتيجيات ملائمة.

- أما فيما يتعلق بالقلق باعتباره استجابة، فيتفق هذا الرأي مع ما جاء به "كارل يونغ" باعتباره رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى و خيالات، و قد يكون الضغط النفسي إحدى القوى التي تخترق ملكاته المعرفية، فيقوم بتأويل كل ما يعترضه من مواقف محبطة أو صعوبات على أنها مواقف ضاغطة، والنظرية السلوكية تسير في هذا الاتجاه أيضا، بحيث اعتبرت القلق استجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد و مثيرها الشرطي الضغط النفسي.

- و يمكن إرجاع أسباب الضغط النفسي و القلق لدى المرأة، إلى الاستعداد البنائي لشخصيتها خاصة إذا كانت من النمط "أ"، فتبعا لدراسة أجراها "هيسلر و جينلر" Heisler " و "Genil" " حول سلوك " أ" و "ب" فوجد أن أفراد النمط " أ" أكثر فاعلية لإدراك و معيشة عوامل الضغط على غيرهم من الأفراد، و هذا ما يفسر قابليتهم في التعرض المستمر للضغط و ضعفهم في فعالية تسييره مما قد يولد الشعور بالقلق.

- و هذا يعني أن ارتفاع الضغط النفسي لدى النساء المتزوجات العاملات ، قد يصحب معه ارتفاع القلق، و يتفق هذا الرأي مع ما استنتجه "هانس سيللي"، في أن أحداث الحياة الضاغطة، لها دور مهم في إحداث معدل عال من الإنهاك و الانفعال الذي يصيب الجسم وهذه التظاهرة الجسدية تخلف آثار نفسية سلبية أيضا قد يكون القلق في مقدمتها.

- لقد كشف الفرض الثاني من الدراسة الحالية، على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين كل بعد من أبعاد الضغط النفسي و القلق، و هذا يعني أنه كلما ارتفعت درجات الأفراد في كل بعد من أبعاد الضغط النفسي، ارتفعت معها درجاتهم في القلق

و كلما انخفضت درجاتهم في كل بعد من أبعاد الضغط النفسي، انخفضت درجاتهم في القلق، و بذلك فإن العلاقة بين المتغيرين "علاقة موجبة حقيقية"، و يمكن تفسير هذه النتيجة على النحو الآتي:

* إن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين البعد الأسري و القلق لدى أفراد العينة، يلتقي مع ما توصلت إليه "جلينا سبيتز" 1988 spitze، في دراستها حول عمل المرأة و العلاقات الأسرية، للكشف عن الآثار السلبية لعملها على العلاقات الزوجية و الأولاد، و

توصلت إلى أن عمل المرأة يؤثر بالسلب على الرضا الزوجي للزوجة، كما تعد رعاية الأولاد أهم مشكلات المرأة العاملة، و هذه الأخيرة تؤثر سلبا على صحتها النفسية و الجسدية، ولقد أكدت نتائج أبحاث كل من " باروخ وآخرون baruche et all على أن عمل المرأة، كزوجة وأم، يؤدي إلى صراع الأدوار الذي يعرضها إلى كثير من الاضطرابات النفسية (فرج عبد القادر طه، د.ت، ص 204).

- و قد يرجع سبب الضغط النفسي لديها، لما تجد نفسها غير قادرة في بعض الأحيان على التوفيق بين مسؤولياتها نحو أبنائها وزوجها، ومسؤولياتها الأخرى الناتجة عن عملها فالدور المزدوج الذي تقوم به، و انقسام أعمالها بين البيت و العمل، يكون سببا في ظهور الكثير من الأعراض النفسية و الجسدية، خاصة في غياب السند الإجتماعي، لأن الآباء لا يشاركون في الأعمال المنزلية الفردية و الجماعية، و بالتالي فقدان المرأة للمساندة

التي تعتبر مصدرا هاما من مصادر الأمن النفسي، الذي تحتاجه عندما تشعر أن طاقتها النفسية قد استنفذت، وأجهدت و قد تناول الباحثون في دراسات عديدة "الدور الذي تساهم به المساندة الاجتماعية في تخفيف نتائج الضغوط"، فدعم الزوج لزوجته يقلل من تعرضها للضيق الانفعالي، و القلق، والصراعات الداخلية حسب ما أوضحته دراسة ليندا كانيفيلد 1981، بحيث التناقض بين المواقف التي تواجهها العاملات المتزوجات، و تعدد الأدوار التي تقوم بها، و تنوع أنماط السلوك التي تتطلبها هذه الأدوار كل ذلك عقد من عملية تكيفهن، و جعلهن في كثير من الأحيان يلجأن إلى أنواع غير سوية من السلوك

كمحاولات تكيفية غير سليمة، محاولنا بها حل مشكلاتهن، و التغلب على عوائق بيئتهن و تحدث الضغوط حين تطالب العاملات بكثير من متطلبات الحياة، و المتمثلة أساسا في الواجبات المنزلية، و الواجبات المهنية، وهذا يعني أن عمل المرأة يؤثر على حياتها الأسرية من خلال ما يخلقه من ضغوط و قلق.

* إن وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا بين البعد المهني و القلق لدى أفراد العينة، يمكن إرجاعه لخروج المرأة للعمل بغض النظر عن المجال المهني، حيث أن تباين العمل مع الحياة العائلية يسبب لها ضغوطات نفسية، مما يجعلها تشعر بمشاعر سلبية كالانفعال، وسوء تقدير الذات، و القلق.

- أما ارتفاع الضغط النفسي و القلق لدى المدرسات المتزوجات، فيمكن إيعاءه إلى عوامل عديدة منها: العلاقات الداخلية بين المدرسين، و بين الرئيس، عدم الشعور بالأمان لمزاولة مهنة التدريس، عدم التحكم في الصف، و هذا يتفق مع ما توصل إليه "راسك دونا و آخرون 1985 Raschke Dona، و دراسة" ألكسندر لنيجستون و آخرون"، للكشف عن العوامل المهنية الناتجة عن مهنة التدريس، و ما لها من آثار نفسية سلبية على الفرد.

- و في عدة دراسات، وجد أن الأفراد الذين يتعرضون لضغوط حياتية شديدة، يعانون من اضطرابات نفسية و سيكوماتية، تعبر عن نفسها بمظاهر سلوكية كالقلق، و هذا ما قد يفسر لنا العلاقة القوية بين هذا البعد و القلق، و هو ما دفع الكثير من الباحثين إلى الاهتمام بموضوع الضغط المهني، الذي يعكس التأثير السلبي لبعض الخصائص التنظيمية، و خصائص العمل على الموظف، كما تعتبر مصادر الضغط المهني، مؤشرات للعديد من النتائج السلوكية للموظف، مثل التوتر و القلق.

- و في تقديرنا أن مهنة التدريس، تجعل النساء أكثر عرضة للضغط النفسي مقارنة ببعض المهن، خاصة في الظروف المعاصرة، لأنها تفرض عليهن مواجهة الكثير من الضغوط المهنية، الناتجة عن تشابك بعض العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية، والتي تشكل في مجموعها عبئا ثقيلا، فتجد المرأة بهذا المجال، تعاني من عدة صعوبات، والتي تتمثل أساسا في علاقاتها مع زملائها وعلاقتها مع رؤوسها، وما تحمله هذه العلاقات الإنسانية من صراعات وإحباطات، وكذا الاحتكاك اليومي بعدد معين من التلاميذ أطفالا كانوا أو مراهقين، مع مراعاة حساسية هاتين المرحلتين، وبذل جهد لتلقيهن ما يلزم من المعارف والعلوم، مع مراعاة الفروق الفردية فيما بينهم، لإنجاح الدرس، فكل هذه العوامل تشكل ضغطا نفسيا و قلقا لدى هذه الفئة، فالبيئة المدرسية أحد أهم مصادر الضغوط للمدرسات.

- * إن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين البعد الصحي و القلق لدى أفراد العينة، ترجع لعدة أسباب و هي، أن الضغط النفسي يؤدي لاضطراب النوم، فتحرم المرأة من الراحة التي قد تخفف من معاناتها النفسية، كذلك الإفراط في تناول الشاي و القهوة، و التي تمثل في مجملها أعراضا للقلق، و التي تؤدي بدورها لاقتحام المراكز

العصبية الموجودة في اللحاء، فيحتل توزيع القوى العصبية و اتزانها و تنشيط الجهاز العصبي بطريقة تعسفية، و ذلك يخرج الإنسان عن حدود النشاط المعتدل المنظم السوي.

و لقد أكدت على ذلك الدراسات الطبية المعاصرة ، من بينها الدراسة التي قام به " وليام بلوكر"، في أن الضغط النفسي بإمكانه أن يشكل آلية تشغيل لعوامل أخرى للخطر، بحيث يؤثر تأثيرا مباشرا على الصحة، لأنه يستتفر حين تستتفر قواها، فالغدد السمبتاوية، إضافة إلى هرمون الأدرينالين، تخرب الشرايين و الجهاز العضوي.

- و بالتالي لا يتوقف تأثير الضغط النفسي عند هذا الحد، بل يتعدى ذلك، و يكون سببا لعدة مشاكل صحية عند المرأة منها: انقطاع الطمث، الصراع، القلق، و هذا ما أكدت عليه الدراسة التي تناولتها " جورجيا لانويل"، مما قد يفسر العلاقة الارتباطية بين هذا البعد والقلق.

* إن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة للضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة، يعني أن المرأة بمجال التعليم لا تجد الوقت للتنفيس عن مكبوتاتها و إقامة علاقات إجتماعية، و قد بينت دراسات جامعة هارفالد، التي قام بها مكلاند و زملاؤه، أن العلاقات الاجتماعية، و التواجد مع الأصدقاء و الالتقاء مع الآخرين من المصادر الرئيسية التي تجعل للحياة معنى، بحيث تشير نتائجها على أن لها ارتباط قوى بالصحة في جانبها النفسي و جانبها العضوي معا كما أثبت العلماء أن ممارسة الرياضة كالمشي في الهواء الطلق، يرفع من استقلاب الأوكسجين، ويمكن أن يخفض تركيز هرمونات الضغط في الجسد.

- فالضغوط التي تتعرض لها المرأة سواء من المنزل أو من بيئة العمل، دون التمكن من مجابتهها، تعكر الوظائف الطبيعية، التي تبذل جهد كبير لمواجهة أي إزعاج، و هذه الجهود التي تبذلها تؤدي إلى تغيرات عضوية غير محددة و إلى الاستثارة الانفعالية

و هذا ما يظهر على شكل متغير سلبي آخر متمثلا في القلق.

- فمعظم الأفراد يمكنهم التأقلم مع الضغوط، و مع ذلك من الصعب أو المستحيل لهم التكيف مع الظروف الصعبة، وهذا يعني أن النساء اللاتي يعملن بمهنة التدريس خاصة في الأطوار الثلاثة " ابتدائي، متوسط، ثانوي" لا يجدن الوقت للتنزه، وممارسة الرياضة و لا

إقامة علاقات صداقة، ومختلف الأنشطة التي تساهم بشكل أو بآخر في التخفيف من حدة الضغوط بسبب الوقت الذي تقضيه بين العمل و البيت، و ما يتبعهما من مسؤوليات لذا تجد صعوبة في مواجهة الضغط النفسي، حتى لو أظهرت أنها متكيفة مع الظروف المحيطة بها ظاهريا، فإننا نجد تغيرات فسيولوجية كرد فعل للضغوط.

- فمعالجة الضغوط، تعني ببساطة، تعلم بعض الطرق التي من شأنها أن تساعد على التعامل اليومي مع هذه الضغوط، و التقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان.

* إن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين بعد الأحداث الطارئة و القلق لدى أفراد العينة ، تعني أن الأحداث الطارئة التي قد تتعرض لها المرأة العاملة، الطلاق أو فقدان الزوج، تزيد من حدة الضغوط لديها، و بهذا الصدد قام " بيركمان 1979 Brekman" بدراسة عاملي الطلاق و الترمل و أثرهما على الحالة الصحية للأمهات، فوجد أنهن يتعرضن لظروف ضغط نفسي مرتفع عن الأمهات اللاتي يعشن مع أزواجهن، و بطبيعة الحال السبب يعود إلى فقدان الزوج ، فيجدن أنفسهن محرومات من الإشباع التي كان يمثلها، مما يسبب لها ضغوطات اجتماعية، تنتهي بهن إلى تدهور الحالة الصحية، و هذا يعني أن خبرة الانفصال و الوحدة و مشاعر فقدان، تخلق تغيرات في الجهاز الدوري، و انخفاض معدل خلايا الدم البيضاء، و استجابات أخرى غير سوية في الجهاز المناعي.

- و لقد أبدت العديد من الدراسات على أثر فقدان في الإصابة بالأمراض النفسية و الجسدية، الذي يؤدي بالأشخاص إلى إعادة تقييم حياتهم، تدفعهم إلى ما فوق حدود إمكانياتهم التي تؤدي إلى ارتفاع الضغط النفسي و القلق.

- كما أن وجود طفل مصاب أو معاق بالأسرة يشكل ضغطا نفسيا على الأم، بحيث تشعر بعدم الرضا عن دورها الأنثوي، و إصابته تشكل معادلة صعبة الحل عليها، كما تشعر باليأس نتيجة الصدمة، بعد التأكد من عدم إمكانية شفائه، و في هذه الحالة تتهاطل عليها الاضطرابات النفسية من كل نحب و صوب، و يزداد الضغط النفسي لديها لما تقارن طفلها بباقي الأطفال العاديين.

- و عليه فالأزمات النفسية الشديدة أو الصدمات الانفعالية العنيفة، أو أي اضطراب له أثر في علاقة الفرد مع غيره، ومع الأفراد على مستوى البيت، أو العمل، فكل حالة من هذه الحالات أو بعضها من السهل أن تدفع الشخص إلى حالة من الضيق و التوتر و القلق.

- النتائج المتعلقة بالفروقات:

- لقد كشف الفرض الثالث من الدراسة الحالية، على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي لدى أفراد العينة في الأطوار التعليمية الثلاثة (ابتدائي و متوسط، و ثانوي) وبالنظر إلي متوسطات درجاتهم عند كل طور، و استنادا إلى المتوسط النظري المساوي للدرجة (57)، فإننا نلاحظ أن كل من مدرسات الطور الابتدائي و مدرسات الطور المتوسط يعيشن ضغطا نفسيا مرتفعا، لكن بدرجات متفاوتة بينما مدرسات الطور الثانوي فعشن ضغطا نفسيا منخفضا.

- كما كشف الفرض الرابع أيضا على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق النفسي لدى أفراد العينة في الأطوار التعليمية الثلاثة، و استنادا لمعيار "جانيت تايلور"

لمقياس القلق، فإننا نلاحظ أن كل من مدرسات الطور الابتدائي و مدرسات الطور المتوسط يعيشن قلقا نفسيا حادا، ولكن بدرجات متفاوتة، بينما مدرسات الطور الثانوي فيعشن قلقا نفسيا متوسطا.

- و هذا يعني أن مدرسات الطور الابتدائي يعيشن ضغطا نفسيا و قلقا أكبر من مدرسات الطور المتوسط، و من مدرسات الطور الثانوي، بينما مدرسات الطور المتوسط فعيشن ضغطا نفسيا و قلقا أكبر من مدرسات الطور الثانوي.

- و هذا يعني أن درجات الضغط النفسي، تنقص كلما ارتقت و وظيفة الفرد بالطور الذي يشغل به.

- يرجع السبب في ارتفاع الضغط النفسي و القلق في الطور الابتدائي، عنه في الطور المتوسط و الثانوي، للدور الذي تقوم به المعلمة في هذه المرحلة التعليمية المبكرة و ذلك بتسيخ المبادئ الأولية في نفسية الطفل، الذي يكون كالصفحة البيضاء، فنقوم بإرساء الأفكار العامة الأولى ذات الأثر الدائم مدى حياته، فتتحمل كل ما يصدر منه من سلوك لأنها قد ترى فيه صورة ابنها، مما يزيد درجة الضغط و القلق لديها، نتيجة هذه المهام التي تكلف نفسها بها.

- كما يمكن رد هذه النتيجة حسب غالبية نظريات علم النفس لبيئة العمل، التي تعتبر من المثير الأساسي للقلق، و ما تشهده مهنة التدريس من صعوبات و عوائق.

- و تعد دراسة (مرسكلي رونالد) 1983 من الدراسات المشابهة في جزء منها للفرق في درجة الضغط النفسي بين أفراد الطور الابتدائي و الثانوي، بحيث تناول هذا الباحث موضوع الضغوط حسب متغير الطور الابتدائي و الثانوي، ووجد أن هناك فروق بين الطورين.

- إن ارتفاع درجة الضغط و القلق لدى مدرسات الطور المتوسط عنه لدى مدرسات الطور الثانوي يمكن إغزاؤه لفترة المراهقة الأولى التي يكون بها تلاميذ الطور المتوسط، و تمتد عموما بين (12 سنة، و 14 سنة)، والتي تعتبر صدمة نفسية لما تحدثه من تغيرات فسيولوجية و نفسية، فتعصف بهم تيارات فكرية متضاربة، و يتعرضون فيها لنوازع و خواطر متباينة، لا يدرون أيها يتبعون، و يسايرون، و أيها يغفلون، و يتجاهلون، كما تؤزمهم علاقات و قيم اجتماعية متناقضة، تشقى أنفسهم، و يشقى بها كثير ممن حولهم في الأسرة و المدرسة، لأنهم يشعرون بعدم إشباع لبعض حاجاتهم، مما يؤدي بهم للتوتر و القلق، و تكوين أطر قيمية مختلفة من شأنها أن تؤدي بهم إلى سلوك متطرف يطلق عليه اسم "السلوك العدواني"، و الذي يوجهونه باتجاه الكبار المحيطين بهم من أبوين

و مصادر السلطة بالمجتمع، وبما أنهم يقضون معظم وقتهم بالمؤسسة التعليمية، فإنهم لا يجدون مكانا أحسن من المدرسة لتفريغ شحناتهم الانفعالية، و بالتحديد في الصف، أمام معلمهم و زملائهم، و بالتالي تجد المعلمة نفسها أمام مصدر آخر من مصادر الضغط النفسي و القلق.

- و ما يؤكد أن تلاميذ الطور المتوسط أكثر عدوانية من تلاميذ الطور الثانوي الإحصائيات التي قامت بها وزارة التربية الوطنية، و صرح بها وزير التربية لجريدة الخبر في (العدد 6545)، فإن السنة الدراسية 2010-2011 شهدت 13 ألف حالة عنف من التلاميذ على الأساتذة بالطور المتوسط، و 3 آلاف حالة بالطور الثانوي، و 3543 حالة بالطور الابتدائي، و هذا يعني أن كل تلميذ ذا سلوك عدواني بالطور الثانوي

يقابله 4 تلاميذ بالطور المتوسط، و هذا ما يؤكد أن السلوك العدواني يزداد في بداية مرحلة المراهقة ، يقابلها تربويا المرحلة المتوسطة.

- و في المقابل نظرا لما يتعرض له المعلمون و الأساتذة من ضغوطات نفسية، نتيجة هذا و ذاك، فإنهم يلجؤون إلى أسلوب العنف كحل سريع للسيطرة على التلاميذ باعتبارهم أحد مصادر التوتر و القلق، و قد بلغ عدد الأساتذة الذين مارسوا العنف ضد تلاميذهم في الأطوار الثلاثة ب1942 حالة، حسب نفس المصدر السابق

- لقد كشف الفرض الخامس من الدراسة الحالية، على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي حسب متغير الخبرة المهنية بين متوسطات درجات أفراد الفئتين (1-5) و (6-10)، وعلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد الفئتين (1-5) و (11 سنة فما فوق) ، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد الفئتين (6-10) و (11 سنة فما فوق) حيث كانت الفروق معنوية بين الأفراد ذوا الخبرة المهنية المتوسطة (6-10 سنوات)، و الأفراد ذوا الخبرة المهنية المرتفعة (11 سنة فما فوق) لصالح الأفراد ذوا الخبرة المهنية المتوسطة (6-10 سنوات) ، لكن بالنظر إلى متوسطات درجات الأفراد في كل فئة و بالاعتماد على المقارنة البينية، وذلك باستخدام المتوسط النظري المساوي للدرجة (57) نجد أن الضغط النفسي يرتفع في الفئات الثلاث على حد سواء، و بدرجات متفاوتة.

- فالعمل يشكل ضغطا نفسيا بالنسبة للمدرسات رغم اختلاف عدد سنوات العمل، لأن مهنة التدريس تحمل مصادر مختلفة للضغط النفسي، و بذلك فالخبرة المهنية قد تساعد فقد في أسلوب المعلمة في التعامل مع مصدر الضغط، لكن لا تقلل من ضغوط البيئة المدرسية، التي تبقى دائمة و مستمرة، إلى أن تحال المرأة على التقاعد، لعل و عسى تجد لنفسها مرتعا ينسيها تعب و شقاء السنين الطوال التي قضتها في مهنة من أصعب المهن كما أكد على ذلك الكثير من الباحثين، بأن مهنة التعليم لا تنتهي بنهاية الدوام الرسمي لأن عليها تحضير الدروس، و إعداد المذكرات...إلخ.

- لقد كشف الفرض السادس، على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق حسب متغير الخبرة المهنية بين متوسطات درجات أفراد الفئتين (1-5) و (6-10) ، حيث وجدنا أن الفروق بين الأفراد ذوا الخبرة المهنية البسيطة (1-5) سنوات، والأفراد ذوا الخبرة المهنية

المتوسطة (6-10) سنوات فروقا معنوية، لصالح أفراد الخبرة المهنية المتوسطة وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد الفئتين (1-5) و(11 سنة فما فوق)، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد الفئتين (6-10) و(11 سنة فما فوق)، و استنادا لمعيار "جانيت تايلور" لمقياس القلق، فإن أفراد فئة الخبرة المهنية الأولى(1-5) سنوات، و أفراد فئة الخبرة المهنية الثالثة(11 سنة فما فوق)، يعيشون قلقا شديدا لأن متوسطهم الحسابي بهذا المقياس مساوي لـ"29"، بينما أفراد فئة الخبرة المهنية الثانية(6-10) فيعيشون قلقا حادا.

- و هذا يعني أن المعلمة تجد صعوبة في التحكم في الصف، و قد يرجع ذلك إلى افتقادها لعامل الخبرة، كما تعد السنوات الأولى من التحاق الفرد بأي عمل من أصعب السنوات، لأنه يبذل جهد كبير لإثبات ذاته و أنه جدير بالمنصب الذي يشغله، فهذه المسؤولية التي فرضها على نفسه قد تكون مصدرا هاما من مصادر القلق، خاصة إذا كان من يشغل هذا المنصب "امرأة متزوجة"، و نحن كما نعلم، أن هذه الأخيرة لها أعباء و مهام منزلية بالإضافة إلى ما تقوم به من مسؤوليات اتجاه عملها، لذا نجد درجة القلق ترتفع، بينما في السنوات اللاحقة، فتكتسب المعلمة مهارات و آليات تجعل القلق عندها أقل مقارنة بالسنوات الأولى.

- لقد كشف الفرض السابع من الدراسة الحالية، على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الضغط النفسي حسب متغير مدة الزواج لدى أفراد الفئتين(1-5) و(6-10)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد الفئتين (1-5) و(11 سنة فما فوق) حيث وجدنا أن الفروق بين متوسطات درجات المدرسات اللاتي مدة زواجهن بسيطة (1-5) سنوات، و متوسطات درجات المدرسات اللاتي مدة زواجهن طويلة (11 سنة فما فوق) فروق معنوية، لصالح أفراد مدة الزواج البسيطة، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد الفئتين

- (6-10) و(11 سنة فما فوق)، حيث كانت الفروق جوهريّة بين متوسطات درجات المدرسات اللاتي مدة زواجهن متوسطة (6-10) سنوات، ومتوسطات درجات المدرسات اللاتي مدة زواجهن طويلة (11 سنة فما فوق)، لصالح أفراد المدة المتوسطة لكن باستخدام المتوسط النظري المساوي للدرجة(57)، و مقارنته بمتوسطات أفراد العينات الثلاث

السابقة، نلاحظ أن متوسطات درجات الضغط النفسي ترتفع في الفئات الثلاث على حد سواء، لأنها تزيد عن الدرجة (57).

- أي أنه و بصفة عامة فإن جميع الأفراد يعيشون ضغطا نفسيا مرتفعا.
 - بحيث أن المرأة تعيش ضغوطات نفسية، بمجرد انتقالها لبيت زوجها، و هذا ما أثبتته بعض علماء النفس، ففي دراسة أجراها "دوهرينويند و شروت" 1975، dohren-wend and shrou and اتضح لهما أن حديثات العهد بالزواج، قد أصبن باضطرابات صحية، ترجع إلى المسؤوليات الجديدة و المواقف المشحونة انفعاليا المتعلقة بالعمل الروتيني، و كثرة الواجبات التي عليها القيام بها كل يوم من إعداد الوجبات و الاهتمام بأمور المنزل، فغالبا ما يشعرون بالتوتر، نتيجة هذا الوضع، و ما قيل عن الزواج يقال عن الحمل و الولادة، و مختلف التغيرات التي تعيشها المرأة في حياتها الزوجية و الأسرية، خلال السنوات من (1-10) التي تعاني فيها من ضغط أكبر بسبب وضعيات و مواقف تكون أكثر إحباطا، خاصة إذا كان لديها طفل أو طفلين على الأقل في سن ما قبل التمدرس، و الطابع الإتكالي الذي يتسم به الأطفال في هذه السن، مما يزيد درجة الضغط النفسي لديها، والتي تكون أقل بعد إحدى عشرة سنة من زواجها فما فوق، بسبب تكيفها مع البيئة المحيطة بها، أو نتيجة الخبرة الحياتية تكون قد تبنت استراتيجيات، جعلت "الأنا" عندها أقوى، و بالتالي تمكنت من تخفيض درجة الضغط لديها.

- و يرجع ارتفاع الضغط النفسي لدى أفراد العينة، كما اعترفت به بعض النساء العاملات، لكونهن يخضعن في مركز عملهن إلى ضغوط قوية دون رافة من رئيسهن

كما أن تباين العمل مع الحياة العائلية، وما يتبعه من آثار كالقيام ببعض الواجبات من إعداد للمذكرات، و تحضير للدروس، إضافة إلى واجبها كزوجة و أم، دون مساعدة الزوج يسبب لهن ضغطا نفسيا، و يؤكد بعض العلماء أن المرأة العاملة امرأة تعاني من قلة الاسترخاء الذي يجعلها أكثر انفعالا، و أقل قدرة على النوم و أكثر إهمالا لنفسها بصورة تجعلها كثيرة المشاحنات و المشاجرات سواء في العمل أو المنزل.

- إذن تعيش المرأة العاملة عدة أدوار، و مراكز اجتماعية مختلفة، فهي أم و مديرة منزل و موظفة، و لكل دور أو وظيفة متطلباتها، و التي قد لا تتسجم مع متطلبات الوظائف الأخرى، بل و ربما تتعارض معها، فضلا عن الإحساس بضرورة الوفاء لمتطلبات هذه

الأدوار، الأمر الذي يجعلها تعيش صراعات عميقة، يمكن أن تحرمها الاستقرار الاجتماعي الأسري، و قد يكون لذلك صدى على الاستقرار الوظيفي المهني، و تبقى بذلك المرأة عبدة منزلية، على الرغم من قوانين التحرر كلها.

- لقد كشف الفرض الثامن من الدراسة الحالية، على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفراد في القلق حسب متغير مدة الزواج بين الفئات الثلاث، و بالنظر لمعيار جانيت تايلور للقلق، فإننا نلاحظ أن أفراد الفئة الأولى و الثالثة يعانون قلقا شديدا، بينما أفراد الفئة الثالثة فيعانون قلق حاد، لكن متوسطات درجاتهم تقترب من بعضها البعض بشكل كبير، مما يؤكد أنهم يعيشون قلقا نفسيا بنفس الدرجة تقريبا.

- فالعمل حسب ما أكد عليه الباحثون الأمريكيون، قد يعترض سبيل زواجها وإن لم يفعل فإنه يصبح في كثير من الأحيان مصدر حرمان و تأزم نفسي و صراع و تهديد و قلق لأن الاختيار بين البيت و العمل خاصة بعد عملية الإنجاب و تربية الأبناء مشكلة انفعالية حادة تشغل المركز من قلوب كثير من النساء، فتسبب لهن حيرة دائمة، و صراعا نفسيا و قلقا. و بذلك يمكن تفسير ظاهرة القلق لديهن كما أكدته بعض البحوث، للشعور بالذنب لدى الأمهات العاملات، بحيث لاحظت " كليجرا " أن المفحوصات من الأمهات العاملات أظهرن قلقا و إحساسا بالذنب بالنسبة لأطفالهن، كما أكدن أنهن يقمن بالتعويض عن غيابهن عن المنزل و عن أطفالهن، ليكن أمهات صالحات.

- فالمرأة المتزوجة العاملة تتبعها مسؤولية رعاية شؤون المنزل و رعاية أطفالها الصغار، الذين يصبحون مراهقين فيما بعد، فتزداد متاعبها بنموهم، و تتطور مسؤوليتها اتجاههم، و في المقابل، وفي كثير من الأحيان تكون عرضة للنقد على أقل تقصير، و يكون مصدر النقد الزوج، و لكن في بعض الأحيان يكون مصدر النقد الأطفال، و عملية تربية الأبناء تساهم في إحساسها بالإحباط، بسبب مطالبهم التي لا تنتهي، و ما يزيد من معاناة الزوجة، عصبية الزوج، و قضائه معظم الوقت خارج المنزل، فهذه المهام المنزلية و أعباءها، لا يعفيها عملها خارج البيت من القيام بها مثلها مثل أي امرأة مائتة في البيت، فهذه العوامل مجتمعة تجعلها تشعر بالقلق، بصفة مستمرة و دائمة مهما كانت عدد سنوات زواجها، فكل فترة من حياتها مطالب من قبل أسرتها و حاجات لا تستطيع تأجيلها.

- و في تقديرنا بناء على الفرضيات التي تم معالجتها، أن القلق الذي تعاني منه المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي، قد يكون أحد أسبابه مواقف الحياة الضاغطة المرتبطة ببيئة العمل و المحيط الأسري، وبذلك قد يكون القلق استجابة للضغوط التي تعيشها، لأنه حسب المشتغلين بميدان القلق من علماء الصحة النفسية و علم النفس الإكلينيكي، أن هناك اختلاف في تفسير منشئه و مصدره، بحيث في الدراسة الحالية بدا على شكل استجابة لمواقف أحداث الحياة اليومية.

- و الدراسة الحالية في مجملها تختلف عن الدراسة التي تناولها نيوكلاس بيوتل، و جيفري جرينهاوس 1983Beuetelle and Greenhaus المتمثلة في "التكامل بين أدوار المرأة داخل المنزل و خارجه و صراع الدور و السلوك التوافقي، و توصلا إلى اتفاق الأزواج و الزوجات على أهمية العمل في تخفيض الضغوط و آثارها

- و هذا يعني أن النتائج التي توصلنا إليها نسبية، و تختلف باختلاف أفراد العينة و الإطار الزمني و المكاني لإجراء الدراسة، و باختلاف المنهج المستخدم.

- وبصفة عامة يتوقف تعرض المرأة المتزوجة العاملة للضغط النفسي و القلق على عدة عوامل، و يقع تحت تأثير العديد من المتغيرات و على رأسها، مدى مساعدة الزوج لها واستعداده للمشاركة في الأعباء المنزلية، و كذا الخبرة المهنية، و مدة الزواج، و الطور التعليمي الذي تعمل به، ويمكن أن نستنتج أن الأسباب المسببة للضغط في مجال التعليم مختلفة، منها أسباب تتعلق بالتلميذ، كسوء السلوك في الصف، انخفاض الدافعية للتعلم، إهمال الواجبات، و أسباب تتعلق بالمعلمة، منها عدم الإلمام بالخصائص النفسية للتلاميذ، فمنهن من يجهلن خصائص المرحلة التي يعملن فيها، خاصة مرحلة المراهقة و ما يصاحبها من سلوكيات، عدم التحلي بالصبر، لأن من أهم صفات المعلم الصبر، فالتعلم يحتاج لوقت ليحدث آثاره، كذلك الركون في أسلوب واحد في التدريس، و عدم التجديد و الإبداع، وهذا ما يجعل الفصل يسير بطريقة رتيبة، ويساهم في إملال التلاميذ، و أسباب تتعلق بالمدرسة، وتتمثل في وجود مشاكل داخل المدرسة بين المعلم و زملائه، أو المعلم و المدير، عدم طرح الموضوعات التي تتعلق بالجانب النفسي للمعلم في المدرسة، الضغط في الدروس اليومية على المعلم.

3-6 النتائج العامة للدراسة:

بعد قيامنا باختبار فرضيات البحث ميدانيا، توصلنا إلى مجموعة من النتائج، و يمكن حصرها في النقاط الآتية:

- توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي و القلق لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي، و أنه كلما ارتفعت درجات الأفراد في الضغط النفسي، ارتفعت معها درجاتهم في القلق، و كلما انخفضت درجاتهم في الضغط النفسي، انخفضت درجاتهم في القلق، و بذلك فإن العلاقة بين المتغيرين "علاقة موجبة حقيقية "

- توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين البعد الأسري للضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة.

- توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين البعد المهني للضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة.

- توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين البعد الصحي للضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة.

-توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة للضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة.

- توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين بعد الأحداث الطارئة الحياة للضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة.

- و هذا يعني أنه كلما ارتفعت درجات الأفراد في كل بعد من أبعاد الضغط النفسي ارتفعت معها درجاتهم في القلق، و كلما انخفضت درجاتهم في كل بعد من أبعاد الضغط النفسي، انخفضت درجاتهم في القلق، و بذلك فإن العلاقة بين المتغيرين "علاقة موجبة حقيقية "

- تختلف درجات الضغط النفسي لدى أفراد العينة باختلاف الطور التعليمي (ابتدائي، و متوسط، و ثانوي)، وبالنظر إلي متوسطات درجاتهم عند كل طور، و استنادا إلى المتوسط النظري المساوي للدرجة(57)، فإننا نلاحظ أن كل من مدرسات الطور الابتدائي و مدرسات الطور المتوسط يعيشن ضغطا نفسيا مرتفعا، لكن بدرجات متفاوتة بينما مدرسات الطور الثانوي فيعيشن ضغطا نفسيا منخفضا.

- تختلف درجات القلق لدى أفراد العينة باختلاف الطور التعليمي (ابتدائي، و متوسط، و ثانوي)، و استنادا لمعيار "جانيت تايلور" لمقياس القلق، فإننا نلاحظ أن كل من مدرسات الطور الابتدائي و مدرسات الطور المتوسط يعيشن قلقا نفسيا حادا، ولكن بدرجات متفاوتة، بينما مدرسات الطور الثانوي فيعيشن قلقا نفسيا متوسطا.

- لا تختلف درجات الضغط النفسي حسب متغير الخبرة المهنية بين أفراد الفئتين (1-5) و (6-10)، و لا تختلف أيضا بين أفراد الفئتين (1-5) و (11 سنة فما فوق)، و تختلف درجاتهم بين أفراد الفئتين (6-10) و (11 سنة فما فوق) حيث وجدنا أن الفروق بين الأفراد ذووا الخبرة المهنية المتوسطة (6-10 سنوات)، و الأفراد ذووا الخبرة المهنية المرتفعة (11 سنة فما فوق) فروقا معنوية، لصالح الأفراد ذووا الخبرة المهنية المتوسطة (6-10 سنوات) لكن بالنظر إلى متوسطات درجات الأفراد في كل فئة و بالاعتماد على المقارنة البينية، وذلك باستخدام المتوسط النظري المساوي للدرجة (57) نجد أن الضغط النفسي يرتفع في الفئات الثلاث على حد سواء، و بدرجات متفاوتة.

- تختلف درجات القلق حسب متغير الخبرة المهنية بين أفراد الفئتين (1-5) و (6-10) حيث و جدنا أن الفروق بين الأفراد ذووا الخبرة المهنية البسيطة (1-5 سنوات، والأفراد ذووا الخبرة المهنية المتوسطة (6-10 سنوات فروقا معنوية، لصالح أفراد الخبرة المهنية المتوسطة، و لا تختلف درجات الأفراد بين الفئتين (1-5) و (11 سنة فما فوق) كما لا تختلف درجاتهم بين الفئتين (6-10) و (11 سنة فما فوق)، و استنادا لمعيار "جانيت تايلور" لمقياس القلق، فإن أفراد فئة الخبرة المهنية الأولى (1-5 سنوات، و أفراد فئة الخبرة المهنية الثالثة (11 سنة فما فوق)، يعيشون قلقا شديدا لأن متوسطهم الحسابي بهذا المقياس مساوي لـ "29"، بينما أفراد فئة الخبرة المهنية الثانية (6-10) فيعيشون قلقا حادا.

- لا تختلف درجات الضغط النفسي حسب متغير مدة الزواج بين أفراد الفئتين (1-5) و (6-10)، و تختلف درجاتهم بين الفئتين (1-5) و (11 سنة فما فوق)، حيث وجدنا أن الفروق بين متوسطات درجات المدرسات اللاتي مدة زواجهن بسيطة (1-5 سنوات و متوسطات درجات المدرسات اللاتي مدة زواجهن طويلة (11 سنة فما فوق) فروقا معنوية لصالح أفراد مدة الزواج البسيطة، كذلك تختلف درجات أفراد الفئتين (6-10) عن درجات أفراد الفئة (11 سنة فما فوق)، حيث و جدنا أن الفروق بين متوسطات درجات المدرسات اللاتي مدة

زواجهن متوسطة (6-10) سنوات، ومتوسطات درجات المدرسات اللاتي مدة زواجهن طويلة (11 سنة فما فوق) فروقا جوهرية لصالح أفراد المدة المتوسطة لكن باستخدام المتوسط النظري المساوي للدرجة (57)، و مقارنته بمتوسطات أفراد العينات الثلاث السابقة، نلاحظ أن متوسطات درجات الضغط النفسي ترتفع في الفئات الثلاث على حد سواء لأنها تزيد عن الدرجة (57).

- أي أنه و بصفة عامة فإن جميع الأفراد يعيشون ضغطا نفسيا مرتفعا.

- لا تختلف درجات القلق حسب متغير مدة الزواج لدى الفئات الثلاث، و بالنظر لمعيار جانبيت تايلور للقلق، فإننا نلاحظ أن أفراد الفئة الأولى و الثالثة يعانون قلقا شديدا، بينما أفراد الفئة الثالثة فيعانون قلق حاد لكن متوسطات درجاتهم تقترب من بعضها البعض بشكل كبير، مما يؤكد أنهم يعيشون قلقا نفسيا بنفس الدرجة تقريبا.

- وتبقى النتائج المتوصل إليها جزئية ونسبية، تحكمت فيها العديد من المتغيرات من حيث أننا لو طبقنا هذه الدراسة على مبحثين آخرين في منطقة أخرى، وذات خصائص مغايرة ومختلفة، لتحصلنا على نتائج مختلفة، وبهذا فإننا نفتح المجال لدراسات أخرى تكون أكثر عمقا ودقة وشمولا .

6- 4 الإقتراحات والتوصيات:

المرأة نصف المجتمع، ونحن نؤكد أن الاهتمام بالمرأة وقضاياها هو اهتمام بكل المجتمع

فللمرأة دور فاعل في صنع الحياة الاجتماعية للأسرة والمجتمع، لذا حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين، و ذلك لتعدد أبعادها و أطرافها، فالدراسة التي تناولناها لها بعد إنساني بهدف رعاية الأم و الزوجة، لتجنيبها الكثير من المشكلات النفسية و الصحية، و قد اتضح من نتائج الدراسة أن المرأة المتزوجة العاملة، تعاني ضغوطات نفسية و قلقا نفسيا، و هذا ما دفعنا لاقتراح بعض التوصيات، التي قد تسهم في التخفيف مما تعانيه، كما قد تسهم في حسن استثمار طاقتها في البيت أو العمل.

- توجيه المرأة إلى تقبل أدوارها المتعددة، و محاولة إيجاد استراتيجيات فعالة، حتى لا تكون فريسة للاضطرابات النفسية .
- ضرورة وجود أخصائي نفسي بالمؤسسات التعليمية، لتوجيه النساء العاملات و تقديم المساعدة لهن، و كذا التصدي لسلوك العدوانية لدى التلاميذ.
- تفعيل دور وسائل الإعلام، بنشر ثقافة مساعدة الزوج لزوجته في القيام بشؤون المنزل خاصة إذا كانت عاملة.
- توجيه الإعلام للقيام بدور فعال في تغيير النظرة السلبية لعمل المرأة.
- منح المرأة العاملة عطلة بأجر كامل لمدة سنتين بعد ولادتها، خاصة إذا كان عندها أكثر من طفل، حتى تتمكن من القيام بدورها الطبيعي (إرضاع و رعاية طفلها الصغير)، و بذلك ينقص الشعور بالذنب لديها الذي قد يكون أحد سبب لمعاناتها النفسية.
- إعطاء الأم حق العطلة أثناء مرض الطفل أو الزوج.
- إنشاء دور حضانة تابعة للدولة، قريبة من المؤسسات التعليمية، لتجنيب المرأة مشكلة ابتعاد الروضة عن المدرسة.
- التحسيس بالدور الفعال للمرأة في جميع مجالات الحياة.
- القيام بالمزيد من الدراسات النفسية و الاجتماعية، و تناول متغيرات مختلفة، لإبراز جوانب معاناتها، و تقديم حلول إزاء ذلك.
- تناول جميع المجالات المهنية، لمعرفة أي المهن أكثر تأثيرا على نفسية المرأة.

6-5 خاتمة: (ملخص الدراسة)

استهدفت هذه الدراسة التعرف على نوعية العلاقة بين الضغط النفسي و القلق، و نوعية العلاقة بين كل بعد من أبعاد الضغط النفسي و القلق، لدى المرأة المتزوجة العاملة بالقطاع التعليمي و كذا محاولة التعرف على مدى معنوية الفروق بين متوسطات درجات الضغط النفسي و القلق حسب متغير الطور التعليمي، و الخبرة المهنية، و عدد سنوات الزواج.

- تناولت الباحثة في هذه الدراسة ستة فصول، الفصل الأول عبارة عن فصل تمهيدي يتضمن العناصر الآتية: الإشكالية، تحديد المفاهيم، أسباب اختيار الموضوع و أهميته و كذا أهداف الدراسة، الفرضيات، و الدراسات السابقة، أما الفصل الثاني، فيحمل عنوان الضغط النفسي، و يتضمن العناصر الآتية: نشأة المصطلح، و مفهومه، و أسبابه، و آثاره، و النظريات المفسرة له، و استراتيجيات المواجهة، أما الفصل الثالث، فيحمل عنوان القلق، و يتكون من العناصر الآتية، نشأة المصطلح، مفهومه، تعريفه

أسبابه، النظريات المفسرة له، و العلاج، أما الفصل الرابع، فيحمل عنوان المرأة العاملة و يتضمن واقع المرأة الجزائرية، قديما و حديثا، و آثار عملها خارج البيت، و سيكولوجيتها، و الفرق بينها و بين الرجل في مختلف الجوانب، أما الفصل الخامس فيتضمن المنهج المستخدم، و أدوات الدراسة، و الفصل السادس، يضم عرض و مناقشة فرضيات البحث.

و استخدمت الباحثة الأدوات الآتية: المقابلة، و مقياس القلق "لجانيت تايلور"، و مقياس الضغط النفسي "لبدرية كمال أحمد"، بعد التأكد من صلاحية كل مقياس، لقياس ما أعد لأجله، لتقوم بعد ذلك بتطبيقهما على عينة قوامها "260" فردا، 20 فردا تم من خلالهم تجربة المقياس، و 60 آخرين لحساب ثبات المقياسين، و 180 فردا تم من خلالهم القيام بالدراسة النهائية، و توصلت إلى مجموعة من النتائج:

- يعاني 60,56% من أفراد العينة ضغطا مرتفعا.
- يعاني 54,44% من أفراد العينة قلقا حادا.
- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي و القلق.
- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين كل بعد من أبعاد الضغط النفسي و القلق.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي حسب متغير الطور التعليمي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق حسب متغير الطور التعليمي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي لدى أفراد العينة حسب متغير الخبرة المهنية، في الفئتين من (5-1) و من (10-6)
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي لدى أفراد العينة حسب متغير الخبرة المهنية في الفئتين من (5-1) و (11 فما فوق)
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي لدى أفراد العينة حسب متغير الخبرة المهنية في الفئتين من (10-6) و من (11 سنة فما فوق)
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق لدى أفراد العينة حسب متغير الخبرة المهنية بين الفئتين من (5-1) و من (10-6)
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق لدى أفراد العينة حسب متغير الخبرة المهنية في الفئتين من (5-1) و (11 فما فوق)
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق لدى أفراد العينة حسب متغير الخبرة المهنية بين الفئتين (10-6) و (11 سنة فما فوق)
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي لدى أفراد العينة حسب متغير مدة الزواج بين الفئتين (5-1) و (10-6)
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي لدى أفراد العينة حسب متغير مدة الزواج بين الفئتين (5-1) و (11 سنة فما فوق)
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغط النفسي لدى أفراد العينة حسب متغير مدة الزواج بين الفئتين (10-6) و (11 سنة فما فوق)
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق لدى أفراد العينة حسب متغير مدة الزواج.
- و في الأخير، نشير أن الضغط النفسي لدى هذه الفئة يتوقف على عدة متغيرات تتمثل أساسا في، وجود المساندة الاجتماعية للمرأة من عدمها، مدى فعالية الاستراتيجيات التي تستخدمها، الطور الذي تعمل به، و الخبرة المهنية و مدة الزواج.
- لننهي بحثنا ببعض الاقتراحات و التوصيات.

Résumé :

L'objectif de cette étude est de connaître le type de relation entre le stress et l'angoisse, et la relation entre chaque dimension de dimensions du stress et de l'angoisse chez la femme mariée travailleuse dans le secteur éducatif, ainsi de reconnaître la signification des différences entre les moyens degrés de l'angoisse et du stress selon plusieurs variables, à savoir : la phase éducative, l'expérience professionnelle et la durée de mariage.

Ce manuscrite est composé de six chapitres ,le premier chapitre contient les éléments suivants :la problématique , la précision de la conception ,les causes de choix du sujet et son importance ,ainsi les objectifs de l'étude ,les hypothèse ,les études précédentes ,le chapitre deux intitulé stress ,constitué des éléments suivants ;apparition du terme et le concept ,les causes , les effets, les théorèmes explicatifs et les stratégie d'adaptation de celle-ci, le chapitre trois intitulé angoisse composé des éléments suivants ; apparition du terme ,le concept ,les causes , les effets, théorèmes explicatifs et traitement de celle-ci; le chapitre quatre intitulé la femme travailleuse, il s'occupe de la situation de femme algérienne travailleuse ,et les effets de leur travail ,et la psychologie de cette dernière ,et la différence entre la femme et l'homme dans les différentes côtés ,et le chapitre six contient une présentation et interprétation des hypothèses de la recherche.

Les outils utilisés sont : les entretienne, le test d'angoisse de JANET TAYLOR, et le test de stress de BADRIA KAMIL AHMED, après avoir confirmé la validité de ces deux tests, une application sur un échantillon de 260 individuées, par 20 individuées, un essai de teste stress a été effectué, le calcul de la constance des deux testes était effectué par autre 60 individuées, et par 180 individuées restantes l'étude finale a été réalisée.

Un ensemble des résultats ont été obtenus :

- 60,56% individuées de l'échantillon souffrent d'une angoisse élevée.
- 54,44% individuées de l'échantillon souffrent d'un stress aigu.
- L'existence d'une relation corrélative positive statiquement significative entre le stress et l'angoisse
- L'existence d'une relation corrélative positive statiquement significative entre chaque dimension de dimensions du stress et de l'angoisse

- L'existence des différences possédant une signification statique au degré du stress selon la variable phase éducative.
- L'existence des différences possédant une signification statique au degré de l'angoisse selon la variable phase éducative.
- La non existence des différences possédant une signification statique au degré du stress chez les individuées de l'échantillon selon la variable expérience professionnelle, dans les deux groupes entre (1-5) et entre (6-10).
- La non existence des différences possédant une signification statique au degré du stress chez les individuées de l'échantillon selon la variable expérience professionnelle, dans les deux groupes entre (1-5) et (supérieur ou égale à 11 ans).
- L'existence des différences possédant une signification statique au degré de l'angoisse chez les individuées de l'échantillon selon la variable expérience professionnelle, dans les deux groupes entre (1-5) et entre (6-10).
- La non existence des différences possédant une signification statique au degré de l'angoisse chez les individuées de l'échantillon selon la variable expérience professionnelle, dans les deux groupes entre (1-5) et (supérieur ou égale à 11 ans).
- La non existence des différences possédant une signification statique au degré du stress chez les individuées de l'échantillon selon la variable durée de mariage, dans les deux groupes entre (1-5) et entre (6-10).
- L'existence des différences possédant une signification statique au degré du stress chez les individuées de l'échantillon selon la variable durée de mariage, dans les deux groupes entre (1-5) et (supérieur ou égale à 11 ans).
- L'existence des différences possédant de signification statique au degré du stress chez les individuées de l'échantillon selon la variable durée de mariage, dans les deux groupes entre (10-6) et entre (supérieur ou égale à 11 ans).
- L'existence des différences possédant une signification statique de l'angoisse chez les individuées de l'échantillon selon la variable durée de mariage.

Enfin, nous indiquons que le stress chez cet échantillon dépend de plusieurs variables, se représentant principalement à : l'existence ou non du soutien social chez la femme travailleuse dans le secteur éducatif, l'efficacité de la stratégie qu'elle utilise, la phase éducative, l'expérience professionnelle et la durée de mariage. Nous terminons notre recherche par quelques suggestions et recommandations.

قائمة المراجع:

- المراجع باللغة العربية:

- الكتب:

- 1- آرون بيك، ترجمة: عادل مصطفى، العلاج المعرفي و الاضطرابات الانفعالية. الطبعة الأولى، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 2000.
- 2- آرثر سنايدد، ترجمة: وداد الشيخ، كيف نتعايش مع التوتر العصبي، الطبعة الأولى، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 1992.
- 3- ابتسام محمود محمد سلطان، المساندة الإجتماعية و أحداث الحياة الضاغطة، الطبعة الأولى، دار صفاء، عمان الأردن، 2009.
- 4- ألفت حقي، الاضطراب النفسي التشخيص و العلاج و الوقاية، الجزء الأول، مركز الأسكندرية للكتاب، القاهرة، 2000.
- 5- أحمد نايل الغرير، وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد، التعامل مع الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الشروق، عمان ، الأردن، 2009.
- 6- أحمد ماهر، السلوك التنظيمي مدخل بناء المهارات، الدر الجامعية، الأسكندرية، مصر، 2003.
- 7- أمل سالم العواودة، العنف ضد المرأة العاملة في القطاع الصحي، دار اليازوري العلمية، عمان، الأردن، 2009.
- 8- أسامة إسماعيل قولي، العلاج النفسي بين الطب و الإيمان، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية، بيروت ، لبنان، 2006.
- 9- أرلي هوكستشايلد، ترجمة: عزة عبد الفتاح الجوهري، الوردية الثانية في عمل المرأة، الطبعة الأولى، الدار الدولية للنشر و التوزيع، مصر، 1994.
- 10- آني آنزيو، ترجمة ، طلال حرب، المرأة الأنثى، الطبعة الأولى، المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر، لبنان، 1992.
- 11- أوتوكلينبرغ، ترجمة: حافظ الجمالي، علم النفس الإجتماعي، مطبعة جامعة دمشق، سورية، دون سنة.
- 12- أنس شكشك، علم النفس الإجتماعي، دار النهج، مصر، 2008.

- 13- أندره لوغال، ترجمة: وجيد أسعد، القلق و الحصر، الطبعة الأولى، دار البشائر، سورية، 1999.
- 14- أحمد زايد و آخرون، المرأة و قضايا المجتمع، الطبعة الأولى، مطبوعات مركز البحوث و الدراسات الإجتماعية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، 2002.
- 15- أديب محمد الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار وائل، عمان، الأردن، 2009.
- 16- أديب محمد الخالدي، علم النفس الإكلينيكي، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، 2006.
- 17- أبو الحسن عبد الموجود إبراهيم، التنمية و حقوق الإنسان، المكتب الجامعي الحديث، الأريطة، الأسكندرية، 2003.
- 18- أميرة منصور يوسف علي، المدخل الإجتماعي للمجالات الطبية و النفسية، المكتب الجامعي الحديث، الأسكندرية، 2009.
- 19- إبراهيم الفقي، قوة التفكير، شركات الفقي العالمية، القاهرة، 2007.
- 20- إبراهيم بن مبارك الجوير، عمل المرأة في المنزل و خارجه، الطبعة الأولى، الرياض، 1995.
- 21- أحمد سعد جلال، الاختبارات و المقاييس النفسية، الطبعة الأولى، الدار الدولية للإستثمارات الثقافية، القاهرة، مصر، 2008.
- 22- السيد عبد الفتاح عفيفي، بحوث في علم الإجتماع المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 23- العتوم عدنان يوسف، علم النفس المعرفي، الطبعة الأولى، دار المسيرة، القاهرة، 2004.
- 24- الشيخ منصور الرفاعي عبيد، المرأة ماضيها و حاضرها، الطبعة الأولى، أوراق شرقية للنشر، بيروت، لبنان، 2002.
- 25- السيد أبو شعيشع، الأسس البيوكيميائية للأمراض النفسية و العصبية، الطبعة الأولى، مطبعة كلية العلوم، جامعة بني سويف، القاهرة، 2005.

- 26- بطرس حافظ بطرس، التكيف و الصحة النفسية للطفل، الطبعة الأولى، دار المسيرة للنشر، عمان، الأردن، 2008.
- 27- بيبير داکو، ترجمة: بوجابي محمد الشريف، الانتصارات المدهشة لعلم النفس، دار الهدى ، عين مليلة، الجزائر، 2007.
- 28- بنيه إبراهيم إسماعيل، عوامل الصحة النفسية السليمة، الطبعة الأولى، إيتراك للنشر و التوزيع، القاهرة، مصر، 2001.
- 29- تيموثي ج، ترول، ترجمة، فوزي شاکر طعيمة داود، و حنان لطفي زين الدين، دار الشروق، عمان ، الأردن، 2006.
- 30- جودت عزت عطوي، أساليب البحث العلمي، الطبعة الأولى، دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، 2007.
- 31- حمدي علي الفرماوي، و رضا عبد الله، الضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة، الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر و التوزيع، عمان، 2009.
- 32- حلمي المليجي، علم النفس المعاصر، الطبعة الثانية، دار النهضة العربية، بيروت لبنان، 1972.
- 33- حمدي ياسين و آخرون، علم النفس الصناعي و التنظيمي بين النظرية و التطبيق، الطبعة الأولى، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1999
- 34- حسين علي فايد، المشكلات النفسية الإجتماعية، الطبعة الأولى، مؤسسة طبية للنشر و التوزيع، القاهرة، 2008.
- 35- حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية و العلاج النفسي، الطبعة الثالثة، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 1997.
- 36- حسين عبد الحميد أحمد رشوان، علم إجتماع المرأة، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، 1998.
- 37- حلمي أحمد حامد، مبادئ الطب النفسي، الطبعة الأولى، دار الصفاء، القاهرة، 1991
- 38- حسن مصطفى عبد المعطي، المقاييس النفسية المقننة، الطبعة الأولى، زهراء الشرق، القاهرة، 2009.

- 39- حمداوي محمد، المرأة بين الأسرة و المجتمع، وزارة التضامن الوطني و العائلي، الجزائر، 1998.
- 40- حسين فايد، العلاج النفسي، الطبعة الأولى، مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع، القاهرة، 2008.
- 41- خضر عباس بارون، علم النفس الصناعي، عالم الكتب القاهرة، 1999
- 42- ديفيد ، بارلو، ترجمة: صفوت فرج و آخرون، في الاضطرابات النفسية دليل علاجي تفصيلي، مكتبة الأنجلو مصرية، 2002.
- 43- ديل كارنيجي، ترجمة: محمد فكري أنور، دع القلق و ابدأ الحياة، الطبعة الثانية، مكتبة مدبولي، القاهرة، 2000
- 44- ديانا هيلز و روبرت هيلز، ترجمة: عبد العلي الجسماني، العناية بالعقل و النفس، الطبعة الأولى، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان، 1999.
- 45- دافيد، شيهان، ترجمة: عزت شعلان، مرض القلق، عالم المعرفة ، الكويت، 1988.
- 46- رشدي شحاته أبو زيد، العنف ضد المرأة و كيفية مواجهته، الطبعة الأولى، دار الوفاء الدنيا، الإسكندرية، 2008.
- 47- رينيه ماجد، ترجمة: طه عزام، التوازن بين العمل و الحياة الخاصة، دار المعرفة للتنمية البشرية، الرياض، 1422هـ.
- 48- رشاد علي عبد العزيز موسى، سيكولوجية القهر الأسري، الطبعة الأولى ، عالم الكتب القاهرة، 2008
- 49- زهير حطب، تطور الأسرة العربية و الجذور التاريخية و الاجتماعية لقضاياها المعاصرة، بيروت، 1976
- 50- سمير شيخاني، الضغط النفسي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان، 2003

- 51- سامر جميل رضوان، الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2002.
- 52- سعد عبد الرحمان، القياس النفسي النظرية و التطبيق. دار الفكر العربي. الطبعة الثانية. القاهرة. مصر. 1998.
- 53- سعيد رشيد الأعظمي، اضطرابات السلوك، دار جليس الزمان، الطبعة الأولى، عمان، الأردن، 2009.
- 54- سميرة محمد شند، الاضطرابات العصابية لدى المرأة العاملة، الطبعة الأولى، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، مصر، 2000.
- 55- سيد محمود الطواب و آخرون، الصحة النفسية و علم النفس الإجتماعي و التربية الصحية، مصر، 2007.
- 56- سعد جلال، علم النفس الإجتماعي، منشأة المعارف، الإسكندرية، القاهرة، مصر.
- 57- سمير بقيون، الطب النفسي، دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع، عمان، الأردن.
- 58- سعاد جبر سعيد، سيكولوجية التنشئة الأسرية للفتيات، الطبعة الأولى، عالم الكتب الحديث، عمان، الأردن، 2008.
- 59- سعيد محمد عثمان، الاستقرار الأسري و أثره على الفرد و المجتمع، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2009.
- 60- شيفرولمان، ترجمة: سعيد حسن العزة، سيكولوجية الطفولة و المراهقة، الطبعة الأولى، دار الثقافة، 2006.
- 61- شيلي تايلور ترجمة: وسام درويش بريك، و فوزي شاكر داود، علم النفس الصحي، الطبعة الأولى، دار حامد عمان ، الأردن، 2008.

- 62- صبره محمد علي و أشرف محمد عبد الغني شريت، الصحة النفسية و التوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، مصر، 2004.
- 63- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، إستراتيجية إدارة الضغوط النفسية و التربوية، الطبعة الأولى، دار الفكر ، عمان، الأردن، 2006.
- 64- طارق كمال، الصحة النفسية للأسرة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2005
- 65- طه عبد العظيم حسين، العلاج النفسي المعرفي، الطبعة الأولى، دار الوفاء الإسكندرية، القاهرة، 2007.
- 66- علي عسكر، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، دت.
- 67- عبد العزيز عبد المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.
- 68- عبد الرحمان سي موسى، و رضوان زقار، الصدمة و الحداد عند الطفل و المراهق، جامعة الجزائر، بوزريعة، 2009.
- 69- عبد الستار إبراهيم، الإكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه و أساليب علاجه، عالم المعرفة، الكويت، 1998.
- 70- عماد حداد ، كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل، الطبعة الأولى، دار الفاروق، القاهرة، مصر، 2002.
- 71- علي ماضي، النفس البشرية، دار النهضة العربية، د ت.
- 72- عمر مصطفى محمد النعاس، الضغوط المهنية و علاقتها بالصحة النفسية، الطبعة الأولى، جامعة 7 أكتوبر، مصر، 2008.
- 73- عبد اللطيف حسين فرج، الاضطرابات النفسية، الطبعة الأولى، دار حامد، عمان، الأردن، 2009.

- 74- عبد الفتاح محمد دويدار، في الطب النفسي و علم النفس المرضي الإكلينيكي، دار النهضة العربية، بيروت، 1994.
- 75- عباس محمود عوض، في علم النفس الإجتماعي، دار المعرفة الجامعية، الأزاريطة، الإسكندرية، مصر.
- 76- عبلة محمود أبو عبلة، المرأة العربية العاملة، منشورات المنظمة العربية للتنمية الإدارية، مصر، 2004.
- 77- عبد الباسط عبد المعطي و آخرون، العولمة و قضايا المرأة و العمل، مطبوعات مركز البحوث و الدراسات الاجتماعية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، 2002.
- 78- عبد الحميد محمد الشاذلي، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، المكتب العلمي للكمبيوتر، الإسكندرية، مصر، 1999.
- 79- عبد المنعم الميلادي، الصحة النفسية، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، القاهرة، 2003.
- 80- عبد اللطيف حسين فرج، العلاقة الذكية داخل الأسرة، الطبعة الأولى، دار حامد، عمان ، الأردن، 2007.
- 81- عبد الحميد محمد علي و منى إبراهيم قريشي، الطبعة الأولى ، مؤسسة طبية للنشر و التوزيع، القاهرة، 2008.
- 82- علياء شكران و آخرون، المرأة والمجتمع في نظر علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، 1998.
- 83- علياء شكري و آخرون، علم الاجتماع العائلي، الطبعة الأولى ، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2009.

- 84- عبد الباسط عبد المعطي و اعتماد علام، العولمة و قضايا المرأة و العمل، مطبوعات مركز البحوث و الدراسات الاجتماعية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، جامعة عين الشمس 2002.
- 85- عبد الرحمان بن أحمد هيجان، ضغوط العمل، معهد الإدارة العامة، الرياض، 1998.
- 86- عبد المجيد سيد منصور و آخرون، الأسرة على مشارف القرن 21، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 87- عبد الستار إبراهيم، عبد الله عسكر، علم النفس الإكلينيكي، الطبعة الثالثة، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 2005.
- 88- عبد اللطيف حسين فرج، الاضطرابات النفسية، الطبعة الأولى، الاضطرابات النفسية، دار حامد، الأردن، 2009.
- 89- عبد المطلب أيمن القريطي، الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 90- عادل أحمد عز الدين، سيكولوجية الشخصية، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1998.
- 91- غريب سيد أحمد غريب ، علم الاجتماع العائلي، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، 1995.
- 92- فاروق السيد عثمان، القلق و إدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 93- فاروق عبده فلييه، و السيد محمد عبد المجيد، السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية، الطبعة الأولى، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2005.

- 94- فيصل عباس، العلاج النفسي و الطريقة الفرويدية، الطبعة الأولى، دار المنهل اللبناني، بيروت، 2005.
- 95- فوزي محمد جبر، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2000.
- 96 - فؤاد البهي السيد، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978.
- 97- كريس كريكو ، ترجمة، وليد العمري، الضغط و القلق لدى المعلمين، الطبعة الأولى، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة، 2004.
- 98- كلاوش شيوخ، وغيرت شراينكه، ترجمة إلياس حاجوج، الكرب أو الشدة النفسية، الطبعة الأولى ، منشورات دار علاء الدين، دمشق، سورية، 2006.
- 99- كاميليا عبد الفتاح، سيكولوجية المرأة العاملة، الجزء الأول، نهضة مصر للطباعة، القاهرة، 1990.
- 100- لطفي الشربيني، الطب النفسي و هموم الناس، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003.
- 101- لوسي إيريجاري ، ترجمة:علي أسعد، سيكولوجية الأنوثة، الطبعة الأولى، دار الحوار للنشر و التوزيع، سورية، 2007.
- 102- لوكيا الهاشمي، الإجهاد، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 2006.
- 103- مایسة أحمد النیال، علم نفس المرأة، الجزء الثالث، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، القاهرة، 2008.
- 104- مارتین سیمونزیتراو، ترجمة: قسم الترجمة بدار الفاروق، كيف تتخلص من الضغط العصبي و القلق و الإكتئاب، الطبعة الأولى، دار الفاروق، القاهرة، مصر، 2005.

- 105- ماجدة بهاء الدين السيد عبيده، الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار صفاء، عمان، الأردن، 2008 .
- 106- محمد نصر الدين يحيى، الضغط و القلق و الحالات العصبية، د ط، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر.
- 107- محمد علي كامل، الضغوط النفسية و مواجهتها، مكتبة ابن سينا للنشر، القاهرة، 2004.
- 108- محمد الصيرفي، الضغط و القلق الإداري، مؤسسة حورس الدولية، 2007.
- 109- معصومة سهيل المطيري، الصحة النفسية، الطبعة الأولى، مكتبة الفلاح، الكويت، 2005
- 110- مدحت عبد الحميد أبو زيد و عباس محمود عوض، الإكتئاب، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2001.
- 111- محمد منير مرسي، الإدارة المدرسية الحديثة، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 1995.
- 112- محمد حسن غانم، الشباب المعاصر و أزماته، الطبعة الأولى، مكتبة الدار العربية، القاهرة، 2008 .
- 113- مدحت أبو النصر ، إستراتيجية العقل، الطبعة الأولى، الدار الأكاديمية للعلوم، القاهرة ، 2009 .
- 114- منى الصواف و قتيبة الجلي، الصحة النفسية للمرأة العربية، مؤسسة طبية للنشر، القاهرة، 2006.
- 115- مصطفى حجازي ، الصحة النفسية، الطبعة الثانية، المركز الثقافي العربي، بيروت، لبنان، 2004.

- 116- مصطفى بنفوشت، العاملة الجزائرية التطور و الخصائص الحديثة، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر، 1984.
- 117- مريم سليم و آخرون، المرأة العربية بين ثقل الواقع و تطلعات التحرر، الطبعة الثانية، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت، لبنان، 2004.
- 118- مصطفى خليل الشرقاوي، علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، د سنة.
- 119- مختار محمد كامل، كيف تنجح في الحياة، الطبعة الثانية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، القاهرة، 1999.
- 120- مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون الجزائر، 1993.
- 121- ميخائيل أسعد، السيكولوجيا المعاصرة، الجزء الأول، الطبعة الأولى، دار الجيل بيروت، 1996.
- 122- موسى جبريل و آخرون، التكيف و رعاية الصحة النفسية، الشركة العربية المتحدة، القاهرة، 2008.
- 123- مجدي أحمد محمد عبد الله، الاضطرابات النفسية للأطفال، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2003.
- 124- محمد جاسم محمد، مشكلات الصحة النفسية، الطبعة الأولى، مكتبة دار الثقافة الأردن، 2004.
- 125- محمد إبراهيم القيومي، القلق الإنساني، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، 1985.
- 126- محمد غانم حسين، مقدمة في علم الصحة النفسية، الطبعة الأولى، المكتبة المصرية، القاهرة، 2009.

- 127- محمد جاسم عبد الله، مشكلات الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار الثقافة، الأردن، 2004.
- 128- مصطفى نوري القمش، و عبد الرحمان المعايطه، الاضطرابات السلوكية الانفعالية، الطبعة الأولى، دار المسيرة، الأردن، 2007.
- 129- محمد حمدي الحجار، فن العلاج في الطب النفسي السلوكي، الطبعة الأولى، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1990.
- 130- محمد حمدي الحجار، الوجيز في المدارس الحديثة للعلاج النفسي، الطبعة الأولى، مؤسسة الرسالة، بيروت، 2005.
- 131- ناصر الدين أبو حامد، تعديل السلوك الإنساني، الطبعة الأولى، عالم الكتب الحديث، الأردن، 2008.
- 132- نظام أبو حجلة، الطب النفسي الحديث، الجامعة الأردنية، كلية الطب، مطبعة الصدفى، الأردن.
- 133- نايف محمد عايد المرواني، التوافق النفسي و المسؤولية الإجتماعية لدى المجرمين، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2009.
- 134- هاني يحيى نصري، علم النفس، دار الأرقم، بيروت، لبنان، 2006.
- 135- هارون توفيق الرشيد، الضغوط النفسية، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1999.
- 136- ياسر أحمد فرج، إدارة الوقت و مواجهة ضغوط العمل، الطبعة الأولى، دار حامد، عمان، الأردن، 2008.
- 137- يوسف قطامي و عبد الرحمان عدس، علم النفس العام، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة، عمان، الأردن، 2002.
- 138- و ليد السيد أحمد خليفة، مراد علي عيسى سعد، الضغوط النفسية و التخلف العقلي، الطبعة الأولى، دار الوفاء، الإسكندرية، القاهرة، 2008.

الدوريات:

- 139- بن زروال فتيحة، أنماط الشخصية و علاقتها بالإجهاد، رسالة دكتوراه، علم النفس العيادي، جامعة منتوري قسنطينة.
- 140- جمال معتوق، وجوه من العنف ضد النساء خارج بيوتهن، ماجستير علم النفس الإجتماعي، جامعة الجزائر، 1989.
- 141- سعد و حورية، الوضعية الإجتماعية والسياسية ، ماجستير علم الإجتماع العائلي، جامعة الجزائر، 1995،
- 142- طايبي نعيمة، التعامل مع الضغط لدى المصابات بمرض القلب و بداء السكري، رسالة ماجستير علم النفس العيادي، جامعة بوزريعة، الجزائر، 2007.
- 143- قريط صلاح الدين، التغير التنظيمي و آثاره على المعاش النفسي عند العمال، رسالة ماجستير علم نفس تنظيم و عمل، جامعة بوزريعة، الجزائر، 2008.
- 144- مزباني فتيحة، أثر الضغط المهني و المميزات النفسية على الصحة و الرضا المهني لدى المديرين، رسالة ماجستير علم النفس عمل و تنظيم، 1998.
- 145- مصطفى عوفي، الأوضاع الاجتماعية و انعكاساتها على وعي المرأة العاملة في الجزائر، رسالة ماجستير علم الاجتماع، قسنطينة، 1994.
- 146- مليكة ستيتي، ظاهرة تفضيل الذكر على الأنثى ، رسالة ماجستير علم النفس العيادي، جامعة بوزريعة، الجزائر، 1990.
- 147- مطاطة موسى، ضغوط العمل و علاقتها بالتوافق المهني، رسالة ماجستير علم النفس عمل و تنظيم، جامعة منتوري قسنطينة، 2010.
- 148- نعيمة شناف، المرأة في فكر الشيخ محمد الغزالي، رسالة ماجستير علوم إسلامية، جامعة الحاج لخضر، باتنة، 2007.

149- فوزية براشت موشت، الصراع النفسي للمرأة المطلقة بالجزائر، ماجستير علم النفس الإجتماعي، جامعة الجزائر، 1983.

- المعاجم:

150 - جان لابانش و ج.ب. بونتاليس، ترجمة: مصطفى حجازي، معجم مصطلحات التحليل النفسي، ط 4، المؤسسة الجامعية للدراسات، بيروت، لبنان، 2002.

- المجلات:

151- مجلة مركز البحوث المركزية، العدد 13 ، قطر 1998.

152- المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد الثامن، مكتبة الأنجلو مصرية القاهرة، سبتمبر 1998.

153- المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد السابع، العدد الثاني، القاهرة، مصر 1997.

154- المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد السابع، العدد 16، يونيو 1997.

155- المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 34، مصر ، أبريل 1995.

156- المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد الثاني، مصر، 1998.

157- مجلة البحوث التربوية و النفسية و الاجتماعية، العدد 69. يناير 1998.

158- المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد الثالث، العدد الرابع، دار غريب، القاهرة، مصر، 2004.

159- مجلة الشرطة، المرأة الجزائرية نضال و عمل ، العدد 34، الجزائر، 1987.

160- المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد الثاني، العدد الأول، دار غريب، القاهرة، 2003.

- المنشورات:

161- الوزارة المنتدبة لدى رئيس الحكومة المكلفة بالأسرة و قضايا المرأة ، المرأة و الإدماج الإقتصادي، الجزائر، 2004

162- المجلس الوطني الاقتصادي و الاجتماعي، نظرة حول الإقصاء الاجتماعي: حالة الأشخاص المسنين و الطفولة المحرومة من الأسرة، الجزائر، 2006

- المراجع باللغة الأجنبية:

- LES LIVRES :

163- Alain labruffe « le stress » ,Chiron , paris, 2003 .

164- Chorfi mohamed seghir, et mezhoud nourdine, types de réactions post-traumatiques chez des adolescents scolaires, édition de l'université Montouri ,Alger,2006.

165- Colin murray parkes, le deuil, édition frison, paris, 2003 .

166- Cottraux , les thérapies comportementales et cognitives, paris, 3 eme édition, paris2001.

167-Daine Tremblay, Irma butz, soins psychiatrique, édition du renouveau pédagogique, boulevard Saint-Laurent,1971

168- Eric hudelot et Didier Marchal, psychiatrie clinique et soins infirmiers, édition camar, France.

169- J.bergeret, psychologie pathologie, théorique et clinique, 8 édition , Masson, paris, 2000.

170- jean Benjamin stora , le stresse ,2 em édition ,France,1993 .

171- Pierluigi Graziani et Joël swendsen, le stress, Nathan, paris, 2004 .

172-Pierre loo,henri loo, le stress permanent, 3 eme édition ,Masson, paris,2003.

173- Mendras henri, forse Michel, le changement social tendance et paradigne, paris, 1983.

174- Mahmoud bondarene , le stress entre bien -être et souffrance, Alger 2005.

175-Michel, Andrée , activité professionnelle et vie conjugale, centre nationale de recherche scientifique, an date, paris .

176- Michel de clercq, François lebigot, les traumatisme psychique, masson, paris,2001.

177- Monique seguin , alain brunet , intrvention en situation de crise et en contexte traumatique, gaetan morin- chenliere 2006 .

178- Louis Croq , traumatismes psychique, masson, paris, 2007 .

Les thèses :

179- Anne jolly , stress et traumatisme, approche psychologique de l'expérience d'enseignants victimes de violence, thèse de doctorat , université de reims, décembre 2002.

180- Marilou bruchon, schweitzer, le coping et stratégie d'ajustement face au stress , revue, soins infirmier, nm 67, décembre 2001.

181-François Becker, évaluation du stress chez le personnel de L'ANPE, thèse présentée pour le diplôme de docteur en médecine, université de louis pasteur, faculté de médecine de Strasbourg,2000 .

182- Norbert silamy, dictionnaire de psychologie , édition Masson, 2003

ملحق رقم: 3

التباين الكلي للاختبار: "الضغط النفسي"

| الأفراد | س | س ² | الأفراد | س | س ² |
|----------------|-------------|----------------|---------|----|----------------|
| 01 | 57 | 3249 | 31 | 77 | 5929 |
| 02 | 75 | 5625 | 32 | 82 | 6724 |
| 03 | 58 | 3346 | 33 | 83 | 6889 |
| 04 | 70 | 4900 | 34 | 79 | 6241 |
| 05 | 73 | 5329 | 35 | 84 | 7056 |
| 06 | 82 | 6724 | 36 | 70 | 4900 |
| 07 | 69 | 4761 | 37 | 70 | 4900 |
| 08 | 67 | 4489 | 38 | 77 | 5929 |
| 09 | 77 | 5929 | 39 | 65 | 4225 |
| 10 | 73 | 5329 | 40 | 79 | 6241 |
| 11 | 54 | 2916 | 41 | 79 | 6241 |
| 12 | 64 | 4096 | 42 | 81 | 6561 |
| 13 | 48 | 2304 | 43 | 78 | 6084 |
| 14 | 68 | 4624 | 44 | 73 | 5329 |
| 15 | 68 | 4624 | 45 | 72 | 5184 |
| 16 | 70 | 4900 | 46 | 85 | 7225 |
| 17 | 88 | 7744 | 47 | 80 | 6400 |
| 18 | 78 | 6084 | 48 | 79 | 6241 |
| 19 | 59 | 3481 | 49 | 75 | 5625 |
| 20 | 86 | 7396 | 50 | 75 | 5625 |
| 21 | 62 | 3844 | 51 | 86 | 7396 |
| 22 | 74 | 5476 | 52 | 85 | 7225 |
| 23 | 73 | 5329 | 53 | 76 | 5776 |
| 24 | 81 | 6561 | 54 | 87 | 7569 |
| 25 | 59 | 3481 | 55 | 91 | 8281 |
| 26 | 68 | 4624 | 56 | 72 | 5184 |
| 27 | 59 | 3481 | 57 | 80 | 6400 |
| 28 | 74 | 5476 | 58 | 78 | 6084 |
| 29 | 74 | 5476 | 59 | 80 | 6400 |
| 30 | 72 | 5184 | 60 | 78 | 6084 |
| المجموع | 4418 | 331324 | | | |

س: درجات الأفراد في المقياس

ن: عدد أفراد العينة، و هو 60

ملحق رقم: 4

" حساب تباين كل بند على حدى " الضغط النفسى "

| ع ² | $\frac{(\text{مجم س}^2)}{\text{ن}}$ | (مجم س) ² | س ² | س | البنود |
|----------------|-------------------------------------|----------------------|----------------|-----|-----------|
| 0,25 | 173,4 | 10404 | 188 | 102 | 01 |
| 0,64 | 86,4 | 5184 | 124 | 72 | 02 |
| 0,56 | 129,07 | 7744 | 162 | 88 | 03 |
| 0,39 | 138,02 | 8281 | 161 | 91 | 04 |
| 0,66 | 45,07 | 2704 | 84 | 52 | 05 |
| 0,52 | 129,07 | 7744 | 160 | 88 | 06 |
| 0,47 | 43,35 | 2601 | 71 | 51 | 07 |
| 0,46 | 141,07 | 8464 | 168 | 92 | 08 |
| 0,40 | 79,35 | 4761 | 103 | 69 | 09 |
| 0,60 | 48,6 | 2916 | 84 | 54 | 10 |
| 0,48 | 120,42 | 7225 | 149 | 85 | 11 |
| 0,32 | 173,4 | 10404 | 192 | 102 | 12 |
| 0,55 | 88,82 | 5329 | 121 | 73 | 13 |
| 0,41 | 114,82 | 6889 | 139 | 83 | 14 |
| 0,57 | 86,4 | 5184 | 120 | 72 | 15 |
| 0,34 | 114,82 | 6889 | 135 | 83 | 16 |
| 0,67 | 109,35 | 6561 | 149 | 81 | 17 |
| 0,42 | 104,02 | 6241 | 129 | 79 | 18 |
| 0,49 | 129,07 | 7744 | 158 | 88 | 19 |
| 0,36 | 170,02 | 10201 | 191 | 101 | 20 |
| 0,74 | 68,27 | 4096 | 112 | 64 | 21 |
| 0,52 | 123,27 | 7396 | 154 | 86 | 22 |
| 0,41 | 156,82 | 9409 | 181 | 97 | 23 |
| 0,46 | 132,02 | 7921 | 159 | 89 | 24 |
| 0,62 | 70,42 | 4225 | 107 | 65 | 25 |
| 0,66 | 84,02 | 5041 | 123 | 71 | 26 |
| 0,68 | 88,82 | 5329 | 129 | 73 | 27 |
| 0,52 | 66,15 | 3969 | 97 | 63 | 28 |
| 0,48 | 156,82 | 9409 | 185 | 97 | 29 |

| ع ² | $\frac{(\text{مجم س}^2)}{ن}$ | مجم س ² | س ² | س | البنود |
|----------------|------------------------------|---------------------------|----------------|----|-----------|
| 0,79 | 50,42 | 3025 | 97 | 55 | 30 |
| 0,79 | 56,07 | 3364 | 102 | 58 | 31 |
| 0,62 | 70,42 | 4225 | 107 | 65 | 32 |
| 0,76 | 77,07 | 4625 | 122 | 68 | 33 |
| 0,54 | 38,40 | 2304 | 70 | 48 | 34 |
| 0,58 | 117,60 | 7056 | 152 | 84 | 35 |
| 0,63 | 106,67 | 6400 | 144 | 80 | 36 |
| 0,30 | 160,07 | 9604 | 178 | 98 | 37 |
| 0,52 | 129,07 | 7744 | 160 | 88 | 38 |
| 0,59 | 141,07 | 8464 | 176 | 92 | 39 |
| 0,46 | 132,07 | 7921 | 159 | 89 | 40 |
| 0,56 | 138,02 | 8281 | 171 | 91 | 41 |
| 0,61 | 114,82 | 6889 | 151 | 83 | 42 |
| 0,75 | 60 | 3600 | 104 | 60 | 43 |
| 0,74 | 68,27 | 4096 | 112 | 64 | 44 |
| 0,67 | 86,40 | 5184 | 126 | 72 | 45 |
| 0,58 | 88,82 | 5329 | 123 | 73 | 46 |
| 0,73 | 93,75 | 5625 | 137 | 75 | 47 |
| 0,67 | 96,27 | 5776 | 136 | 76 | 48 |
| 0,76 | 104,02 | 6241 | 149 | 79 | 49 |
| 0,52 | 144,15 | 8649 | 175 | 93 | 50 |
| 0,52 | 135 | 8100 | 166 | 90 | 51 |
| 0,66 | 129,07 | 7744 | 168 | 88 | 52 |
| 0,86 | 70,42 | 4225 | 121 | 65 | 53 |
| 0,89 | 70,42 | 4225 | 123 | 65 | 54 |
| 0,93 | 77,07 | 4624 | 132 | 68 | 55 |
| 0,89 | 81,67 | 4900 | 134 | 70 | 56 |
| 0,88 | 88,82 | 5329 | 141 | 73 | 57 |
| 33,45 | | مجموع تباین البنود | | | |

ملحق رقم: 6

" حساب ثبات إختبار القلق "

| الأفراد | س | س ² | ص | ص ² | د.كلية | د.كلية ² |
|---------|----|----------------|----|----------------|--------|---------------------|
| 01 | 11 | 121 | 15 | 225 | 26 | 676 |
| 02 | 13 | 169 | 18 | 324 | 31 | 691 |
| 03 | 16 | 256 | 14 | 196 | 30 | 900 |
| 04 | 12 | 144 | 14 | 196 | 26 | 676 |
| 05 | 15 | 225 | 13 | 169 | 28 | 784 |
| 06 | 20 | 400 | 21 | 441 | 41 | 1681 |
| 07 | 21 | 441 | 18 | 324 | 39 | 1521 |
| 08 | 14 | 196 | 16 | 256 | 30 | 900 |
| 09 | 23 | 529 | 21 | 441 | 44 | 1936 |
| 10 | 16 | 256 | 18 | 324 | 34 | 1156 |
| 11 | 10 | 100 | 14 | 196 | 24 | 576 |
| 12 | 25 | 625 | 25 | 625 | 50 | 2500 |
| 13 | 23 | 529 | 21 | 441 | 44 | 1936 |
| 14 | 16 | 256 | 11 | 121 | 27 | 729 |
| 15 | 23 | 529 | 22 | 484 | 45 | 2025 |
| 16 | 17 | 289 | 15 | 225 | 32 | 1024 |
| 17 | 20 | 400 | 18 | 324 | 38 | 1444 |
| 18 | 23 | 529 | 19 | 361 | 42 | 1764 |
| 19 | 15 | 225 | 15 | 225 | 30 | 900 |
| 20 | 21 | 441 | 21 | 441 | 42 | 1764 |
| 21 | 15 | 225 | 16 | 256 | 31 | 961 |
| 22 | 15 | 225 | 14 | 196 | 29 | 841 |
| 23 | 16 | 256 | 16 | 256 | 32 | 1024 |
| 24 | 19 | 361 | 21 | 441 | 40 | 1600 |
| 25 | 18 | 324 | 16 | 256 | 34 | 1156 |
| 26 | 19 | 361 | 18 | 324 | 37 | 1369 |
| 27 | 15 | 225 | 13 | 169 | 28 | 784 |
| 28 | 14 | 196 | 19 | 361 | 33 | 1089 |
| 29 | 16 | 256 | 19 | 361 | 35 | 1225 |
| 30 | 14 | 196 | 13 | 169 | 27 | 729 |

| الأفراد | س | س ² | ص | ص ² | د.كلية | د.كلية ² |
|---------|------|----------------|------|----------------|--------|---------------------|
| 31 | 14 | 196 | 14 | 196 | 28 | 784 |
| 32 | 23 | 529 | 23 | 529 | 46 | 2116 |
| 33 | 18 | 324 | 19 | 361 | 37 | 1369 |
| 34 | 13 | 169 | 17 | 289 | 30 | 900 |
| 35 | 13 | 169 | 12 | 144 | 25 | 625 |
| 36 | 18 | 324 | 13 | 169 | 31 | 961 |
| 37 | 20 | 400 | 11 | 121 | 31 | 961 |
| 38 | 13 | 169 | 21 | 441 | 34 | 1156 |
| 39 | 16 | 256 | 17 | 289 | 33 | 1089 |
| 40 | 20 | 400 | 15 | 225 | 35 | 1225 |
| 41 | 18 | 324 | 16 | 256 | 34 | 1156 |
| 42 | 17 | 289 | 18 | 324 | 35 | 1225 |
| 43 | 16 | 256 | 14 | 196 | 30 | 900 |
| 44 | 17 | 289 | 16 | 256 | 33 | 1089 |
| 45 | 19 | 361 | 15 | 225 | 34 | 1156 |
| 46 | 17 | 289 | 17 | 289 | 34 | 1156 |
| 47 | 19 | 361 | 16 | 256 | 35 | 1225 |
| 48 | 13 | 169 | 20 | 400 | 33 | 1089 |
| 49 | 19 | 361 | 18 | 324 | 37 | 1369 |
| 50 | 18 | 324 | 15 | 225 | 33 | 1089 |
| 51 | 16 | 256 | 16 | 256 | 32 | 1024 |
| 52 | 15 | 225 | 21 | 441 | 36 | 1296 |
| 53 | 15 | 225 | 18 | 324 | 33 | 1089 |
| 54 | 17 | 289 | 18 | 324 | 35 | 1225 |
| 55 | 14 | 196 | 16 | 256 | 30 | 900 |
| 56 | 17 | 289 | 20 | 400 | 37 | 1369 |
| 57 | 18 | 324 | 20 | 400 | 38 | 1444 |
| 58 | 19 | 361 | 20 | 400 | 39 | 1521 |
| 59 | 18 | 324 | 22 | 484 | 40 | 1600 |
| 60 | 18 | 324 | 22 | 484 | 40 | 1600 |
| المجموع | 1023 | 18057 | 1034 | 18412 | 2057 | 72339 |

"تعلیمة المقياسين"

سیدتی الکریمة :

تحیة إجلال و تقدیر و إحترام و بعد:

فی إطار إنجاز مذكرة لنیل شهادة الماجستير، فرع علم النفس العیادي، والمعنونة كالآتي " الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة و علاقته بالقلق"، و لتبیان هذه العلاقة أرجو منك سیدتی و ضع علامة (X) فی المكان الذي یناسب حالتك، و تأكدي أنه لا توجد إجابات صحیحة و أخرى خاطئة، و تعتبر الإجابة صحیحة حین تعبر عن حقیقة شعورك اتجاه المعنى الذي تحمله، و أرجو منك قبل ذلك أن تجیبني عن البیانات الأولية التي فی الأسفل، و كوني متأكدة أن هذه البیانات جدّ سریة، و الهدف من هذه الدراسة بكل تأكيد هو مساعدتك، و إيجاد إستراتيجيات تمكّنك من المحافظة على سلامة صحتك النفسية.

البیانات الأولية:

الإسم: (إن أمكن)

عدد سنوات العمل:

عدد سنوات الزواج:

الطور التعلیمی:

مثال:

| لا | نعم | العبارة |
|----|-----|-----------------------|
| | X | أعاني كثيرا من الصداع |

- أشكرک جزیل الشکر على تعاونك -

ملحق رقم: 2

"مقياس الضغط النفسي لدى المرأة العاملة لـ "بدرية كمال أحمد"

| لا | غير متأكد | نعم | العبارات |
|----|-----------|-----|---|
| | | | 1- ترهقني أعباء أسرتي |
| | | | 2- حياتي مهددة بالانفصال في أي وقت |
| | | | 3- أعاني من الفوضى في منزلي |
| | | | 4- أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري الإيجابية |
| | | | 5- منيت بالفشل في تربية أبنائي |
| | | | 6- يدفعني زوجي إلى ممارسة العلاقة الخاصة، دون مبالته بالتعب الذي أشعر به. |
| | | | 7- أشعر بسلبية اتجاه أسرتي |
| | | | 8- مشاكل أولادي لا تنتهي |
| | | | 9- يسود بيني و بين زوجي الانفصال العاطفي |
| | | | 10- علاقتي بأبنائي غير مرضية |
| | | | 11- زوجي لا يبالي بأي شيء |
| | | | 12- أشعر بضغط أسرية عديدة لا أستطيع التعبير عنها |
| | | | 13- أعاني من نقص الألفة و المودة في بيتي |
| | | | 14- زوجي يميل إلى تحميلي أكثر من طاقتي |
| | | | 15- أشعر بتهديد لذاتي من أفراد أسرتي |
| | | | 16- زوجي يهمل حقوقي الخاصة جدا |
| | | | 17- يسود أسرتي جو من الحب |
| | | | 18- أشعر بعدم الرضا عن حياتي الزوجية |
| | | | 19- أجد صعوبة في جعل بيتي مكان مريح لأفراد أسرتي بسبب عملي خارج البيت. |
| | | | 20- أشعر بالتوتر حين أفكر فيما ينتظرني من أعمال منزلية و أنا عائدة من المنزل. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | 21- أشعر بالخوف على علاقتي الزوجية، بسبب عملي |
| | | | 22- ينتهز زوجي أي فرصة لينتقدني، و يتهمني بالتقصير في شؤون المنزل. |
| | | | 23- أشعر بالحزن، لأن الوقت الذي أقضيه مع أسرتي قليل |
| | | | 24- أجد صعوبة في الجمع بين متطلبات المنزل و متطلبات العمل. |
| | | | 25- أنا غير راضية عن عملي |
| | | | 26- عملي لا يتناسب مع قدراتي الجسمية |
| | | | 27- أكره الأعمال التي تتطلب سرعة في الأداء مثل عملي |
| | | | 28- علاقتي مع زملائي غير مرغوب فيها |
| | | | 29- عملي من النوع الذي يحتاج إلى مجهود ذهني |
| | | | 30- تعرضت لعدة تحقيقات في عملي |
| | | | 31- أنا كالنحلة في عملي |
| | | | 32- أعاني من فقد اهتمام رؤسائي |
| | | | 33- عملي غير مجزي ماديا |
| | | | 34- عملي يميل بي للمخاطر |
| | | | 35- عملي لا يرفع من معنوياتي |
| | | | 36- تعرضت لضغوط عديدة بعملي |
| | | | 37- لا أجد الوقت أثناء العمل لأستريح |
| | | | 38- تتطلب نوعية عملي مجهودا جسميا شاقا |
| | | | 39- عملي تتبعه مسؤوليات كبيرة، حتى و أنا بالمنزل |
| | | | 40- تنخفض دافعتي للعمل، بسبب مشاكلتي العائلية |
| | | | 41- مهنتي لا تحقق طموحاتي |
| | | | 42- أعاني من اضطرابات بالنوم |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | 43- أخشى التعبير عن أي ضعف يعتريني |
| | | | 44- أميل إلى إهمال ظهور أي أعراض جسدية أو نفسية |
| | | | 45- لا أهتم بغذائي |
| | | | 46- أتسم بالإفراط في تناول الشاي و القهوة |
| | | | 47- لا أترك فرصة للتنزه إلا و قد اقتنصتها |
| | | | 48- أعمل طبقا للحكمة التي تقول إن لبدنك عليك حق |
| | | | 49- أرى أن الفسحة و العطلة غير ضرورتين |
| | | | 50- لا وقت عندي لممارسة الرياضة |
| | | | 51- أقضي إجازتي بالمنزل |
| | | | 52- تعرضت لهزات انفعالية عديدة |
| | | | 53- وقعت لأسرتي كارثة |
| | | | 54- تعرضت لخسائر فادحة |
| | | | 55- صدمت في حياتي |
| | | | 56- تعرض أحد أفراد أسرتي المقرب لي لوفاة مفاجأة |
| | | | 57- أصيب أحد أبنائي بمرض شديد |

ملحق رقم: 5

" مقياس القلق النفسي لـ "جانيت تايلور"

| لا | نعم | العبارة |
|----|-----|---|
| | | 1- نومي مضطرب و متقطع |
| | | 2- أعاني كل عدة ليالي من كوابيس مزعجة |
| | | 3- كثيرا أشعر بالتوتر لدرجة أعجز عن النوم |
| | | 4- تمر بي فترة من التوتر لا أستطيع الجلوس طويلا |
| | | 5- من الصعب علي جدا التركيز أثناء أداء العمل |
| | | 6- عندما أشاهد مشاجرة أبتعد عنها |
| | | 7- خشيت أشياء و أشخاص لا يمكنهم إيذائي |
| | | 8- لا أستطيع التركيز في شيء واحد |
| | | 9- أشعر بالتوتر أثناء قيامي في العادة |
| | | 10- أعاني من الآلام بالمعدة في كثير من الأحيان |
| | | 11- كثيرا جدا ألاحظ أن يداي ترتعش عندما أقوم بأي عمل |
| | | 12- أعاني كثيرا من الإسهال |
| | | 13- تصيبني نوبات من الغثيان |
| | | 14- أتعب بسهولة |
| | | 15- أعرق كثيرا بسهولة حتى في الأيام الباردة |
| | | 16- كثيرا ما أشعر أن قلبي يخفق بسرعة |
| | | 17- أعاني كثيرا من الصداع |
| | | 18- عندما أرتبك أحيانا أعرق، و يسقط العرق مني بصورة تضايقتني |

| | | |
|--|--|--|
| | | 19- يداي و قدمي باردتان |
| | | 20- دائما أشعر بالجوع |
| | | 21- قليل ما يحصل لي حالات إمساك تضايقتني |
| | | 22- مخوفي كثيرة جدا بالمقارنة بأصدقائي |
| | | 23- يمر علي أيام لا أنام بسبب قلقي |
| | | 24- تنثير قلقي أمور العمل و المال |
| | | 25- أنا لا أثق في نفسي |
| | | 26- أنا غير سعيد في كل وقت |
| | | 27- دائما أشعر بالقلق دون مبرر |
| | | 28- أتمنى أن أكون سعيد مثل الآخرين |
| | | 29- دائما ينتابني شعور بالقلق على أشياء غامضة |
| | | 30- أشعر بأني عديم الفائدة |
| | | 31- كثيرا أشعر بأني سوف انفجر من الضيق و الضجر |
| | | 32- أنا مشغول دائما أخاف من المجهول |
| | | 33- أشعر بالقلق على أشياء لا قيمة لها |
| | | 34- أنا شخص متوتر جدا |
| | | 35- مرت بي أوقات عصبية لم أستطع التغلب عليها |
| | | 36- أنا غالبا أحلم بحاجات من الأفضل أن لا أخبر أحد بها |
| | | 37- تنقصني الثقة بالنفس |
| | | 38- أعتقد أنني أكثر عصبية من الآخرين |
| | | 39- أخشى أن يحمر وجهي خجلا |

| | | |
|--|--|--|
| | | 40- الإنتظار يجعلني عصبي جدا |
| | | 41- عادة لا أكون هادئا، و أي شيء يستثيرني |
| | | 42- الحياة بالنسبة لي تعب و مضايقات |
| | | 43- أنا بالعادة أشعر بالخجل من نفسي |
| | | 44- أبكي بسهولة |
| | | 45- أتأثر كثيرا بالأحداث |
| | | 46- من السهل جدا أن أرتبك و أغلط لما أعمل شيء أرتبك بسهولة |
| | | 47- أشعر بأنني عديم الفائدة، أعتقد أحيانا أنني لا أصلح بالمرّة |
| | | 48- يحمر وجهي خجلا عندما أتحدث للآخرين |
| | | 49- أنا حساس أكثر من الآخرين |
| | | 50- يحمر وجهي من الخجل |

ملحق رقم: 7

"يوضح طريقة حساب معامل الارتباط لبيرسون، بين الضغط النفسي و القلق"

| الأفراد | س | ص | س2 | ص2 | س×ص | الأفراد | س | ص | س2 | ص2 | س×ص |
|---------|----|----|------|------|------|---------|----|----|------|------|------|
| 1 | 60 | 26 | 3600 | 676 | 1560 | 91 | 49 | 21 | 2401 | 441 | 1029 |
| 2 | 51 | 20 | 2601 | 400 | 1020 | 92 | 52 | 24 | 2704 | 576 | 1248 |
| 3 | 45 | 20 | 2025 | 400 | 900 | 93 | 63 | 40 | 3969 | 1600 | 2520 |
| 4 | 52 | 21 | 2704 | 441 | 1092 | 94 | 37 | 21 | 1369 | 441 | 777 |
| 5 | 44 | 21 | 1936 | 441 | 924 | 95 | 58 | 47 | 3364 | 2209 | 2726 |
| 6 | 67 | 23 | 4489 | 529 | 1541 | 96 | 72 | 36 | 5184 | 1296 | 2592 |
| 7 | 79 | 37 | 6241 | 1369 | 2923 | 97 | 57 | 22 | 3249 | 484 | 1254 |
| 8 | 42 | 22 | 1764 | 484 | 924 | 98 | 51 | 26 | 2601 | 676 | 1326 |
| 9 | 40 | 18 | 1600 | 324 | 720 | 99 | 76 | 28 | 5776 | 784 | 2128 |
| 10 | 30 | 12 | 900 | 144 | 360 | 100 | 50 | 35 | 2500 | 1225 | 1750 |
| 11 | 45 | 19 | 2025 | 361 | 855 | 101 | 66 | 30 | 4356 | 900 | 1980 |
| 12 | 24 | 14 | 576 | 196 | 336 | 102 | 52 | 31 | 2704 | 961 | 1612 |
| 13 | 46 | 32 | 2116 | 1024 | 1472 | 103 | 47 | 20 | 2209 | 400 | 940 |
| 14 | 26 | 12 | 676 | 144 | 312 | 104 | 51 | 31 | 2601 | 961 | 1581 |
| 15 | 27 | 14 | 729 | 196 | 378 | 105 | 49 | 20 | 2401 | 400 | 980 |
| 16 | 60 | 36 | 3600 | 1296 | 2160 | 106 | 53 | 26 | 2809 | 676 | 1378 |
| 17 | 56 | 24 | 3136 | 576 | 1344 | 107 | 65 | 32 | 4225 | 1024 | 2080 |
| 18 | 66 | 33 | 4356 | 1089 | 2178 | 108 | 58 | 30 | 3364 | 900 | 1740 |
| 19 | 52 | 32 | 2704 | 1024 | 1664 | 109 | 40 | 22 | 1600 | 484 | 880 |
| 20 | 38 | 23 | 1444 | 529 | 874 | 110 | 41 | 20 | 1681 | 400 | 820 |
| 21 | 54 | 25 | 2916 | 625 | 1350 | 111 | 48 | 46 | 2304 | 2116 | 2208 |
| 22 | 71 | 25 | 5041 | 625 | 1775 | 112 | 46 | 21 | 2116 | 441 | 966 |
| 23 | 65 | 24 | 4225 | 576 | 1560 | 113 | 56 | 21 | 3136 | 441 | 1176 |
| 24 | 60 | 25 | 3600 | 625 | 1500 | 114 | 51 | 27 | 2601 | 729 | 1377 |
| 25 | 44 | 25 | 1936 | 625 | 1100 | 115 | 45 | 27 | 2025 | 729 | 1215 |
| 26 | 59 | 23 | 3481 | 529 | 1357 | 116 | 47 | 30 | 2209 | 900 | 1410 |
| 27 | 55 | 27 | 3025 | 729 | 1485 | 117 | 50 | 24 | 2500 | 576 | 1200 |
| 28 | 51 | 22 | 2601 | 484 | 1122 | 118 | 70 | 42 | 4900 | 1764 | 2940 |
| 29 | 48 | 18 | 2304 | 324 | 864 | 119 | 73 | 45 | 5329 | 2025 | 3285 |
| 30 | 45 | 22 | 2025 | 484 | 990 | 120 | 68 | 24 | 4624 | 576 | 1632 |
| 31 | 57 | 27 | 3249 | 729 | 1539 | 121 | 82 | 26 | 6724 | 676 | 2132 |
| 32 | 49 | 32 | 2401 | 1024 | 1568 | 122 | 78 | 36 | 6084 | 1296 | 2808 |
| 33 | 43 | 27 | 1849 | 729 | 1161 | 123 | 73 | 31 | 5329 | 961 | 2263 |
| 34 | 46 | 20 | 2116 | 400 | 920 | 124 | 71 | 35 | 5041 | 1225 | 2485 |
| 35 | 60 | 19 | 3600 | 361 | 1140 | 125 | 78 | 31 | 6084 | 961 | 2418 |
| 36 | 41 | 20 | 1681 | 400 | 820 | 126 | 74 | 34 | 5476 | 1156 | 2516 |
| 37 | 50 | 15 | 2500 | 225 | 750 | 127 | 70 | 33 | 4900 | 1089 | 2310 |
| 38 | 50 | 24 | 2500 | 576 | 1200 | 128 | 72 | 40 | 5184 | 1600 | 2880 |
| 39 | 58 | 21 | 3364 | 441 | 1218 | 129 | 74 | 35 | 5476 | 1225 | 2590 |
| 40 | 60 | 25 | 3600 | 625 | 1500 | 130 | 70 | 39 | 4900 | 1521 | 2730 |

| | | | | | | | | | | | |
|------|------|-------|----|-----|------------|------|------|------|----|----|-----------|
| 2345 | 1225 | 4489 | 35 | 67 | 131 | 850 | 289 | 2500 | 17 | 50 | 41 |
| 2460 | 900 | 6724 | 30 | 82 | 132 | 940 | 400 | 2209 | 20 | 47 | 42 |
| 2100 | 900 | 4900 | 30 | 70 | 133 | 1080 | 576 | 2025 | 24 | 45 | 43 |
| 2442 | 1089 | 5476 | 33 | 74 | 134 | 1530 | 1156 | 2025 | 34 | 45 | 44 |
| 2940 | 1225 | 7056 | 35 | 84 | 135 | 1464 | 576 | 3721 | 24 | 61 | 45 |
| 2368 | 1024 | 5476 | 32 | 74 | 136 | 1131 | 841 | 1521 | 29 | 39 | 46 |
| 3440 | 1600 | 7396 | 40 | 86 | 137 | 680 | 289 | 1600 | 17 | 40 | 47 |
| 3081 | 1521 | 6241 | 39 | 79 | 138 | 1320 | 900 | 1936 | 30 | 44 | 48 |
| 3115 | 1225 | 7921 | 35 | 89 | 139 | 817 | 361 | 1849 | 19 | 43 | 49 |
| 2520 | 1225 | 5184 | 35 | 72 | 140 | 799 | 289 | 2209 | 17 | 47 | 50 |
| 2325 | 961 | 5625 | 31 | 75 | 141 | 800 | 400 | 1600 | 20 | 40 | 51 |
| 3696 | 1764 | 7744 | 42 | 88 | 142 | 1144 | 676 | 1936 | 26 | 44 | 52 |
| 2856 | 1156 | 7056 | 34 | 84 | 143 | 714 | 441 | 1156 | 21 | 34 | 53 |
| 2010 | 900 | 4489 | 30 | 67 | 144 | 840 | 400 | 1764 | 20 | 42 | 54 |
| 2368 | 1024 | 5476 | 32 | 74 | 145 | 990 | 484 | 2025 | 22 | 45 | 55 |
| 3330 | 2025 | 5476 | 45 | 74 | 146 | 1274 | 676 | 2401 | 26 | 49 | 56 |
| 2208 | 1024 | 4761 | 32 | 69 | 147 | 840 | 400 | 1764 | 20 | 42 | 57 |
| 2331 | 1369 | 3969 | 37 | 63 | 148 | 1008 | 576 | 1764 | 24 | 42 | 58 |
| 2960 | 1600 | 5476 | 40 | 74 | 149 | 1071 | 441 | 2601 | 21 | 51 | 59 |
| 2449 | 961 | 6241 | 31 | 79 | 150 | 1200 | 576 | 2500 | 24 | 50 | 60 |
| 3726 | 2116 | 6561 | 46 | 81 | 151 | 2340 | 900 | 6084 | 30 | 78 | 61 |
| 4268 | 1936 | 9409 | 44 | 97 | 152 | 2277 | 1089 | 4761 | 33 | 69 | 62 |
| 2948 | 1936 | 4489 | 44 | 67 | 153 | 2244 | 1156 | 4356 | 34 | 66 | 63 |
| 3354 | 1521 | 7396 | 39 | 86 | 154 | 2480 | 961 | 6400 | 31 | 80 | 64 |
| 2294 | 961 | 5476 | 31 | 74 | 155 | 2970 | 1089 | 8100 | 33 | 90 | 65 |
| 3071 | 1369 | 6889 | 37 | 83 | 156 | 2706 | 1089 | 6724 | 33 | 82 | 66 |
| 2847 | 1521 | 5329 | 39 | 73 | 157 | 2130 | 900 | 5041 | 30 | 71 | 67 |
| 2520 | 784 | 8100 | 28 | 90 | 158 | 2262 | 841 | 6084 | 29 | 78 | 68 |
| 3430 | 1225 | 9604 | 35 | 98 | 159 | 2916 | 1296 | 6561 | 36 | 81 | 69 |
| 1742 | 676 | 4489 | 26 | 67 | 160 | 1224 | 576 | 2601 | 24 | 51 | 70 |
| 2460 | 900 | 6724 | 30 | 82 | 161 | 2541 | 1089 | 5929 | 33 | 77 | 71 |
| 3382 | 1444 | 7921 | 38 | 89 | 162 | 2660 | 1225 | 5776 | 35 | 76 | 72 |
| 3698 | 1849 | 7396 | 43 | 86 | 163 | 2555 | 1225 | 5329 | 35 | 73 | 73 |
| 2886 | 1369 | 6084 | 37 | 78 | 164 | 3168 | 1296 | 7744 | 36 | 88 | 74 |
| 2870 | 1681 | 4900 | 41 | 70 | 165 | 2788 | 1156 | 6724 | 34 | 82 | 75 |
| 2835 | 1225 | 6561 | 35 | 81 | 166 | 2516 | 1156 | 5476 | 34 | 74 | 76 |
| 3696 | 2304 | 5929 | 48 | 77 | 167 | 2656 | 1024 | 6889 | 32 | 83 | 77 |
| 3360 | 1600 | 7056 | 40 | 84 | 168 | 2016 | 784 | 5184 | 28 | 72 | 78 |
| 2844 | 1296 | 6241 | 36 | 79 | 169 | 2088 | 841 | 5184 | 29 | 72 | 79 |
| 4141 | 1681 | 10201 | 41 | 101 | 170 | 2706 | 1089 | 6724 | 33 | 82 | 80 |
| 2720 | 1600 | 4624 | 40 | 68 | 171 | 2100 | 784 | 5625 | 28 | 75 | 81 |
| 2886 | 1369 | 6084 | 37 | 78 | 172 | 2627 | 1369 | 5041 | 37 | 71 | 82 |
| 3471 | 1521 | 7921 | 39 | 89 | 173 | 1980 | 900 | 4356 | 30 | 66 | 83 |
| 3686 | 1444 | 9409 | 38 | 97 | 174 | 2528 | 1024 | 6241 | 32 | 79 | 84 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|------------|------|-----|------|----|----|-----------|
| 1976 | 676 | 5776 | 26 | 76 | 175 | 1012 | 484 | 2116 | 22 | 46 | 85 |
| 4042 | 1849 | 8836 | 43 | 94 | 176 | 1242 | 729 | 2116 | 27 | 46 | 86 |
| 3737 | 1369 | 10201 | 37 | 101 | 177 | 2001 | 841 | 4761 | 29 | 69 | 87 |
| 3652 | 1936 | 6889 | 44 | 83 | 178 | 1767 | 961 | 3249 | 31 | 57 | 88 |
| 3402 | 1764 | 6561 | 42 | 81 | 179 | 1742 | 676 | 4489 | 26 | 67 | 89 |
| 3320 | 1600 | 6889 | 40 | 83 | 180 | 2280 | 900 | 5776 | 30 | 76 | 90 |
| 359960 | 171061 | 784913 | 5365 | 11493 | المجموع | | | | | | |

س: درجات الأفراد في مقياس الضغط النفسي

ص: درجات الأفراد في مقياس القلق

ن: عدد أفراد العينة، و هو 180

ملحق رقم : 8

"يوضح طريقة حساب معامل الارتباط لبيرسون، بين البعد الأسري لمقياس الضغط النفسي و القلق"

| الأفراد | س | ص | س2 | ص2 | سxص | الأفراد | س | ص | س2 | ص2 | سxص |
|---------|----|----|------|------|------|---------|----|----|------|------|------|
| 1 | 21 | 26 | 441 | 676 | 546 | 91 | 22 | 21 | 484 | 462 | 441 |
| 2 | 15 | 20 | 225 | 400 | 300 | 92 | 20 | 24 | 400 | 480 | 576 |
| 3 | 17 | 20 | 289 | 400 | 340 | 93 | 27 | 40 | 729 | 1080 | 1600 |
| 4 | 18 | 21 | 324 | 441 | 378 | 94 | 12 | 21 | 144 | 252 | 441 |
| 5 | 19 | 21 | 361 | 441 | 399 | 95 | 24 | 47 | 576 | 1128 | 2209 |
| 6 | 23 | 23 | 529 | 529 | 529 | 96 | 28 | 36 | 784 | 1008 | 1296 |
| 7 | 33 | 37 | 1089 | 1369 | 1221 | 97 | 21 | 22 | 441 | 462 | 484 |
| 8 | 17 | 22 | 289 | 484 | 374 | 98 | 22 | 26 | 484 | 572 | 676 |
| 9 | 13 | 18 | 169 | 324 | 234 | 99 | 36 | 28 | 1296 | 1008 | 784 |
| 10 | 5 | 12 | 25 | 144 | 60 | 100 | 21 | 35 | 441 | 735 | 1225 |
| 11 | 12 | 19 | 144 | 361 | 228 | 101 | 23 | 30 | 529 | 690 | 900 |
| 12 | 5 | 14 | 25 | 196 | 70 | 102 | 18 | 31 | 324 | 558 | 961 |
| 13 | 15 | 32 | 225 | 1024 | 480 | 103 | 19 | 20 | 361 | 380 | 400 |
| 14 | 10 | 12 | 100 | 144 | 120 | 104 | 21 | 31 | 441 | 651 | 961 |
| 15 | 9 | 14 | 81 | 196 | 126 | 105 | 19 | 20 | 361 | 380 | 400 |
| 16 | 24 | 36 | 576 | 1296 | 864 | 106 | 26 | 26 | 676 | 676 | 676 |
| 17 | 26 | 24 | 676 | 576 | 624 | 107 | 27 | 32 | 729 | 864 | 1024 |
| 18 | 18 | 33 | 324 | 1089 | 594 | 108 | 31 | 30 | 961 | 930 | 900 |
| 19 | 20 | 32 | 400 | 1024 | 640 | 109 | 16 | 22 | 256 | 352 | 484 |
| 20 | 11 | 23 | 121 | 529 | 253 | 110 | 17 | 20 | 289 | 340 | 400 |
| 21 | 27 | 25 | 729 | 625 | 675 | 111 | 17 | 46 | 289 | 782 | 2116 |
| 22 | 30 | 25 | 900 | 625 | 750 | 112 | 14 | 21 | 196 | 294 | 441 |
| 23 | 26 | 24 | 676 | 576 | 624 | 113 | 16 | 21 | 256 | 336 | 441 |
| 24 | 27 | 25 | 729 | 625 | 675 | 114 | 13 | 27 | 169 | 351 | 729 |
| 25 | 15 | 25 | 225 | 625 | 375 | 115 | 20 | 27 | 400 | 540 | 729 |
| 26 | 22 | 23 | 484 | 529 | 506 | 116 | 20 | 30 | 400 | 600 | 900 |
| 27 | 19 | 27 | 361 | 729 | 513 | 117 | 23 | 24 | 529 | 552 | 576 |
| 28 | 21 | 22 | 441 | 484 | 462 | 118 | 31 | 42 | 961 | 1302 | 1764 |
| 29 | 20 | 18 | 400 | 324 | 360 | 119 | 38 | 45 | 1444 | 1710 | 2025 |
| 30 | 16 | 22 | 256 | 484 | 352 | 120 | 23 | 24 | 529 | 552 | 576 |
| 31 | 29 | 27 | 841 | 729 | 783 | 121 | 34 | 26 | 1156 | 884 | 676 |
| 32 | 28 | 32 | 784 | 1024 | 896 | 122 | 29 | 36 | 841 | 1044 | 1296 |
| 33 | 19 | 27 | 361 | 729 | 513 | 123 | 32 | 31 | 1024 | 992 | 961 |
| 34 | 15 | 20 | 225 | 400 | 300 | 124 | 31 | 35 | 961 | 1085 | 1225 |
| 35 | 16 | 19 | 256 | 361 | 304 | 125 | 36 | 31 | 1296 | 1116 | 961 |
| 36 | 12 | 20 | 144 | 400 | 240 | 126 | 30 | 34 | 900 | 1020 | 1156 |
| 37 | 19 | 15 | 361 | 225 | 285 | 127 | 31 | 33 | 961 | 1023 | 1089 |
| 38 | 20 | 24 | 400 | 576 | 480 | 128 | 28 | 40 | 784 | 1120 | 1600 |
| 39 | 30 | 21 | 900 | 441 | 630 | 129 | 36 | 35 | 1296 | 1260 | 1225 |
| 40 | 35 | 25 | 1225 | 625 | 875 | 130 | 26 | 39 | 676 | 1014 | 1521 |

| | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|----|----|------------|------|------|------|----|----|-----------|
| 1050 | 1225 | 900 | 35 | 30 | 131 | 289 | 289 | 289 | 17 | 17 | 41 |
| 1050 | 900 | 1225 | 30 | 35 | 132 | 300 | 400 | 225 | 20 | 15 | 42 |
| 930 | 900 | 961 | 30 | 31 | 133 | 480 | 576 | 400 | 24 | 20 | 43 |
| 1089 | 1089 | 1089 | 33 | 33 | 134 | 714 | 1156 | 441 | 34 | 21 | 44 |
| 1260 | 1225 | 1296 | 35 | 36 | 135 | 576 | 576 | 576 | 24 | 24 | 45 |
| 1120 | 1024 | 1225 | 32 | 35 | 136 | 261 | 841 | 81 | 29 | 9 | 46 |
| 1600 | 1600 | 1600 | 40 | 40 | 137 | 204 | 289 | 144 | 17 | 12 | 47 |
| 1404 | 1521 | 1296 | 39 | 36 | 138 | 330 | 900 | 121 | 30 | 11 | 48 |
| 1085 | 1225 | 961 | 35 | 31 | 139 | 304 | 361 | 256 | 19 | 16 | 49 |
| 945 | 1225 | 729 | 35 | 27 | 140 | 323 | 289 | 361 | 17 | 19 | 50 |
| 682 | 961 | 484 | 31 | 22 | 141 | 320 | 400 | 256 | 20 | 16 | 51 |
| 1512 | 1764 | 1296 | 42 | 36 | 142 | 364 | 676 | 196 | 26 | 14 | 52 |
| 884 | 1156 | 676 | 34 | 26 | 143 | 315 | 441 | 225 | 21 | 15 | 53 |
| 630 | 900 | 441 | 30 | 21 | 144 | 220 | 400 | 121 | 20 | 11 | 54 |
| 992 | 1024 | 961 | 32 | 31 | 145 | 352 | 484 | 256 | 22 | 16 | 55 |
| 1170 | 2025 | 676 | 45 | 26 | 146 | 442 | 676 | 289 | 26 | 17 | 56 |
| 736 | 1024 | 529 | 32 | 23 | 147 | 340 | 400 | 289 | 20 | 17 | 57 |
| 740 | 1369 | 400 | 37 | 20 | 148 | 552 | 576 | 529 | 24 | 23 | 58 |
| 1160 | 1600 | 841 | 40 | 29 | 149 | 462 | 441 | 484 | 21 | 22 | 59 |
| 589 | 961 | 361 | 31 | 19 | 150 | 552 | 576 | 529 | 24 | 23 | 60 |
| 1242 | 2116 | 729 | 46 | 27 | 151 | 1020 | 900 | 1156 | 30 | 34 | 61 |
| 1716 | 1936 | 1521 | 44 | 39 | 152 | 1023 | 1089 | 961 | 33 | 31 | 62 |
| 1144 | 1936 | 676 | 44 | 26 | 153 | 1088 | 1156 | 1024 | 34 | 32 | 63 |
| 1248 | 1521 | 1024 | 39 | 32 | 154 | 1209 | 961 | 1521 | 31 | 39 | 64 |
| 899 | 961 | 841 | 31 | 29 | 155 | 1287 | 1089 | 1521 | 33 | 39 | 65 |
| 1258 | 1369 | 1156 | 37 | 34 | 156 | 1188 | 1089 | 1296 | 33 | 36 | 66 |
| 975 | 1521 | 625 | 39 | 25 | 157 | 870 | 900 | 841 | 30 | 29 | 67 |
| 1092 | 784 | 1521 | 28 | 39 | 158 | 957 | 841 | 1089 | 29 | 33 | 68 |
| 1435 | 1225 | 1681 | 35 | 41 | 159 | 1332 | 1296 | 1369 | 36 | 37 | 69 |
| 468 | 676 | 324 | 26 | 18 | 160 | 552 | 576 | 529 | 24 | 23 | 70 |
| 990 | 900 | 1089 | 30 | 33 | 161 | 1188 | 1089 | 1296 | 33 | 36 | 71 |
| 1292 | 1444 | 1156 | 38 | 34 | 162 | 1225 | 1225 | 1225 | 35 | 35 | 72 |
| 1290 | 1849 | 900 | 43 | 30 | 163 | 980 | 1225 | 784 | 35 | 28 | 73 |
| 999 | 1369 | 729 | 37 | 27 | 164 | 1296 | 1296 | 1296 | 36 | 36 | 74 |
| 1025 | 1681 | 625 | 41 | 25 | 165 | 1190 | 1156 | 1225 | 34 | 35 | 75 |
| 1015 | 1225 | 841 | 35 | 29 | 166 | 1156 | 1156 | 1156 | 34 | 34 | 76 |
| 1152 | 2304 | 576 | 48 | 24 | 167 | 1216 | 1024 | 1444 | 32 | 38 | 77 |
| 1440 | 1600 | 1296 | 40 | 36 | 168 | 896 | 784 | 1024 | 28 | 32 | 78 |
| 972 | 1296 | 729 | 36 | 27 | 169 | 812 | 841 | 784 | 29 | 28 | 79 |
| 1517 | 1681 | 1369 | 41 | 37 | 170 | 1221 | 1089 | 1369 | 33 | 37 | 80 |
| 760 | 1600 | 361 | 40 | 19 | 171 | 952 | 784 | 1156 | 28 | 34 | 81 |
| 999 | 1369 | 729 | 37 | 27 | 172 | 1110 | 1369 | 900 | 37 | 30 | 82 |
| 1326 | 1521 | 1156 | 39 | 34 | 173 | 780 | 900 | 676 | 30 | 26 | 83 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------|------|------|------|----|----|-----------|
| 1482 | 1444 | 1521 | 38 | 39 | 174 | 1120 | 1024 | 1225 | 32 | 35 | 84 |
| 728 | 676 | 784 | 26 | 28 | 175 | 264 | 484 | 144 | 22 | 12 | 85 |
| 1720 | 1849 | 1600 | 43 | 40 | 176 | 540 | 729 | 400 | 27 | 20 | 86 |
| 1554 | 1369 | 1764 | 37 | 42 | 177 | 812 | 841 | 784 | 29 | 28 | 87 |
| 1540 | 1936 | 1225 | 44 | 35 | 178 | 744 | 961 | 576 | 31 | 24 | 88 |
| 1386 | 1764 | 1089 | 42 | 33 | 179 | 936 | 676 | 1296 | 26 | 36 | 89 |
| 1280 | 1600 | 1024 | 40 | 32 | 180 | 930 | 900 | 961 | 30 | 31 | 90 |
| 143729 | 171061 | 128589 | 5365 | 4569 | المجموع | | | | | | |

س: درجات الأفراد في البعد الأسري لمقياس الضغط النفسي

ص: درجات الأفراد في مقياس القلق

ن: عدد أفراد العينة، و هو: 180

ملحق رقم: 9

يوضح طريقة حساب معامل الارتباط لبيرسون، بين البعد المهني لمقياس الضغط النفسي و القلق

| الأفراد | س | ص | 2س | 2ص | س×ص | الأفراد | س | ص | 2س | 2ص | س×ص |
|---------|----|----|-----|------|------|---------|----|----|-----|------|-----|
| 1 | 17 | 26 | 289 | 676 | 442 | 91 | 13 | 21 | 169 | 441 | 273 |
| 2 | 19 | 20 | 361 | 400 | 380 | 92 | 14 | 24 | 196 | 576 | 336 |
| 3 | 10 | 20 | 100 | 400 | 200 | 93 | 16 | 40 | 256 | 1600 | 640 |
| 4 | 14 | 21 | 196 | 441 | 294 | 94 | 14 | 21 | 196 | 441 | 294 |
| 5 | 12 | 21 | 144 | 441 | 252 | 95 | 14 | 47 | 196 | 2209 | 658 |
| 6 | 25 | 23 | 625 | 529 | 575 | 96 | 23 | 36 | 529 | 1296 | 828 |
| 7 | 29 | 37 | 841 | 1369 | 1073 | 97 | 20 | 22 | 400 | 484 | 440 |
| 8 | 11 | 22 | 121 | 484 | 242 | 98 | 13 | 26 | 169 | 676 | 338 |
| 9 | 15 | 18 | 225 | 324 | 270 | 99 | 18 | 28 | 324 | 784 | 504 |
| 10 | 10 | 12 | 100 | 144 | 120 | 100 | 12 | 35 | 144 | 1225 | 420 |
| 11 | 11 | 19 | 121 | 361 | 209 | 101 | 21 | 30 | 441 | 900 | 630 |
| 12 | 6 | 14 | 36 | 196 | 84 | 102 | 16 | 31 | 256 | 961 | 496 |
| 13 | 16 | 32 | 256 | 1024 | 512 | 103 | 13 | 20 | 169 | 400 | 260 |
| 14 | 6 | 12 | 36 | 144 | 72 | 104 | 14 | 31 | 196 | 961 | 434 |
| 15 | 6 | 14 | 36 | 196 | 84 | 105 | 17 | 20 | 289 | 400 | 340 |
| 16 | 17 | 36 | 289 | 1296 | 612 | 106 | 13 | 26 | 169 | 676 | 338 |
| 17 | 19 | 24 | 361 | 576 | 456 | 107 | 17 | 32 | 289 | 1024 | 544 |
| 18 | 25 | 33 | 625 | 1089 | 825 | 108 | 13 | 30 | 169 | 900 | 390 |
| 19 | 19 | 32 | 361 | 1024 | 608 | 109 | 12 | 22 | 144 | 484 | 264 |
| 20 | 13 | 23 | 169 | 529 | 299 | 110 | 8 | 20 | 64 | 400 | 160 |
| 21 | 10 | 25 | 100 | 625 | 250 | 111 | 12 | 46 | 144 | 2116 | 552 |
| 22 | 21 | 25 | 441 | 625 | 525 | 112 | 16 | 21 | 256 | 441 | 336 |
| 23 | 22 | 24 | 484 | 576 | 528 | 113 | 10 | 21 | 100 | 441 | 210 |
| 24 | 19 | 25 | 361 | 625 | 475 | 114 | 17 | 27 | 289 | 729 | 459 |
| 25 | 19 | 25 | 361 | 625 | 475 | 115 | 10 | 27 | 100 | 729 | 270 |
| 26 | 20 | 23 | 400 | 529 | 460 | 116 | 12 | 30 | 144 | 900 | 360 |
| 27 | 22 | 27 | 484 | 729 | 594 | 117 | 14 | 24 | 196 | 576 | 336 |
| 28 | 19 | 22 | 361 | 484 | 418 | 118 | 21 | 42 | 441 | 1764 | 882 |
| 29 | 15 | 18 | 225 | 324 | 270 | 119 | 16 | 45 | 256 | 2025 | 720 |
| 30 | 19 | 22 | 361 | 484 | 418 | 120 | 25 | 24 | 625 | 576 | 600 |
| 31 | 18 | 27 | 324 | 729 | 486 | 121 | 24 | 26 | 576 | 676 | 624 |
| 32 | 14 | 32 | 196 | 1024 | 448 | 122 | 25 | 36 | 625 | 1296 | 900 |
| 33 | 13 | 27 | 169 | 729 | 351 | 123 | 20 | 31 | 400 | 961 | 620 |
| 34 | 12 | 20 | 144 | 400 | 240 | 124 | 22 | 35 | 484 | 1225 | 770 |
| 35 | 25 | 19 | 625 | 361 | 475 | 125 | 21 | 31 | 441 | 961 | 651 |
| 36 | 11 | 20 | 121 | 400 | 220 | 126 | 23 | 34 | 529 | 1156 | 782 |
| 37 | 12 | 15 | 144 | 225 | 180 | 127 | 22 | 33 | 484 | 1089 | 726 |
| 38 | 13 | 24 | 169 | 576 | 312 | 128 | 20 | 40 | 400 | 1600 | 800 |
| 39 | 7 | 21 | 49 | 441 | 147 | 129 | 21 | 35 | 441 | 1225 | 735 |

| | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|----|----|------------|-----|------|-----|----|----|-----------|
| 858 | 1521 | 484 | 39 | 22 | 130 | 225 | 625 | 81 | 25 | 9 | 40 |
| 630 | 1225 | 324 | 35 | 18 | 131 | 306 | 289 | 324 | 17 | 18 | 41 |
| 630 | 900 | 441 | 30 | 21 | 132 | 400 | 400 | 400 | 20 | 20 | 42 |
| 750 | 900 | 625 | 30 | 25 | 133 | 192 | 576 | 64 | 24 | 8 | 43 |
| 759 | 1089 | 529 | 33 | 23 | 134 | 374 | 1156 | 121 | 34 | 11 | 44 |
| 875 | 1225 | 625 | 35 | 25 | 135 | 528 | 576 | 484 | 24 | 22 | 45 |
| 704 | 1024 | 484 | 32 | 22 | 136 | 406 | 841 | 196 | 29 | 14 | 46 |
| 1120 | 1600 | 784 | 40 | 28 | 137 | 221 | 289 | 169 | 17 | 13 | 47 |
| 975 | 1521 | 625 | 39 | 25 | 138 | 450 | 900 | 225 | 30 | 15 | 48 |
| 1015 | 1225 | 841 | 35 | 29 | 139 | 209 | 361 | 121 | 19 | 11 | 49 |
| 630 | 1225 | 324 | 35 | 18 | 140 | 221 | 289 | 169 | 17 | 13 | 50 |
| 930 | 961 | 900 | 31 | 30 | 141 | 160 | 400 | 64 | 20 | 8 | 51 |
| 924 | 1764 | 484 | 42 | 22 | 142 | 260 | 676 | 100 | 26 | 10 | 52 |
| 952 | 1156 | 784 | 34 | 28 | 143 | 210 | 441 | 100 | 21 | 10 | 53 |
| 750 | 900 | 625 | 30 | 25 | 144 | 280 | 400 | 196 | 20 | 14 | 54 |
| 800 | 1024 | 625 | 32 | 25 | 145 | 198 | 484 | 81 | 22 | 9 | 55 |
| 900 | 2025 | 400 | 45 | 20 | 146 | 390 | 676 | 225 | 26 | 15 | 56 |
| 576 | 1024 | 324 | 32 | 18 | 147 | 220 | 400 | 121 | 20 | 11 | 57 |
| 629 | 1369 | 289 | 37 | 17 | 148 | 240 | 576 | 100 | 24 | 10 | 58 |
| 920 | 1600 | 529 | 40 | 23 | 149 | 315 | 441 | 225 | 21 | 15 | 59 |
| 930 | 961 | 900 | 31 | 30 | 150 | 312 | 576 | 169 | 24 | 13 | 60 |
| 1150 | 2116 | 625 | 46 | 25 | 151 | 720 | 900 | 576 | 30 | 24 | 61 |
| 1232 | 1936 | 784 | 44 | 28 | 152 | 660 | 1089 | 400 | 33 | 20 | 62 |
| 1320 | 1936 | 900 | 44 | 30 | 153 | 578 | 1156 | 289 | 34 | 17 | 63 |
| 897 | 1521 | 529 | 39 | 23 | 154 | 713 | 961 | 529 | 31 | 23 | 64 |
| 558 | 961 | 324 | 31 | 18 | 155 | 990 | 1089 | 900 | 33 | 30 | 65 |
| 1036 | 1369 | 784 | 37 | 28 | 156 | 858 | 1089 | 676 | 33 | 26 | 66 |
| 936 | 1521 | 576 | 39 | 24 | 157 | 630 | 900 | 441 | 30 | 21 | 67 |
| 868 | 784 | 961 | 28 | 31 | 158 | 754 | 841 | 676 | 29 | 26 | 68 |
| 1015 | 1225 | 841 | 35 | 29 | 159 | 900 | 1296 | 625 | 36 | 25 | 69 |
| 650 | 676 | 625 | 26 | 25 | 160 | 288 | 576 | 144 | 24 | 12 | 70 |
| 720 | 900 | 576 | 30 | 24 | 161 | 660 | 1089 | 400 | 33 | 20 | 71 |
| 1102 | 1444 | 841 | 38 | 29 | 162 | 910 | 1225 | 676 | 35 | 26 | 72 |
| 1376 | 1849 | 1024 | 43 | 32 | 163 | 735 | 1225 | 441 | 35 | 21 | 73 |
| 777 | 1369 | 441 | 37 | 21 | 164 | 972 | 1296 | 729 | 36 | 27 | 74 |
| 1230 | 1681 | 900 | 41 | 30 | 165 | 850 | 1156 | 625 | 34 | 25 | 75 |
| 770 | 1225 | 484 | 35 | 22 | 166 | 544 | 1156 | 256 | 34 | 16 | 76 |
| 1392 | 2304 | 841 | 48 | 29 | 167 | 704 | 1024 | 484 | 32 | 22 | 77 |
| 1240 | 1600 | 961 | 40 | 31 | 168 | 532 | 784 | 361 | 28 | 19 | 78 |
| 900 | 1296 | 625 | 36 | 25 | 169 | 638 | 841 | 484 | 29 | 22 | 79 |
| 1353 | 1681 | 1089 | 41 | 33 | 170 | 858 | 1089 | 676 | 33 | 26 | 80 |
| 840 | 1600 | 441 | 40 | 21 | 171 | 644 | 784 | 529 | 28 | 23 | 81 |
| 1073 | 1369 | 841 | 37 | 29 | 172 | 740 | 1369 | 400 | 37 | 20 | 82 |
| 1248 | 1521 | 1024 | 39 | 32 | 173 | 480 | 900 | 256 | 30 | 16 | 83 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------|-----|------|-----|----|----|-----------|
| 1140 | 1444 | 900 | 38 | 30 | 174 | 640 | 1024 | 400 | 32 | 20 | 84 |
| 650 | 676 | 625 | 26 | 25 | 175 | 396 | 484 | 324 | 22 | 18 | 85 |
| 989 | 1849 | 529 | 43 | 23 | 176 | 270 | 729 | 100 | 27 | 10 | 86 |
| 1036 | 1369 | 784 | 37 | 28 | 177 | 522 | 841 | 324 | 29 | 18 | 87 |
| 836 | 1936 | 361 | 44 | 19 | 178 | 465 | 961 | 225 | 31 | 15 | 88 |
| 924 | 1764 | 484 | 42 | 22 | 179 | 390 | 676 | 225 | 26 | 15 | 89 |
| 1000 | 1600 | 625 | 40 | 25 | 180 | 660 | 900 | 484 | 30 | 22 | 90 |
| 108134 | 171061 | 73188 | 5365 | 3442 | المجموع | | | | | | |

س: درجات الأفراد في البعد المهني لمقياس الضغط النفسي

ص: درجات الأفراد في مقياس القلق

ن: عدد أفراد العينة، و هو: 180

ملحق رقم: 10

"يوضح طريقة حساب معامل الارتباط لبيرسون، بين البعد الصحي لمقياس الضغط النفسي و القلق"

| الأفراد | س | ص | 2س | ص2 | س×ص | الأفراد | س | ص | 2س | ص2 | س×ص |
|---------|---|----|----|------|-----|---------|----|----|-----|------|-----|
| 1 | 7 | 26 | 49 | 676 | 182 | 91 | 4 | 21 | 16 | 441 | 84 |
| 2 | 7 | 20 | 49 | 400 | 140 | 92 | 5 | 24 | 25 | 576 | 120 |
| 3 | 4 | 20 | 16 | 400 | 80 | 93 | 8 | 40 | 64 | 1600 | 320 |
| 4 | 8 | 21 | 64 | 441 | 168 | 94 | 4 | 21 | 16 | 441 | 84 |
| 5 | 3 | 21 | 9 | 441 | 63 | 95 | 8 | 47 | 64 | 2209 | 376 |
| 6 | 5 | 23 | 25 | 529 | 115 | 96 | 6 | 36 | 36 | 1296 | 216 |
| 7 | 7 | 37 | 49 | 1369 | 259 | 97 | 4 | 22 | 16 | 484 | 88 |
| 8 | 3 | 22 | 9 | 484 | 66 | 98 | 3 | 26 | 9 | 676 | 78 |
| 9 | 2 | 18 | 4 | 324 | 36 | 99 | 3 | 28 | 9 | 784 | 84 |
| 10 | 2 | 12 | 4 | 144 | 24 | 100 | 4 | 35 | 16 | 1225 | 140 |
| 11 | 6 | 19 | 36 | 361 | 114 | 101 | 10 | 30 | 100 | 900 | 300 |
| 12 | 4 | 14 | 16 | 196 | 56 | 102 | 4 | 31 | 16 | 961 | 124 |
| 13 | 7 | 32 | 49 | 1024 | 224 | 103 | 5 | 20 | 25 | 400 | 100 |
| 14 | 2 | 12 | 4 | 144 | 24 | 104 | 3 | 31 | 9 | 961 | 93 |
| 15 | 3 | 14 | 9 | 196 | 42 | 105 | 3 | 20 | 9 | 400 | 60 |
| 16 | 4 | 36 | 16 | 1296 | 144 | 106 | 4 | 26 | 16 | 676 | 104 |
| 17 | 2 | 24 | 4 | 576 | 48 | 107 | 5 | 32 | 25 | 1024 | 160 |
| 18 | 7 | 33 | 49 | 1089 | 231 | 108 | 2 | 30 | 4 | 900 | 60 |
| 19 | 3 | 32 | 9 | 1024 | 96 | 109 | 3 | 22 | 9 | 484 | 66 |
| 20 | 5 | 23 | 25 | 529 | 115 | 110 | 4 | 20 | 16 | 400 | 80 |
| 21 | 6 | 25 | 36 | 625 | 150 | 111 | 5 | 46 | 25 | 2116 | 230 |
| 22 | 7 | 25 | 49 | 625 | 175 | 112 | 3 | 21 | 9 | 441 | 63 |
| 23 | 8 | 24 | 64 | 576 | 192 | 113 | 10 | 21 | 100 | 441 | 210 |
| 24 | 3 | 25 | 9 | 625 | 75 | 114 | 8 | 27 | 64 | 729 | 216 |
| 25 | 2 | 25 | 4 | 625 | 50 | 115 | 3 | 27 | 9 | 729 | 81 |
| 26 | 9 | 23 | 81 | 529 | 207 | 116 | 4 | 30 | 16 | 900 | 120 |
| 27 | 5 | 27 | 25 | 729 | 135 | 117 | 3 | 24 | 9 | 576 | 72 |
| 28 | 4 | 22 | 16 | 484 | 88 | 118 | 5 | 42 | 25 | 1764 | 210 |
| 29 | 3 | 18 | 9 | 324 | 54 | 119 | 7 | 45 | 49 | 2025 | 315 |
| 30 | 3 | 22 | 9 | 484 | 66 | 120 | 5 | 24 | 25 | 576 | 120 |
| 31 | 3 | 27 | 9 | 729 | 81 | 121 | 7 | 26 | 49 | 676 | 182 |
| 32 | 2 | 32 | 4 | 1024 | 64 | 122 | 8 | 36 | 64 | 1296 | 288 |
| 33 | 4 | 27 | 16 | 729 | 108 | 123 | 7 | 31 | 49 | 961 | 217 |
| 34 | 8 | 20 | 64 | 400 | 160 | 124 | 6 | 35 | 36 | 1225 | 210 |
| 35 | 6 | 19 | 36 | 361 | 114 | 125 | 5 | 31 | 25 | 961 | 155 |
| 36 | 5 | 20 | 25 | 400 | 100 | 126 | 6 | 34 | 36 | 1156 | 204 |
| 37 | 6 | 15 | 36 | 225 | 90 | 127 | 3 | 33 | 9 | 1089 | 99 |
| 38 | 4 | 24 | 16 | 576 | 96 | 128 | 5 | 40 | 25 | 1600 | 200 |
| 39 | 7 | 21 | 49 | 441 | 147 | 129 | 5 | 35 | 25 | 1225 | 175 |
| 40 | 5 | 25 | 25 | 625 | 125 | 130 | 5 | 39 | 25 | 1521 | 195 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|------|-----|----|----|------------|-----|------|----|----|---|-----------|
| 280 | 1225 | 64 | 35 | 8 | 131 | 68 | 289 | 16 | 17 | 4 | 41 |
| 240 | 900 | 64 | 30 | 8 | 132 | 60 | 400 | 9 | 20 | 3 | 42 |
| 120 | 900 | 16 | 30 | 4 | 133 | 48 | 576 | 4 | 24 | 2 | 43 |
| 132 | 1089 | 16 | 33 | 4 | 134 | 102 | 1156 | 9 | 34 | 3 | 44 |
| 315 | 1225 | 81 | 35 | 9 | 135 | 120 | 576 | 25 | 24 | 5 | 45 |
| 96 | 1024 | 9 | 32 | 3 | 136 | 174 | 841 | 36 | 29 | 6 | 46 |
| 200 | 1600 | 25 | 40 | 5 | 137 | 119 | 289 | 49 | 17 | 7 | 47 |
| 351 | 1521 | 81 | 39 | 9 | 138 | 270 | 900 | 81 | 30 | 9 | 48 |
| 280 | 1225 | 64 | 35 | 8 | 139 | 95 | 361 | 25 | 19 | 5 | 49 |
| 315 | 1225 | 81 | 35 | 9 | 140 | 68 | 289 | 16 | 17 | 4 | 50 |
| 310 | 961 | 100 | 31 | 10 | 141 | 140 | 400 | 49 | 20 | 7 | 51 |
| 420 | 1764 | 100 | 42 | 10 | 142 | 156 | 676 | 36 | 26 | 6 | 52 |
| 306 | 1156 | 81 | 34 | 9 | 143 | 63 | 441 | 9 | 21 | 3 | 53 |
| 300 | 900 | 100 | 30 | 10 | 144 | 100 | 400 | 25 | 20 | 5 | 54 |
| 160 | 1024 | 25 | 32 | 5 | 145 | 154 | 484 | 49 | 22 | 7 | 55 |
| 360 | 2025 | 64 | 45 | 8 | 146 | 182 | 676 | 49 | 26 | 7 | 56 |
| 320 | 1024 | 100 | 32 | 10 | 147 | 100 | 400 | 25 | 20 | 5 | 57 |
| 333 | 1369 | 81 | 37 | 9 | 148 | 48 | 576 | 4 | 24 | 2 | 58 |
| 280 | 1600 | 49 | 40 | 7 | 149 | 105 | 441 | 25 | 21 | 5 | 59 |
| 248 | 961 | 64 | 31 | 8 | 150 | 72 | 576 | 9 | 24 | 3 | 60 |
| 414 | 2116 | 81 | 46 | 9 | 151 | 150 | 900 | 25 | 30 | 5 | 61 |
| 440 | 1936 | 100 | 44 | 10 | 152 | 198 | 1089 | 36 | 33 | 6 | 62 |
| 176 | 1936 | 16 | 44 | 4 | 153 | 204 | 1156 | 36 | 34 | 6 | 63 |
| 390 | 1521 | 100 | 39 | 10 | 154 | 186 | 961 | 36 | 31 | 6 | 64 |
| 310 | 961 | 100 | 31 | 10 | 155 | 264 | 1089 | 64 | 33 | 8 | 65 |
| 185 | 1369 | 25 | 37 | 5 | 156 | 165 | 1089 | 25 | 33 | 5 | 66 |
| 312 | 1521 | 64 | 39 | 8 | 157 | 180 | 900 | 36 | 30 | 6 | 67 |
| 196 | 784 | 49 | 28 | 7 | 158 | 174 | 841 | 36 | 29 | 6 | 68 |
| 315 | 1225 | 81 | 35 | 9 | 159 | 180 | 1296 | 25 | 36 | 5 | 69 |
| 182 | 676 | 49 | 26 | 7 | 160 | 120 | 576 | 25 | 24 | 5 | 70 |
| 150 | 900 | 25 | 30 | 5 | 161 | 231 | 1089 | 49 | 33 | 7 | 71 |
| 342 | 1444 | 81 | 38 | 9 | 162 | 105 | 1225 | 9 | 35 | 3 | 72 |
| 215 | 1849 | 25 | 43 | 5 | 163 | 210 | 1225 | 36 | 35 | 6 | 73 |
| 370 | 1369 | 100 | 37 | 10 | 164 | 324 | 1296 | 81 | 36 | 9 | 74 |
| 205 | 1681 | 25 | 41 | 5 | 165 | 170 | 1156 | 25 | 34 | 5 | 75 |
| 315 | 1225 | 81 | 35 | 9 | 166 | 238 | 1156 | 49 | 34 | 7 | 76 |
| 240 | 2304 | 25 | 48 | 5 | 167 | 256 | 1024 | 64 | 32 | 8 | 77 |
| 80 | 1600 | 4 | 40 | 2 | 168 | 84 | 784 | 9 | 28 | 3 | 78 |
| 360 | 1296 | 100 | 36 | 10 | 169 | 145 | 841 | 25 | 29 | 5 | 79 |
| 410 | 1681 | 100 | 41 | 10 | 170 | 198 | 1089 | 36 | 33 | 6 | 80 |
| 360 | 1600 | 81 | 40 | 9 | 171 | 84 | 784 | 9 | 28 | 3 | 81 |
| 259 | 1369 | 49 | 37 | 7 | 172 | 296 | 1369 | 64 | 37 | 8 | 82 |
| 312 | 1521 | 64 | 39 | 8 | 173 | 180 | 900 | 36 | 30 | 6 | 83 |
| 342 | 1444 | 81 | 38 | 9 | 174 | 192 | 1024 | 36 | 32 | 6 | 84 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|-----|-----|----|----|---|-----------|
| 182 | 676 | 49 | 26 | 7 | 175 | 88 | 484 | 16 | 22 | 4 | 85 |
| 430 | 1849 | 100 | 43 | 10 | 176 | 108 | 729 | 16 | 27 | 4 | 86 |
| 370 | 1369 | 100 | 37 | 10 | 177 | 203 | 841 | 49 | 29 | 7 | 87 |
| 440 | 1936 | 100 | 44 | 10 | 178 | 124 | 961 | 16 | 31 | 4 | 88 |
| 336 | 1764 | 64 | 42 | 8 | 179 | 130 | 676 | 25 | 26 | 5 | 89 |
| 360 | 1600 | 81 | 40 | 9 | 180 | 150 | 900 | 25 | 30 | 5 | 90 |
| 32748 | 171061 | 7085 | 5365 | 1049 | المجموع | | | | | | |

س: درجات الأفراد في البعد الصحي لمقياس الضغط النفسي

ص: درجات الأفراد في مقياس القلق

ن: عدد أفراد العينة، و هو: 180

ملحق رقم: 11

"يوضح طريقة حساب معامل الارتباط لبيرسون، بين بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة لمقياس الضغط النفسي

و القلق

| الأفراد | س | ص | س2 | ص2 | سxص | الأفراد | س | ص | س2 | ص2 | سxص |
|---------|----|----|-----|------|-----|---------|----|----|-----|------|-----|
| 1 | 9 | 26 | 81 | 676 | 234 | 91 | 6 | 21 | 36 | 441 | 126 |
| 2 | 7 | 20 | 49 | 400 | 140 | 92 | 7 | 24 | 49 | 576 | 168 |
| 3 | 9 | 20 | 81 | 400 | 180 | 93 | 7 | 40 | 49 | 1600 | 280 |
| 4 | 6 | 21 | 36 | 441 | 126 | 94 | 5 | 21 | 25 | 441 | 105 |
| 5 | 6 | 21 | 36 | 441 | 126 | 95 | 8 | 47 | 64 | 2209 | 376 |
| 6 | 10 | 23 | 100 | 529 | 230 | 96 | 8 | 36 | 64 | 1296 | 288 |
| 7 | 8 | 37 | 64 | 1369 | 296 | 97 | 8 | 22 | 64 | 484 | 176 |
| 8 | 9 | 22 | 81 | 484 | 198 | 98 | 9 | 26 | 81 | 676 | 234 |
| 9 | 6 | 18 | 36 | 324 | 108 | 99 | 9 | 28 | 81 | 784 | 252 |
| 10 | 9 | 12 | 81 | 144 | 108 | 100 | 5 | 35 | 25 | 1225 | 175 |
| 11 | 10 | 19 | 100 | 361 | 190 | 101 | 8 | 30 | 64 | 900 | 240 |
| 12 | 6 | 14 | 36 | 196 | 84 | 102 | 10 | 31 | 100 | 961 | 310 |
| 13 | 6 | 32 | 36 | 1024 | 192 | 103 | 8 | 20 | 64 | 400 | 160 |
| 14 | 6 | 12 | 36 | 144 | 72 | 104 | 8 | 31 | 64 | 961 | 248 |
| 15 | 7 | 14 | 49 | 196 | 98 | 105 | 6 | 20 | 36 | 400 | 120 |
| 16 | 9 | 36 | 81 | 1296 | 324 | 106 | 6 | 26 | 36 | 676 | 156 |
| 17 | 6 | 24 | 36 | 576 | 144 | 107 | 10 | 32 | 100 | 1024 | 320 |
| 18 | 9 | 33 | 81 | 1089 | 297 | 108 | 7 | 30 | 49 | 900 | 210 |
| 19 | 7 | 32 | 49 | 1024 | 224 | 109 | 7 | 22 | 49 | 484 | 154 |
| 20 | 5 | 23 | 25 | 529 | 115 | 110 | 6 | 20 | 36 | 400 | 120 |
| 21 | 5 | 25 | 25 | 625 | 125 | 111 | 10 | 46 | 100 | 2116 | 460 |
| 22 | 6 | 25 | 36 | 625 | 150 | 112 | 8 | 21 | 64 | 441 | 168 |
| 23 | 4 | 24 | 16 | 576 | 96 | 113 | 8 | 21 | 64 | 441 | 168 |
| 24 | 3 | 25 | 9 | 625 | 75 | 114 | 9 | 27 | 81 | 729 | 243 |
| 25 | 2 | 25 | 4 | 625 | 50 | 115 | 6 | 27 | 36 | 729 | 162 |
| 26 | 5 | 23 | 25 | 529 | 115 | 116 | 5 | 30 | 25 | 900 | 150 |
| 27 | 4 | 27 | 16 | 729 | 108 | 117 | 7 | 24 | 49 | 576 | 168 |
| 28 | 3 | 22 | 9 | 484 | 66 | 118 | 10 | 42 | 100 | 1764 | 420 |
| 29 | 2 | 18 | 4 | 324 | 36 | 119 | 10 | 45 | 100 | 2025 | 450 |
| 30 | 4 | 22 | 16 | 484 | 88 | 120 | 9 | 24 | 81 | 576 | 216 |
| 31 | 5 | 27 | 25 | 729 | 135 | 121 | 10 | 26 | 100 | 676 | 260 |
| 32 | 2 | 32 | 4 | 1024 | 64 | 122 | 6 | 36 | 36 | 1296 | 216 |
| 33 | 3 | 27 | 9 | 729 | 81 | 123 | 10 | 31 | 100 | 961 | 310 |
| 34 | 6 | 20 | 36 | 400 | 120 | 124 | 10 | 35 | 100 | 1225 | 350 |
| 35 | 7 | 19 | 49 | 361 | 133 | 125 | 10 | 31 | 100 | 961 | 310 |
| 36 | 6 | 20 | 36 | 400 | 120 | 126 | 9 | 34 | 81 | 1156 | 306 |
| 37 | 5 | 15 | 25 | 225 | 75 | 127 | 8 | 33 | 64 | 1089 | 264 |
| 38 | 7 | 24 | 49 | 576 | 168 | 128 | 9 | 40 | 81 | 1600 | 360 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|------|-----|----|----|------------|-----|------|-----|----|----|-----------|
| 350 | 1225 | 100 | 35 | 10 | 129 | 168 | 441 | 64 | 21 | 8 | 39 |
| 312 | 1521 | 64 | 39 | 8 | 130 | 150 | 625 | 36 | 25 | 6 | 40 |
| 175 | 1225 | 25 | 35 | 5 | 131 | 119 | 289 | 49 | 17 | 7 | 41 |
| 270 | 900 | 81 | 30 | 9 | 132 | 120 | 400 | 36 | 20 | 6 | 42 |
| 150 | 900 | 25 | 30 | 5 | 133 | 168 | 576 | 49 | 24 | 7 | 43 |
| 330 | 1089 | 100 | 33 | 10 | 134 | 136 | 1156 | 16 | 34 | 4 | 44 |
| 210 | 1225 | 36 | 35 | 6 | 135 | 72 | 576 | 9 | 24 | 3 | 45 |
| 192 | 1024 | 36 | 32 | 6 | 136 | 145 | 841 | 25 | 29 | 5 | 46 |
| 240 | 1600 | 36 | 40 | 6 | 137 | 68 | 289 | 16 | 17 | 4 | 47 |
| 156 | 1521 | 16 | 39 | 4 | 138 | 180 | 900 | 36 | 30 | 6 | 48 |
| 315 | 1225 | 81 | 35 | 9 | 139 | 133 | 361 | 49 | 19 | 7 | 49 |
| 280 | 1225 | 64 | 35 | 8 | 140 | 136 | 289 | 64 | 17 | 8 | 50 |
| 217 | 961 | 49 | 31 | 7 | 141 | 140 | 400 | 49 | 20 | 7 | 51 |
| 336 | 1764 | 64 | 42 | 8 | 142 | 208 | 676 | 64 | 26 | 8 | 52 |
| 340 | 1156 | 100 | 34 | 10 | 143 | 42 | 441 | 4 | 21 | 2 | 53 |
| 180 | 900 | 36 | 30 | 6 | 144 | 120 | 400 | 36 | 20 | 6 | 54 |
| 192 | 1024 | 36 | 32 | 6 | 145 | 176 | 484 | 64 | 22 | 8 | 55 |
| 405 | 2025 | 81 | 45 | 9 | 146 | 208 | 676 | 64 | 26 | 8 | 56 |
| 192 | 1024 | 36 | 32 | 6 | 147 | 120 | 400 | 36 | 20 | 6 | 57 |
| 259 | 1369 | 49 | 37 | 7 | 148 | 96 | 576 | 16 | 24 | 4 | 58 |
| 360 | 1600 | 81 | 40 | 9 | 149 | 63 | 441 | 9 | 21 | 3 | 59 |
| 310 | 961 | 100 | 31 | 10 | 150 | 192 | 576 | 64 | 24 | 8 | 60 |
| 414 | 2116 | 81 | 46 | 9 | 151 | 210 | 900 | 49 | 30 | 7 | 61 |
| 352 | 1936 | 64 | 44 | 8 | 152 | 264 | 1089 | 64 | 33 | 8 | 62 |
| 220 | 1936 | 25 | 44 | 5 | 153 | 170 | 1156 | 25 | 34 | 5 | 63 |
| 351 | 1521 | 81 | 39 | 9 | 154 | 186 | 961 | 36 | 31 | 6 | 64 |
| 279 | 961 | 81 | 31 | 9 | 155 | 297 | 1089 | 81 | 33 | 9 | 65 |
| 148 | 1369 | 16 | 37 | 4 | 156 | 264 | 1089 | 64 | 33 | 8 | 66 |
| 351 | 1521 | 81 | 39 | 9 | 157 | 210 | 900 | 49 | 30 | 7 | 67 |
| 168 | 784 | 36 | 28 | 6 | 158 | 203 | 841 | 49 | 29 | 7 | 68 |
| 245 | 1225 | 49 | 35 | 7 | 159 | 288 | 1296 | 64 | 36 | 8 | 69 |
| 234 | 676 | 81 | 26 | 9 | 160 | 240 | 576 | 100 | 24 | 10 | 70 |
| 300 | 900 | 100 | 30 | 10 | 161 | 264 | 1089 | 64 | 33 | 8 | 71 |
| 228 | 1444 | 36 | 38 | 6 | 162 | 280 | 1225 | 64 | 35 | 8 | 72 |
| 301 | 1849 | 49 | 43 | 7 | 163 | 315 | 1225 | 81 | 35 | 9 | 73 |
| 333 | 1369 | 81 | 37 | 9 | 164 | 288 | 1296 | 64 | 36 | 8 | 74 |
| 164 | 1681 | 16 | 41 | 4 | 165 | 306 | 1156 | 81 | 34 | 9 | 75 |
| 315 | 1225 | 81 | 35 | 9 | 166 | 170 | 1156 | 25 | 34 | 5 | 76 |
| 432 | 2304 | 81 | 48 | 9 | 167 | 256 | 1024 | 64 | 32 | 8 | 77 |
| 360 | 1600 | 81 | 40 | 9 | 168 | 280 | 784 | 100 | 28 | 10 | 78 |
| 180 | 1296 | 25 | 36 | 5 | 169 | 261 | 841 | 81 | 29 | 9 | 79 |
| 369 | 1681 | 81 | 41 | 9 | 170 | 231 | 1089 | 49 | 33 | 7 | 80 |
| 280 | 1600 | 49 | 40 | 7 | 171 | 252 | 784 | 81 | 28 | 9 | 81 |
| 185 | 1369 | 25 | 37 | 5 | 172 | 333 | 1369 | 81 | 37 | 9 | 82 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------|-----|------|-----|----|----|-----------|
| 351 | 1521 | 81 | 39 | 9 | 173 | 300 | 900 | 100 | 30 | 10 | 83 |
| 266 | 1444 | 49 | 38 | 7 | 174 | 320 | 1024 | 100 | 32 | 10 | 84 |
| 156 | 676 | 36 | 26 | 6 | 175 | 132 | 484 | 36 | 22 | 6 | 85 |
| 387 | 1849 | 81 | 43 | 9 | 176 | 216 | 729 | 64 | 27 | 8 | 86 |
| 370 | 1369 | 100 | 37 | 10 | 177 | 232 | 841 | 64 | 29 | 8 | 87 |
| 308 | 1936 | 49 | 44 | 7 | 178 | 186 | 961 | 36 | 31 | 6 | 88 |
| 378 | 1764 | 81 | 42 | 9 | 179 | 234 | 676 | 81 | 26 | 9 | 89 |
| 240 | 1600 | 36 | 40 | 6 | 180 | 300 | 900 | 100 | 30 | 10 | 90 |
| 39374 | 171061 | 10026 | 5365 | 1294 | المجموع | | | | | | |

س: درجات الأفراد في بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة لمقياس الضغط النفسي

ص: درجات الأفراد في مقياس القلق

ن: عدد أفراد العينة، و هو: 180

ملحق رقم: 12

"يوضح طريقة حساب معامل الارتباط لبيرسون، بين بعد الأحداث الطارئة لمقياس الضغط النفسي و القلق"

| الأفراد | س | ص | 2س | ص2 | سxص | الأفراد | س | ص | 2س | ص2 | سxص |
|---------|---|----|----|------|-----|---------|----|----|-----|------|-----|
| 1 | 6 | 26 | 36 | 676 | 156 | 91 | 4 | 21 | 16 | 441 | 84 |
| 2 | 3 | 20 | 9 | 400 | 60 | 92 | 6 | 24 | 36 | 576 | 144 |
| 3 | 5 | 20 | 25 | 400 | 100 | 93 | 5 | 40 | 25 | 1600 | 200 |
| 4 | 6 | 21 | 36 | 441 | 126 | 94 | 2 | 21 | 4 | 441 | 42 |
| 5 | 4 | 21 | 16 | 441 | 84 | 95 | 4 | 47 | 16 | 2209 | 188 |
| 6 | 4 | 23 | 16 | 529 | 92 | 96 | 7 | 36 | 49 | 1296 | 252 |
| 7 | 2 | 37 | 4 | 1369 | 74 | 97 | 4 | 22 | 16 | 484 | 88 |
| 8 | 2 | 22 | 4 | 484 | 44 | 98 | 4 | 26 | 16 | 676 | 104 |
| 9 | 4 | 18 | 16 | 324 | 72 | 99 | 10 | 28 | 100 | 784 | 280 |
| 10 | 4 | 12 | 16 | 144 | 48 | 100 | 8 | 35 | 64 | 1225 | 280 |
| 11 | 6 | 19 | 36 | 361 | 114 | 101 | 4 | 30 | 16 | 900 | 120 |
| 12 | 3 | 14 | 9 | 196 | 42 | 102 | 4 | 31 | 16 | 961 | 124 |
| 13 | 2 | 32 | 4 | 1024 | 64 | 103 | 2 | 20 | 4 | 400 | 40 |
| 14 | 2 | 12 | 4 | 144 | 24 | 104 | 5 | 31 | 25 | 961 | 155 |
| 15 | 2 | 14 | 4 | 196 | 28 | 105 | 4 | 20 | 16 | 400 | 80 |
| 16 | 6 | 36 | 36 | 1296 | 216 | 106 | 4 | 26 | 16 | 676 | 104 |
| 17 | 3 | 24 | 9 | 576 | 72 | 107 | 6 | 32 | 36 | 1024 | 192 |
| 18 | 7 | 33 | 49 | 1089 | 231 | 108 | 5 | 30 | 25 | 900 | 150 |
| 19 | 3 | 32 | 9 | 1024 | 96 | 109 | 2 | 22 | 4 | 484 | 44 |
| 20 | 4 | 23 | 16 | 529 | 92 | 110 | 6 | 20 | 36 | 400 | 120 |
| 21 | 6 | 25 | 36 | 625 | 150 | 111 | 4 | 46 | 16 | 2116 | 184 |
| 22 | 7 | 25 | 49 | 625 | 175 | 112 | 5 | 21 | 25 | 441 | 105 |
| 23 | 5 | 24 | 25 | 576 | 120 | 113 | 12 | 21 | 144 | 441 | 252 |
| 24 | 8 | 25 | 64 | 625 | 200 | 114 | 4 | 27 | 16 | 729 | 108 |
| 25 | 6 | 25 | 36 | 625 | 150 | 115 | 6 | 27 | 36 | 729 | 162 |
| 26 | 3 | 23 | 9 | 529 | 69 | 116 | 6 | 30 | 36 | 900 | 180 |
| 27 | 5 | 27 | 25 | 729 | 135 | 117 | 3 | 24 | 9 | 576 | 72 |
| 28 | 4 | 22 | 16 | 484 | 88 | 118 | 3 | 42 | 9 | 1764 | 126 |
| 29 | 8 | 18 | 64 | 324 | 144 | 119 | 2 | 45 | 4 | 2025 | 90 |
| 30 | 3 | 22 | 9 | 484 | 66 | 120 | 6 | 24 | 36 | 576 | 144 |
| 31 | 2 | 27 | 4 | 729 | 54 | 121 | 7 | 26 | 49 | 676 | 182 |
| 32 | 3 | 32 | 9 | 1024 | 96 | 122 | 10 | 36 | 100 | 1296 | 360 |
| 33 | 4 | 27 | 16 | 729 | 108 | 123 | 4 | 31 | 16 | 961 | 124 |
| 34 | 5 | 20 | 25 | 400 | 100 | 124 | 2 | 35 | 4 | 1225 | 70 |
| 35 | 6 | 19 | 36 | 361 | 114 | 125 | 6 | 31 | 36 | 961 | 186 |
| 36 | 7 | 20 | 49 | 400 | 140 | 126 | 6 | 34 | 36 | 1156 | 204 |
| 37 | 8 | 15 | 64 | 225 | 120 | 127 | 6 | 33 | 36 | 1089 | 198 |
| 38 | 6 | 24 | 36 | 576 | 144 | 128 | 10 | 40 | 100 | 1600 | 400 |
| 39 | 6 | 21 | 36 | 441 | 126 | 129 | 2 | 35 | 4 | 1225 | 70 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|------|-----|----|----|------------|-----|------|-----|----|----|-----------|
| 351 | 1521 | 81 | 39 | 9 | 130 | 125 | 625 | 25 | 25 | 5 | 40 |
| 210 | 1225 | 36 | 35 | 6 | 131 | 68 | 289 | 16 | 17 | 4 | 41 |
| 270 | 900 | 81 | 30 | 9 | 132 | 60 | 400 | 9 | 20 | 3 | 42 |
| 150 | 900 | 25 | 30 | 5 | 133 | 192 | 576 | 64 | 24 | 8 | 43 |
| 132 | 1089 | 16 | 33 | 4 | 134 | 204 | 1156 | 36 | 34 | 6 | 44 |
| 280 | 1225 | 64 | 35 | 8 | 135 | 168 | 576 | 49 | 24 | 7 | 45 |
| 256 | 1024 | 64 | 32 | 8 | 136 | 145 | 841 | 25 | 29 | 5 | 46 |
| 280 | 1600 | 49 | 40 | 7 | 137 | 68 | 289 | 16 | 17 | 4 | 47 |
| 195 | 1521 | 25 | 39 | 5 | 138 | 90 | 900 | 9 | 30 | 3 | 48 |
| 420 | 1225 | 144 | 35 | 12 | 139 | 76 | 361 | 16 | 19 | 4 | 49 |
| 350 | 1225 | 100 | 35 | 10 | 140 | 51 | 289 | 9 | 17 | 3 | 50 |
| 186 | 961 | 36 | 31 | 6 | 141 | 40 | 400 | 4 | 20 | 2 | 51 |
| 504 | 1764 | 144 | 42 | 12 | 142 | 156 | 676 | 36 | 26 | 6 | 52 |
| 374 | 1156 | 121 | 34 | 11 | 143 | 84 | 441 | 16 | 21 | 4 | 53 |
| 150 | 900 | 25 | 30 | 5 | 144 | 120 | 400 | 36 | 20 | 6 | 54 |
| 224 | 1024 | 49 | 32 | 7 | 145 | 110 | 484 | 25 | 22 | 5 | 55 |
| 495 | 2025 | 121 | 45 | 11 | 146 | 52 | 676 | 4 | 26 | 2 | 56 |
| 384 | 1024 | 144 | 32 | 12 | 147 | 60 | 400 | 9 | 20 | 3 | 57 |
| 370 | 1369 | 100 | 37 | 10 | 148 | 72 | 576 | 9 | 24 | 3 | 58 |
| 240 | 1600 | 36 | 40 | 6 | 149 | 126 | 441 | 36 | 21 | 6 | 59 |
| 372 | 961 | 144 | 31 | 12 | 150 | 72 | 576 | 9 | 24 | 3 | 60 |
| 506 | 2116 | 121 | 46 | 11 | 151 | 240 | 900 | 64 | 30 | 8 | 61 |
| 528 | 1936 | 144 | 44 | 12 | 152 | 132 | 1089 | 16 | 33 | 4 | 62 |
| 88 | 1936 | 4 | 44 | 2 | 153 | 204 | 1156 | 36 | 34 | 6 | 63 |
| 468 | 1521 | 144 | 39 | 12 | 154 | 186 | 961 | 36 | 31 | 6 | 64 |
| 248 | 961 | 64 | 31 | 8 | 155 | 132 | 1089 | 16 | 33 | 4 | 65 |
| 444 | 1369 | 144 | 37 | 12 | 156 | 231 | 1089 | 49 | 33 | 7 | 66 |
| 273 | 1521 | 49 | 39 | 7 | 157 | 240 | 900 | 64 | 30 | 8 | 67 |
| 196 | 784 | 49 | 28 | 7 | 158 | 174 | 841 | 36 | 29 | 6 | 68 |
| 420 | 1225 | 144 | 35 | 12 | 159 | 216 | 1296 | 36 | 36 | 6 | 69 |
| 208 | 676 | 64 | 26 | 8 | 160 | 24 | 576 | 1 | 24 | 1 | 70 |
| 300 | 900 | 100 | 30 | 10 | 161 | 198 | 1089 | 36 | 33 | 6 | 71 |
| 418 | 1444 | 121 | 38 | 11 | 162 | 140 | 1225 | 16 | 35 | 4 | 72 |
| 516 | 1849 | 144 | 43 | 12 | 163 | 315 | 1225 | 81 | 35 | 9 | 73 |
| 407 | 1369 | 121 | 37 | 11 | 164 | 288 | 1296 | 64 | 36 | 8 | 74 |
| 246 | 1681 | 36 | 41 | 6 | 165 | 272 | 1156 | 64 | 34 | 8 | 75 |
| 420 | 1225 | 144 | 35 | 12 | 166 | 408 | 1156 | 144 | 34 | 12 | 76 |
| 480 | 2304 | 100 | 48 | 10 | 167 | 224 | 1024 | 49 | 32 | 7 | 77 |
| 240 | 1600 | 36 | 40 | 6 | 168 | 224 | 784 | 64 | 28 | 8 | 78 |
| 432 | 1296 | 144 | 36 | 12 | 169 | 232 | 841 | 64 | 29 | 8 | 79 |
| 492 | 1681 | 144 | 41 | 12 | 170 | 198 | 1089 | 36 | 33 | 6 | 80 |
| 480 | 1600 | 144 | 40 | 12 | 171 | 168 | 784 | 36 | 28 | 6 | 81 |
| 370 | 1369 | 100 | 37 | 10 | 172 | 148 | 1369 | 16 | 37 | 4 | 82 |
| 234 | 1521 | 36 | 39 | 6 | 173 | 240 | 900 | 64 | 30 | 8 | 83 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|-----|------|----|----|---|-----------|
| 456 | 1444 | 144 | 38 | 12 | 174 | 256 | 1024 | 64 | 32 | 8 | 84 |
| 260 | 676 | 100 | 26 | 10 | 175 | 132 | 484 | 36 | 22 | 6 | 85 |
| 516 | 1849 | 144 | 43 | 12 | 176 | 108 | 729 | 16 | 27 | 4 | 86 |
| 407 | 1369 | 121 | 37 | 11 | 177 | 232 | 841 | 64 | 29 | 8 | 87 |
| 528 | 1936 | 144 | 44 | 12 | 178 | 248 | 961 | 64 | 31 | 8 | 88 |
| 378 | 1764 | 81 | 42 | 9 | 179 | 52 | 676 | 4 | 26 | 2 | 89 |
| 440 | 1600 | 121 | 40 | 11 | 180 | 240 | 900 | 64 | 30 | 8 | 90 |
| 35975 | 171061 | 8825 | 5365 | 1139 | المجموع | | | | | | |

س: درجات الأفراد في بعد الأحداث الطارئة لمقياس الضغط النفسي

ص: درجات الأفراد في مقياس القلق

ن: عدد أفراد العينة، و هو: 180

ملحق رقم: 1

قائمة الأساتذة المحكمين:

| الجامعة | الرتبة | اسم و لقب الأستاذ |
|--------------------|--------|-------------------|
| جامعة فرحات عباس | أ | نور الدين بوعلي |
| جامعة فرحات عباس | أ | زهير بغول |
| جامعة مسيلة | أ | محمد برور |
| جامعة فرحات عباس | أ | محمد أمين |
| جامعة مسيلة | ب | وليدة مرزوقة |
| جامعة مسيلة | ب | السعيد قارة |
| جامعة مسيلة | أ | سلمى شيحي |
| جامعة برج بوعريريج | أ | هدى سلام |
| جامعة قسنطينة | أ | أحمد هادف |
| جامعة قسنطينة | أ | علي صباغ |

ملخص الدراسة:

استهدفت هذه الدراسة التعرف على نوعية العلاقة بين الضغط النفسي و القلق، و نوعية العلاقة بين كل بعد من أبعاد الضغط النفسي، و القلق لدى المرأة المتزوجة العاملة بالقطاع التعليمي، و كذا محاولة التعرف على مدى معنوية الفروق بين متوسطات درجات الضغط النفسي و القلق حسب متغير الطور التعليمي، و الخبرة المهنية، و مدة الزواج.

- تناولت الباحثة في هذه الدراسة ستة فصول، الفصل الأول عبارة عن فصل تمهيدي يتضمن العناصر الآتية: الإشكالية، تحديد المفاهيم، أسباب اختيار الموضوع و أهميته، و كذا أهداف الدراسة والفرضيات، و الدراسات السابقة، أما الفصل الثاني، فيحمل عنوان الضغط النفسي، و يتضمن العناصر الآتية: نشأة المصطلح، و مفهومه، و أسبابه، و آثاره، و النظريات المفسرة له، و استراتيجيات المواجهة، أما الفصل الثالث، فيحمل عنوان القلق، و يتكون من العناصر الآتية، نشأة المصطلح مفهومه، تعريفه، أسبابه، النظريات المفسرة له، و العلاج، أما الفصل الرابع، فيحمل عنوان المرأة العاملة، و يتضمن واقع المرأة الجزائرية، قديما و حديثا، و آثار عملها خارج البيت، و سيكولوجيتها و الفرق بينها و بين الرجل في مختلف الجوانب، أما الفصل الخامس فيتضمن المنهج المستخدم، و أدوات الدراسة، والفصل السادس، يضم عرض و مناقشة فرضيات البحث.

Résumé :

L'objectif de cette étude est de connaître le type de relation entre le stress et l'angoisse et la relation entre chaque dimension de dimensions du stress et de l'angoisse chez la femme mariée travailleuse dans le secteur éducatif, ainsi de reconnaître la signification des différences entre les moyens degrés de l'angoisse et du stress selon plusieurs variables, à savoir : la phase éducative, l'expérience professionnelle et la durée de mariage.

Ce manuscrite est composé de six chapitres ,le premier chapitre contient les éléments suivants :la problématique , la précision de la conception ,les causes de choix du sujet et son importance ,ainsi les objectifs de l'étude ,les hypothèse ,les études précédentes ,le chapitre deux intitulé stress ,constitué des éléments suivants ;apparition du terme et le concept ,les causes , les effets, les théorèmes explicatifs et les stratégie d'adaptation de celle-ci, le chapitre trois intitulé angoisse composé des éléments suivants ; apparition du terme ,le concept ,les causes , les effets, théorèmes explicatifs et traitement de celle-ci; le chapitre quatre intitulé la femme travailleuse, il s'occupe de la situation de femme algérienne travailleuse ,et les effets de leur travail ,et la psychologie de cette dernière ,et la différence entre la femme et l'homme dans les déférentes cotés ,et le chapitre six contient une présentation et interprétation des hypothèses de la recherche