إستراتيجية مواجهة الضغط لدى المرأة العاملة المتزوجة (عينة من أستاذات بجامعة ورقلة)

The strategy of coping with pressure for married working women (a sample of female professors at the University of Ouargla)

هواري ابراهيم*

مخبر جودة البرامج في التربية الخاصة والتعليم المكيف،

جامعة قاصدي مرباح ورقلة– الجزائر

haouari.brahim@univ-ouargla.dz

برقوق عبد القادر

مخبر جودة البرامج في التربية الخاصة والتعليم المكيف،

جامعة قاصدي مرباح ورقلة – الجزائر

bergoug-2010@hotmail.fr

تاريخ الاستلام: 2021/07/07 تاريخ القبول للنشر: 2021/07/13 تاريخ النشر: 2021/10/20

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية والمهنية لدي أساتذة الجامعات وكذا التعرف على خصائص هذه الفئة (السن، القسم، الخبرة، الدرجة العلمية، فترة الزواج، الموقع الجغرافي)، وذالك باستخدام عينة عشوائية تكونت من (270) أساتذة.

وقد تم إتباع المنهج الوصفي الذي يعتمد علي وصف الظاهرة وتطويرها كما في الواقع، وقد اعتمدت الدراسة جمع البيانات علي استبيانات تم إعدادهم من طرف الباحث والتي طبقت على عينة الدراسة، وذالك بعد التأكد من بعض خصائصه السيكومترية (الصدق والثبات)، وتمت معالجة البيانات الإحصائية باستخدام الأساليب الإحصائية وهي النسب المئوية واختبار (RP) للعلاقة في معالجة وتحليل النتائج.

الكلمات المفتاحية: المرأة العاملة، الضغط النفسي، الضغط المهني، إستراتيجية المواجهة.

تصنيف JEL: H08، L02، R02.

Abstract:

The current study aimed to reveal strategies for facing psychological and professional stress among university professors, as well as to identify the characteristics of this group (age, department, experience, degree, marriage period, geographical location), using a random sample consisting of (270) professors.

The descriptive approach, which depends on describing the phenomenon and developing it as in reality, was followed. The study relied on collecting data on questionnaires prepared by the researcher and which were applied to the study sample, after verifying some of its psychometric properties (honesty and stability), and the statistical data was processed using Statistical methods are percentages and the RP test for the relationship in processing and analyzing the results.

Keywords: Working women; Psychological stress; Professional pressure; Confrontation strategy.

Jel Classification Codes: R02; L02; H08.

* المؤلف المراسل.

1. مقدمة:

إن خروج المرأة إلى ميدان العمل في العصر الحديث أصبح ظاهرة منتشرة عبر العالم، هذه الظاهرة تستدعي الانتباه والاهتمام، فقد سطرت المرأة في العصور القديمة والحديثة، وخاصة في المجتمعات العربية الإسلامية اسطرا من النجاحات والامتيازات.

فبعدما كانت المرأة عامة والزوجة خاصة ملزمة بالمكوث في بيتها ترعى شؤون أسرتها، وهي مازالت إلى الآن تكد وتساهم بكل طاقاتها في رعاية أفراد أسرتها فهي الأم التي تقع على عاتقها مسؤولية تربية الأجيال، وهي الزوجة التي ترعى زوجها، وهي ربة البيت التي تديره وتوجهه اقتصاديا، إلا أنها أصبحت تتواجد أيضا في معظم القطاعات.

أشارت الإحصاءات أن فئة العاملة النسوية بالجزائر تتواجد بنسب متفاوتة في القضاء والصحافة والقطاع الصحي وسلك التعليم، هذا الأخير الذي تتواجد به اكبر نسبة، وقد قدرت نسبة النساء العاملات في قطاع التعليم بالجزائر حوالي 60% في السنوات الأخيرة، وهذا ما جعل دراستنا الحالية ترتكز على فئة الزوجات العاملات بقطاع التعليم العالي، وبشكل خاص الأستاذات الجامعيات.

إن خروج هذه الأستاذة المتزوجة للعمل خلق لديها تعدد وتنوع في الأدوار النسوية إليها فأصبحت ملزومة بالقيام بدورها كأستاذة جامعية من جهة وكزوجة وأم وربت بيت من جهة أخرى، هذا ما أدى إلى تعدد مصادر الضغوط لديهن، ويشير "عادل عز الدين الأشول" إلى أن مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوطا بحد ذاته، فصدور استجابة من شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقرر إذا كان هذا الشخص يعاني من الضغط أو لا، فهي عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهرب، وبصرف النظر عن نوع مصادر الضغوط وطبيعتها. (عبد المنعم، 2006، صفحة 16)

إلا انه يستلزم على هذه الأستاذة المتزوجة أن تتعامل وتواجه وتخفف من حدة هذه الضغوط، وهذا باللجوء إلى استخدام استراتيجيات مواجهة متنوعة تعمل مع تحقيق وتوفير عامل الاستقرار والتوازن النفسي والمهني.

1.1. الإشكالية:

لا يكاد أي مجتمع من المجتمعات في الوقت الراهن أن يخلو من وجود صراعات أو ضغوط سواء نفسية أو ناتجة عن العمل، إلا أن الفرق يظهر بين أفراد كل مجتمع في طبيعة نضرهم وتعاملهم مع هذه الضغوط، هذا من جهة ومن جهة أخرى تعرضهم إلى مشاكل وصعوبات مختلفة إلا أن حجم ونوعية المشاكل تختلف من فئة إلى أخرى حيث صارت الضغوط أمرا حتميا في حياة كل فرد ولان خبرات الأشخاص ومحيطهم الأسري والاجتماعي لها انعكاساتها على حياة الفرد والجماعة، فان الأفراد يختلفون ويتباينون فيما يتعلق بقدراتهم على مواجهة تلك الضغوط، فكلما كان الإنسان يتمتع بصحة نفسية جيدة كان أكثر واقعية وتفهما للأحداث والظروف والمشكلات المحيطة به، وهذا ما يدفعه إلى اتخاذ بعض الاستراتيجيات لمواجهة تلك المشكلات في حين نجد أن المصابين ببعض الأعراض النفسية كالقلق والاكتئاب مثلا قد لا يكون لديهم هذه الإستراتيجية أو المرونة الكافية ليكتسبوا من خلالها كيفية مواجهة هذه الضغوط.

كما أن استراتجيات التعامل مع الأحداث الضاغطة التي يتبعها الأفراد هي أيضا تختلف أيضا حسب جنسهم، وهذا يعني أن استراتجيات التعامل مع هذه الضغوط سواء كانت نفسية أو مهنية التي يتبعها الذكور ليست بالضرورة هي نفسها التي يتبعها الإناث، وهذا يؤدي إلى حدوث اختلافات كبيرة بينهم في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي ذلك لأنها ترتبط ارتباطا دالا بانخفاض

المشكلات النفسية لدى الجنسين حيث أن الذين يستخدمون استراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية من مواجهة تلك الضغوط يظهرون مستوى مرتفعا من الرضا عن الحياة بشكل عام.

لقد تناولت العديد من الدراسات والبحوث أساليب المواجهة المختلفة، كما قام عدد من الباحثين بالتأكيد على أن الأفراد يتفاوتون في كيفية إدراكهم لهذه الضغوط وهذا ما أدى إلى اختلاف أساليب المواجهة لديهم وهذا ما ذكره "لازوراس" في هذا المجال بقوله: "ليس الأفراد مجرد ضحايا التوتر ولكن الكيفية التي يقدرون بواسطتها الحوادث المؤثرة والكيفية التي يقومون بها مصادر قدراتهم على التعامل مع تلك الحوادث هما اللتان تقران نوعية العنصر المؤثر وطبيعة التوتر". (رجاء، 2007، صفحة 148)

وقد ركزت الدراسة الحالية بشكل عام على الضغوط التي تتعرض لها المرأة العاملة المتزوجة وبالتالي معرفة الاستراتيجيات التي تتبعها في مواجهة ضد الضغوط وبشكل خاص لدى فئة الأستاذات بجامعة ورقلة، هذا لان هناك العديد من الدراسات أثبتت أن هذه الفئة أكثر تعرضا للضغوط سواء النفسية أو المهنية وهذا ما أكدت عليه دراسة (الخرابشة، القمش) التي تناولت مصادر الضغوط لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الثانوية في الأردن.

حيث توصلت إلى نتيجة مفادها أن المعلمات أكثر تعرضا للضغوط في جميع المجالات سواء النفسية أو المهنية، وهذا ما يقودنا إلى وضع **التساؤل الرئيسي:**

ما هي الاستراتيجيات التي تعتمدها المرأة العاملة المتزوجة (فئة من أستاذات بجامعة ورقلة) لمواجهة الضغوط النفسية، والمهنية؟

ويندرج تحت هذا التساؤل الرئيسي مجموعة من التساؤلات الفرعية التالية:

- ✓ هل هناك علاقة بين استراتيجيات المواجهة المعتمدة من طرف أستاذات جامعة ورقلة في مواجهة الضغوط النفسية والمهنية؟
- ✓ هل هناك علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط النفسي؟
- ✓ هل هناك علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط المهني؟
- ✓ هل هناك علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الانفصال والضغط النفسي؟
- ✓ هل هناك علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط المهني؟
- ✓ هل هناك علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط النفسي؟
- ✓ هل هناك علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط المهني؟

1.1. الفرضيات:

- ✓ توجد علاقة بين استراتجيات المواجهة المعتمدة من طرف أستاذات جامعة ورقلة في مواجهة الضغوط النفسية والمهنية.
- ✓ توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط النفسي.
- ✓ توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط المهنية.
- ✓ توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط النفسي.
- ✓ توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط المهني.
- ✓ توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط النفسي.
- ✓ توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط المهني.

2.1. أهداف الدراسة: يتمحور هدف هذه الدراسة الرئيسي في:

الكشف عن نوعية واستراتيجيات الأكثر شيوعا التي تعتمدها الأستاذات بجامعة ورقلة في مواجهتها للضغوط النفسية والمهنية وهذا من خلال تحقيق الأهداف التالية:

- ✓ تحديد أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية من طرف أستاذات بجامعة ورقلة؛
- ✓ معرفة طبيعة العلاقة بين الاستراتيجيات المعتمدة من طرف أستاذات جامعة ورقلة في مواجهة الضغوط النفسية والمهنية؛
- ✓ الكشف على أهم الاستراتيجيات التي تفضلها الأستاذات في مواجهة الضغوط النفسية.

3.1. أهمية الدراسة:

يعد موضوع التعرف على الضغوط بصفة عامة (النفسية والمهنية) وكذا استراتيجيات التي يتبعها الأفراد في مواجهة هذه الضغوط من المواضيع الهامة والحيوية خاصة في عالمنا اليوم، وذلك نظرا لتزايد المواقف العديدة الضاغطة والمعقدة على حياة الإنسان ومن هنا تكمن أهمية هذه الدراسة في طبيعة الموضوع الذي تتناوله من جهة، ونوع المشكلات التي تطرحها بالنقص من جهة ثانية وعليه يمكن حصر أهمية هذه الدراسة في النقاط التالية:

- ✓ التعرف أكثر على الضغوط النفسية والمهنية التي تتعرض لها المرأة العاملة المتزوجة وبالضبط فئة من أستاذات بجامعة ورقلة؛
- ✓ توضيح الأكثر استراتيجيات التي تعتمدها أستاذات جامعة ورقلة في مواجهتها لهذه الضغوط؛
- ✓ تسهم هذه الدراسة في تغطية جانب من النقص الموجود في الدراسات المحلية خاصة فيما يتعلق بفضاء الجامعة.

4.1. المفاهيم الإجرائية:

- ✓ **المرأة العاملة:** هي المرأة التي تزاول مهنة أو وظيفة معينة خارج البيت بحيث تستغرق ساعات من وقتها مقابل أجر.
- ✓ هي تلك المرأة التي تتحمل مسؤولية مزدوجة في أدائها لمهمتين رئيسيتين في حياتها، فالأولى دور ربة البيت داخل أسرتها والثانية الخروج إلى العمل قصد تغطية حاجيات الأسرة. (كاميليا، 1994، صفحة 110)
- ✓ **التعريف الإجرائي:** يمكن تعريفها على أنها المرأة الأم التي تعمل خارج بيتها للحصول على أجر مادي لتوفير متطلبات الحياة بسبب تعقد مشاكلها ولمساعدة الزوج في تحقيق الأمن الاقتصادي للأسرة أو بسبب الترمل أو التعرض للطلاق وقد يكون عملها دواما كاملا أو نصف دوام فهي الآن متواجدة في جل الوظائف العامة.
- ✓ **الضغط النفسي:** هو حالة من الإجهاد العملي والجسمي وتحدث تقريبا نتيجة للحوادث التي تسبب قلقا أو إزعاجا أو تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا أو نتيجة الخصائص العامة التي تسود بيئة العمل. (الفرماوي، 2009، صفحة 25)
- ✓ **التعريف الإجرائي:** الضغط النفسي هو عبارة عن موقف قادر على إنتاج التغيير لدى الأستاذ الجامعي، وهذا التغيير يكون عبارة عن استجابة تكيفية على المستوى النفسي والجسمي والاجتماعي والسلوكي، وينجم عن هذا التغيير توتر وقلق قد يؤدي بالمرأة العاملة إلى حالة من الضغط النفسي.
- ✓ **استراتيجيات المواجهة:** عرفها ثوتس (**THOITS**) سنة 1995 على أنها: "مجموعة من المعلومات أو السلوكات الوجدانية والمعرفية والاجتماعية المكتسبة والتي يستخدمها الأفراد عند التعرض للضغوط، وبذه المهارات يمكن أن تكون فعالة أو غير فعالة، وهي تضمن قدرة الفرد على إدراك الحدث وتقييمه وإعادة تقييم الفرد ما لديه من إمكانات وقدرات للتوافق مع الحدث". (طه عبد العظيم و سلامة عبد العظيم، 2006، صفحة 83)

- ✓ **التعريف الإجرائي:** هي مجموعة طرق واستراتيجيات المواجهة المتمثلة في الآلية النفسية، الآلية الاجتماعية، الآلية الجسمية، التي تستعملها المرأة العاملة للتخفيف من ضغوط العمل والتي تساهم في الرفع من الرضا المهني.
- ✓ **الضغوط المهنية:** هي مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد ينتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل وفي حالتهم النفسية والجسمانية أو في أدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل الأفراد في بيئة عملهم التي تحتوي الضغوط. (بسيوني و الشاطي، 1992، صفحة 14)
- ✓ **التعريف الإجرائي:** هو حالة من عدم الاستقرار ناتجة عن الإجهاد العقلي والبدني والنفسي التي تتعرض لها المرأة العاملة والتي تسبب لها عدم القدرة على التكيف مع البيئة المحيطة بها، ونظرا لكثرة المتطلبات التي تقع على عاتقها، وعدم قدرتها على تلبية هذه المتطلبات، ولعدم مساعدة الأشخاص المحيطين بها لتخطي هذه الضغوط تصل المرأة العاملة إلى حالة من الإحباط والاكتئاب قد تصل بهم إلى حالة من الانفعالات النفسية، لذا وجب انتهاج آليات مواجهة لهذه الضغوط سواء كانت نفسية، اجتماعية وجسمية حسب الموقف الضاغط للرفع من مستوى الرضا المهني.

5.1. الدراسات السابقة:

- ✓ **دراسة عبد الله بن حميد السهلي 1999:** بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لشباب المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى، هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب المواجهة للضغوط النفسية لدى مرضى الاكتئاب ومرضى القلق وقد اختيرت العينة عشوائيا مكونة من 210 فردا موزعين إلى مجموعتين، المجموعة الأولى مكونة من 140 فرد من المرضى والمجموعة الثانية 70 غير المرضى وقد استخدم الباحث الأساليب للإحصائية التالية لاختبار T والمتوسطات الحسابية انحراف معياري، وتكرارات وتوصلت النتائج إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة المرضى والغير المرضى عند مستوى الدلالة 0.05 هو أن المرضى أكثر ميلا لاستخدام الأساليب السلبية عند مواجهة ضغوطهم . (السهلي، 2010/2009)
- ✓ **دراسة عبد الله الضريبي 2010:** أساليب المواجهة الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها ببعض متغيرات، هدفت الدراسة إلى معرفة المثيرات والمواقف المتعددة في بيئة العمل والاستراتيجيات والأساليب التي يستخدمها الأفراد في موجهة هذه المواقف هدفت الدراسة على 200 عامل اختير بالطريقة العشوائية العرضية و توصلت إلى النتائج إلى أن للأساليب الأكثر استخداما هي الأساليب السلبية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير السن. (الضريبي، 2011/2010)
- ✓ **دراسة سليمان بن إبراهيم الشاوي 2010:** استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المرحلة الجامعية في مدينة الرياض، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة استراتيجيات المواجهة التي استخدمها طلاب المرحلة الجامعية و ما علاقتها بالضغوط النفسية، وتمت الدراسة على عينة 200 طالب من 3 جامعات للإمام محمد بن مسعود الإسلامية وجامعة الملك مسعود و جامعة الأمير سلطان الأصلية بمدينة الرياض واستخدمت المتوسطات الحسابية و توصلت النتائج التالية عد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص والمستويات الدراسية. (الشاوي، 2011/2010)
- ✓ **دراسة شارف خوجة مليكة 2010:** بعنوان مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة بمراحل التعليم الثلاثة (ابتدائي، متوسط، ثانوي)، هدفت الدراسة إلى البحث عن مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين ومعرف ما إذا كانت هناك فروق في الشعور بالضغوط المهنية وذلك تبعا لاختلاف المراحل التعليمية والخبرة المهنية

تكونت عينة الدراسة من 201 مدرس من الجنسين، اختيروا بطريقة عشوائية حصصية في 5 بلديات من تيزي وزو وقد استخدمت المنهج الوصفي المقارن أو اعتمدت الباحثة مقياس الضغوط النفسية لدى المدرسين انطلاقا من الأدب التربوي ودراسات سابقة حول الموضوع وتوصلت النتائج إلى انه توجد فروق دالة إحصائيا في مصادر الضغوط التي يعاني منها مدرسي المراحل الثلاثة، أما بالنسبة لمتغير الخبرة المهنية فالنتائج لم تظهر أي فروق. (شارف، 2011/2010)

- ✓ **دراسة دعوة سميرة، شنوفي نورة 2012:** الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي"دراسة عيادية لخمس حالات"، هدفت الدراسة إلى معرفة الحالة النفسية والضغط لدى أمهات الأطفال المتوحدين، والكشف عن طبيعة الاستراتيجيات التي تستعملها للأمهات إزاء هاته الوضعيات أجريت الدراسة بطريقة قصدية غرضية تتكون من 5حالات باعتماد الأدوات التالية: مقابلة عيادية، مقياس إدراك للضغط (PSQ) للفنستاين Leven.Stein ومقياس المواجهة (Coping) لـPaulhan توصلت النتائج إلى أن أمهات المتوحدين يستخدمن استراتيجيات مختلفة في مواجهة الضغط النفسي سواء كانت الاستراتيجيات المركزة حول حل المشكل أم المركزة على الانفعال. (دعوة و شنوفي، 2013/2012)
- ✓ **دراسة عز الدين غطاسي وعلية محبوبة 2011:** استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة، تهدف الدراسة الحالية إلى كشف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمات بالمرحلة الابتدائية و كذا التعرف على مدى تأثير المتغيرات الإقليمية، الحالة الاجتماعية، الموقع الجغرافي، السن، لهذه الفئة وتمت على عينة تكونت من 110 معلمة وقد تم إتباع المنهج الوصفي الذي يعتمد وصف الظاهرة واستخدمت النسب المئوية والاختبارات للفروق و توصلت إلى استخدام استراتيجيات المواجهة تختلف بإتلاف الحالة الاجتماعية والإقليمية ولا تختلف حسب الموقع الجغرافي وتم تفسيرها على ضوء المعطيات النظرية وبعض الدراسة السابقة. (غطاس و مجوجة، 2013/2012)

2. الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية:

1.2. الدراسة الاستطلاعية:

بهدف الوقوف على واقع الضغوط النفسية والمهنية لدى المرأة العاملة المتزوجة وتحديد الاستراتيجيات التي تتبعها هذه أخيرة في مواجهة هذه الضغوط، تم إجراء دراسة استطلاعية والتي من خلالها تم تحديد وضبط مجتمع الدراسة والذي تمثل في أستاذات جامعة ورقلة المتزوجات والبالغ عددهم 270 أستاذة حيث تم اختيار عينة استطلاعية ممثلة نسبة 10% من المجتمع الأصلي أي ما يقابلها 27 أستاذة وذلك بهدف التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس هذه الدراسة والمتمثلة في مقياس إدراك الضغط لصاحبه **"Levenstein et al"** ومقياس الضغوط المهنية لصاحبه **"Maslasch.Burnout inventor"** ومقياس استراتيجيات المواجهة **"Coussan"** وركزت هذه الدراسة على تحديد بعض المتغيرات الداخلية التي تتمثل في خصائص أو مميزات عينة الدراسة.

2.2. المنهج المستخدم ونوع الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي في هذه الدراسة نظرا لكونه يهتم بالوصف المنظم والدقيق للظواهر الاجتماعية والطبيعية كما هي مستخدما التحليل والمقارنة والتغير والتقويم من اجل الوصول إلى تعليمات يزيده الرصيد المعرفي حول الظاهرة موضوع الدراسة بغية التنبؤ والتخطيط للمستقبل. (شفيق، 2011، صفحة 79)

وقد اعتمدنا على الدراسة الارتباطية والتي تدرس الارتباط أو العلاقة بين متغيرين احدهما مستقل والآخر تابع كما هو الحال في هذه الدراسة والتي سنحاول من خلالها معرفة العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط التي تتعرض لها أستاذات جامعة ورقلة.

3.2. المجتمع والعينة (الدراسة):

مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع هذه الدراسة في أستاذات جامعة ورقلة المتزوجات والبالغ عددهم 270 أستاذة متزوجة يتوزعن حسب الأقسام إلى (قسم علم النفس، قسم علم الاجتماع، قسم التاريخ، قسم علوم الاتصال، قسم الآداب واللغة العربية، قسم الفرنسية، قسم الانجليزية، قسم الاقتصاد، قسم التجارة، قسم التسيير، قسم العلوم السياسية، قسم العلوم القانونية، قسم علوم المادة، قسم الرياضيات، قسم الإعلام الآلي، قسم الكيمياء، قسم الفيزياء، قسم الري، قسم هندسة مدنية، قسم هندسة ميكانيكية) كما هو موضع في الجدول التالي:يجب أن تحتوي مقدمة المقال على تمهيد للموضوع، ثم طرح لإشكالية البحث ووضع الفرضيات المناسبة، بالإضافة إلى تحديد أهمية وأهداف البحث ومنهجية الدراسة.

الجدول (01): يمثل خصائص مجتمع الدراسة

الأقسام	عدد الأستاذات	عدد الاستمارات الموزعة	عدد الاستمارات المسترجعة
قسم علم النفس	03	05	20
قسم علم الاجتماع	02	04	08
قسم التاريخ	02	03	06
قسم الاتصال	04	04	08
قسم الآداب	04	06	27
قسم الفرنسية	04	06	24
قسم الانجليزية	01	02	05
قسم الاقتصاد	01	01	03
قسم التجارة	01	02	06
قسم التسيير	01	02	08
قسم العلوم السياسية	02	02	06
قسم العلوم القانونية	03	05	13
قسم الرياضيات	00	02	06
قسم الإعلام الآلي	03	03	06
قسم الكيمياء	01	02	03
قسم الفيزياء	01	02	03
قسم الري	01	01	02
قسم الهندسة المدنية	02	02	04
قسم الهندسة الميكانيكية	02	02	05

المصدر: من إعداد الباحثين.

4.2. العينة والمعاينة:

تعتبر العينة خطوة أساسية من الخطوات المنهجية المتبعة في البحوث الوصفية ويتم الاعتماد عليها بشكل كبير في وصف المجتمعات خاصة الكبيرة التي يستحيل في اغلب الأحيان على الباحث أن يقوم بدراسته على كل المجتمع وبالتالي فانه يلجآن هذه الحالة إلى اختيار عينة يشترط فيها أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي، وهناك نوعين من العينات العشوائية وغر العشوائية وقد اخترنا في دراستنا هذه العينة العشوائية.

5.2. العينة العشوائية:

تعتبر العينة العشوائية جزء من المجتمع الأصلي ويتم اختيارها في حال ما إذا كان كل أفراد المجتمع معروفين كأفراد مجتمع هذه الدراسة ونقص بالعشوائية أن يكون احتيارنا لأفراد عينة الدراسة ليس بمحض الصدفة بل يعطى لكل فرد من أفراد المجتمع فرصة مكافئة لبقية الأفراد في الظهور في عينة الدراسة دون تحيز وتدخل الباحث في ذلك وبالنظر إلى خصائص مجتمع الدراسة وجب علينا اختيار عينة عشوائية طبقية التي تقوم في الأساس على تقسيم المجتمع إلى فئات ثم تحديد نسبة مئوية معينة وأخذها من كل فئة من فئات المجتمع، وقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة الإجمالي 54 فرد بنسبة مئوية بلغت 20% من المجتمع الأصلي كما هو موضح في الآتي:

p_n = هي النسبة المعتمدة من المجتمع $p_n = \frac{\%20x270}{\%100} = 54$

6.2. أدوات الدراسة:

لا شك أن أي بحث لا يخلو من أدوات لجمع البيانات هذه الأدوات في مجملها تساعد الباحث على جمع كل المعلومات المتعلقة بعينة بحثه بهدف تحليلها من اجل وصول نتائج أو قوانين تفسيرية للظاهرة موضوع الدراسة.

7.2.الأساليب الإحصائية:

لا يكاد يخلو أي بحث علمي من الأساليب الإحصائية والتي تعتبر حلقة الوصل بين الجانب النظري والجانب التطبيقي فمن طريق أدوات جمع البيانات يمكن الحصول على مجموعة من المعلومات التي نستطيع ترجمتها فيما بعد عن طريق الأساليب الإحصائية وترتكز ترجمة المعلومات التي تم جمعها على أسس أبرزها طبيعة هذه المعلومات وبما أننا اعتمدنا على مجموعة من المقاييس تمثلت في (مقياس إستراتيجية المواجهة ومقياس الضغط النفسي ومقياس الضغط المهني).

فإن طبيعة البيانات التي تم جمعها عن طريق هذه المقاييس هي كمية حيث تمت معالجتها عن طريق الحاسب الآلي **(SPSS)** في نسخته العشرين وتم الاعتماد على مجموعة الأساليب الإحصائية التالية:

- ✓ تم الاعتماد على التكرارات والنسب المئوية والدوائر النسبية وذلك للتعبير عن عينة الدراسة وخصائصها.
- ✓ تم الاعتماد على معامل ارتباط بيرسون البسيط في معالجة الفرضيات العلائقية والمتمثلة في الفرضية (1-2-3-4-5-6).
- ✓ تم الاعتماد على اختبار الدلالة الإحصائية **TEST** لدراسة الفروق بين الأستاذات في متغيرات الدراسة تبعا لمتغيري الدرجة العلمية، وفترة الزواج.
- ✓ تم الاعتماد على اختبار الدلالة الإحصائية **F** أو ما يطلق عليه تحليل التباين الأحادي وذلك في معالجة الفروق بين الأستاذات الجامعيات في متغيرات الدراسة تبعا لمتغير الخبرة.

3. عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

1.3. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى:

نصت الفرضية الجزئية الأولى على: "توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط النفسي"، وبعد المعالجة توصلنا إلى النتيجة التالية:

جدول رقم (02): يوضح قيم معامل الارتباط بيرسون بين الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط النفسي

		المواجهة المتمركزة حول المشكل	الضغط النفسي
المواجهة المتمركزة حول المشكل	معمل الارتباط بيرسون	1	-0.39*
	مستوى الدلالة		0.016
	حجم العينة	38	38
الضغط النفسي	معمل الارتباط بيرسون	-0.39*	1
	مستوى الدلالة	0.016	
	حجم العينة	38	38
*-الارتباط دال عند مستوى الدلالة (α=0.05)			

المصدر: من إعداد الباحثين اعتمادا على برنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين كل من الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط النفسي، بلغت قيمته (0.39-) وهي قيمة ضعيفة وعكسية وتعني بالعلاقة العكسية انه كل ما زاد تركيز الفرد على إستراتيجية المتمركزة الشكل كلما قل مستوى الضغط النفسي لديه والعكس صحيح، غير أن هذه العلاقة علاقة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة، (α=0.05) وهذا يعني نفي الفرضية الصفرية وبالتالي قبلت الفرضية البديلة، ونسبة التأكد من هذا القرار هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

2.3. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية الجزئية الثانية على أنه "توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط المهني" وبعد المعالجة توصلنا إلى النتيجة التالية:

جدول رقم (03): يوضح قيم معامل الارتباط بيرسون بين الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط المهني

		المواجهة المتمركزة حول المشكل	الضغط النفسي
المواجهة المتمركزة حول المشكل	معمل الارتباط بيرسون	1	-0.37*
	مستوى الدلالة		0.02
	حجم العينة	38	38
الضغط النفسي	معمل الارتباط بيرسون	-0.37*	1
	مستوى الدلالة	0.02	
	حجم العينة	38	38
*-الارتباط دال عند مستوى الدلالة (α=0.05)			

المصدر: من إعداد الباحثين اعتمادا على برنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين كل من الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط المهني، بلغت قيمته (0.37-) وهي قيمة ضعيفة وعكسية وتعني بالعلاقة العكسية انه كل ما زاد تركيز الفرد على إستراتيجية المتمركزة المشكل كلما قل مستوى الضغط المهني لديه والعكس صحيح، غير أن هذه العلاقة علاقة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة، (α=0.05) وهذا يعني نفي الفرضية الصفرية وبالتالي قبلت الفرضية البديلة، ونسبة التأكد من هذا القرار هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

3.2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية الجزئية الثالثة على أنه "توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط النفسي" وبعد المعالجة توصلنا إلى النتيجة التالية:

جدول رقم (04): يوضح قيم معامل الارتباط بيرسون بين الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط النفسي

		المواجهة المتمركزة حول المشكل	الضغط النفسي
المواجهة المتمركزة حول المشكل	معمل الارتباط بيرسون	1	-0.35*
	مستوى الدلالة		0.03
	حجم العينة	38	38
الضغط النفسي	معمل الارتباط بيرسون	-0.35*	1
	مستوى الدلالة	0.03	
	حجم العينة	38	38
*-الارتباط دال عند مستوى الدلالة (α=0.05)			

المصدر: من إعداد الباحثين اعتمادا على برنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين كل من الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط النفسي، بلغت قيمته (0.35-) وهي قيمة ضعيفة وعكسية وتعني بالعلاقة العكسية انه كل ما زاد تركيز الفرد على الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال كلما قل الضغط النفسي لديه والعكس صحيح، غير أن هذه العلاقة علاقة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة، (α=0.05) وهذا يعني نفي الفرضية الصفرية وبالتالي قبلت الفرضية البديلة، ونسبة التأكد من هذا القرار هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

4.2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الرابعة:

نصت الفرضية الجزئية الرابعة على انه "توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط المهني" وبعد المعالجة توصلنا إلى النتيجة التالية:

جدول رقم (05): يوضح قيم معامل الارتباط بيرسون بين الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط المهني

		المواجهة المتمركزة حول المشكل	الضغط النفسي
المواجهة المتمركزة حول المشكل	معمل الارتباط بيرسون	1	-0.37*
	مستوى الدلالة		0.02
	حجم العينة	38	38
الضغط النفسي	معمل الارتباط بيرسون	-0.37*	1
	مستوى الدلالة	0.02	
	حجم العينة	38	38
*-الارتباط دال عند مستوى الدلالة (α=0.05)			

المصدر: من إعداد الباحثين اعتمادا على برنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين كل من الإستراتيجية المتمركزة حول المشكل والضغط المهني، بلغت قيمته (0.37-) وهي قيمة ضعيفة وعكسية ونعني بالعلاقة العكسية أنه كل ما زاد تركيز الفرد على إستراتيجية المتمركزة حول الانفعال كلما قل الضغط المهني لديه والعكس صحيح، غير أن هذه العلاقة علاقة دالة إحصائيا عند مستوى

الدلالة، (α=0.05) وهذا يعني نفي الفرضية الصفرية وبالتالي قبلت الفرضية البديلة، ونسبة التأكد من هذا القرار هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

5.2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الخامسة:

نصت الفرضية الجزئية الخامسة على أنه "توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط النفسي" وبعد المعالجة توصلنا إلى النتيجة التالية:

جدول رقم (06): يوضح قيم معامل الارتباط بيرسون بين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط النفسي

		المواجهة المتمركزة حول المشكل	الضغط النفسي
المواجهة المتمركزة حول المشكل	معمل الارتباط بيرسون	1	-0.40*
	مستوى الدلالة		0.01
	حجم العينة	38	38
الضغط النفسي	معمل الارتباط بيرسون	-0.40*	1
	مستوى الدلالة	0.01	
	حجم العينة	38	38
*-الارتباط دال عند مستوى الدلالة (α=0.05)			

المصدر: من إعداد الباحثين اعتمادا على برنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين كل من الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط النفسي، بلغت قيمته (0.40-) وهي قيمة ضعيفة وعكسية ونعني بالعلاقة العكسية انه كل ما زاد تركيز الفرد على الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي كلما قل الضغط النفسي لديه والعكس صحيح، غير أن هذه العلاقة علاقة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة، (α=0.05) وهذا يعني نفي الفرضية الصفرية وبالتالي قبلت الفرضية البديلة، ونسبة التأكد من هذا القرار هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

6.2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية السادسة:

نصت الفرضية الجزئية السادسة على أنه "توجد علاقة بين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط المهني" وبعد المعالجة توصلنا إلى النتيجة التالية:

جدول رقم (07): يوضح قيم معامل الارتباط بيرسون بين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط المهني.

		المواجهة المتمركزة حول الدعم الاجتماعي	الضغط النفسي
المواجهة المتمركزة حول الدعم الاجتماعي	معمل الارتباط بيرسون	1	-0.33*
	مستوى الدلالة		0.04
	حجم العينة	38	38
الضغط النفسي	معمل الارتباط بيرسون	-0.33*	1
	مستوى الدلالة	0.04	
	حجم العينة	38	38
*-الارتباط دال عند مستوى الدلالة (α=0.05)			

المصدر: من إعداد الباحثين اعتمادا على برنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين كل من الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي والضغط المهني، بلغت قيمته (0.33-) وهي قيمة ضعيفة وعكسية ونعني بالعلاقة العكسية انه كل ما زاد تركيز الفرد على إستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي كلما قل الضغط المهني لديه والعكس صحيح، غير أن هذه العلاقة علاقة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة، (α=0.05) وهذا يعني نفي الفرضية الصفرية وبالتالي قبلت الفرضية البديلة، ونسبة التأكد من هذا القرار هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

من خلال النتائج المتحصل من اختبار الفرضيات الجزئية للدراسة نستنتج أن هناك علاقة عكسية متوسطة بين كل من استراتيجيات المواجهة والضغط النفسي حيث قدرت ب: (0.50-) وهي قيمة دالة إحصائيا عند (α=0.01) ولا تختلف هذه القيمة كثيرا عن قيمة ارتباط كل من إستراتيجية المواجهة والضغط المهني حيث بلغت (0.47-) وهي كذلك قيمة دالة إحصائيا عند (α=0.01) هذا ما يجرنا إلى نفي الفرضية الصفرية وبالتالي قبول الفرضية البديلة، ومستوى التأكد من هذا القرار بنسبة 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وبالتالي يمكن القول بان الفرضية العامة لدراستنا هذه قد تحققت:

جدول رقم (08): يوضح العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية والمهنية

		الضغط النفسي	الضغط النفسي
الاستراتيجيات	معمل الارتباط بيرسون	-0.50**	-0.47**
	مستوى الدلالة	0.001	0.003
	حجم العينة	38	38
*-الارتباط دال عند مستوى الدلالة (α=0.05)			

المصدر: من إعداد الباحثين اعتمادا على برنامج SPSS

4. مناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة:

لقد كان لموضوع إستراتيجية المواجهة أهمية بالغة في التخفيف أو الحد من الضغوط النفسية والمهنية التي تتعرض لها المرأة العاملة المتزوجة بصفة عامة، هذا ما جعلها تتبع جملة من الاستراتيجيات أو الأساليب في مواجهتها وهذا ما أبرزته الدراسة الحالية من خلال النتائج التالية:

توصلت هذه الدراسة إلي وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين المواجهة المتمركزة حول المشكل والضغط النفسي، حيث وجد أن معامل ارتباط بلغ (0.39-)، كما توصلت إلي وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية وكذالك بين المواجهة المتمركزة حول المشكل والضغط المهني وقد كانت قيمة الارتباط (0.37-) وتفسير ذلك هو أن الأستاذات الجامعيات يتبنون هذا النوع من الاستراتيجيات بهدف البحث عن المعلومات أو طلب النصيحة حول الموقف الضاغط من اجل إعداد خطط للتعامل معها وتعلم بعض المهارات لحل المشكلات عن طريق ايجا داو بناء علاقات جديدة اجتماعية، تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (دعوة و شنوفي، 2013/2012) حيث وجدت من بين نتائج دراستها أن أفراد العينة يركزون بشكل كبير في مواجهتهم للأحداث الضاغطة حول المواجهة المتمركزة حول المشكل والي نفس النتيجة تقريبا توصلت دراسة (الشاوي، 2011/2010) حيث وجدت أن هناك علاقة عكسية بين استراتيجيات المواجهة والضغط النفسي.

توصلت هذه الدراسة إلي وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الاستراتيجية المتمركزة حول الانفعال وكل من الضغط النفسي والمهني حيث بلغ معامل ارتباط بين المواجهة المتمركزة حول الانفعال والضغط النفسي (0.35-)، وبلغ معامل الارتباط (0.37-) في الضغط المهني هذه النتيجة مردها إلي أن الأستاذات الجامعيات يتبعن هذا الأسلوب بهدف التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط والاحتفاظ بالاتزان الوجداني، وفي الكثير من الأحيان يكون هذا النوع من المواجهة مفيدا في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد علي ضبطها والتحكم فيها.

حيث تقوم هذه الإستراتيجية علي مجموعة من الضوابط أبرزها التنظيم الوجداني والتقبل المذعن (أي تقبل الموقف كما هو) وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (السهلي، 2010/2009) حيث وجد من بين نتائج دراسته أن أفراد عينة الدراسة يميلون إلي استخدام أساليب سلبية عند المواجهة التي من مؤشراتها التقبل المذعن والتفريغ الانفعالي والي نفس النتيجة توصلت دراسة(الضريبي، 2011/2010) حيث وجد كذلك أن الأساليب الأكثر استخداما هي الأساليب السلبية.

يهدف إلى تحقيق مستوى مرتفع من المساندة الاجتماعية سواء من الأسرة أو الأصدقاء هذا معناه انه كل ما كان مستوى المساندة الاجتماعية منخفضا كانت استراتيجيات المواجهة غير فعالة وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (غطاس و مجوجة، 2013/2012) التي كشفت على استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداما هو الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي وبالنظر إلى قيمتي الارتباط لكل من الضغط النفسي والضغط المهني نجد أن هناك فرق وهذا إلى أن مصادر الضغوط النفسية تختلف عن مصادر الضغوط المهنية هذه النتيجة تتفق مع دراسة (شارف، 2011/2010) حيث توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط التي يعاني منها مدرسي المراحل التعليمية الثلاثة ابتدائي، متوسط، ثانوي.

5. خاتمة:

تناولت الدراسة موضوع استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية والمهنية لدى الأستاذات الجامعيات المتزوجات، وقد سمحت لنا النتائج المتحصل عليها في الإجابة عن التساؤلات المطروحة، حيث تبين انه يوجد علاقة بين الاستراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية والمهنية، كما يغلب لديهم استعمال إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل.

وتبين أيضا انه توجد علاقة بين المواجهة المتمركزة حول المشكل والضغط النفسي، وبين الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والضغط النفسي والمهني، وبين الإستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي، ويعود وجود هذه الفروق إلى اختلاف مصادر الضغوط النفسية والمهنية.

وتحقق نتائج الدراسة يعود إلى انطلاقنا من فرضيات واقعية استندت إلى دراسات موضوعية ،وهذا ما يفتح المجال للمزيد من الاهتمام والدراسات المرتبطة بالموضوع ،حيث تمثل هذه الدراسة انطلاقة للعديد من الدراسات التي تهتم بالجانب النفسي للأستاذات الجامعيات المتزوجات ومساعدتهن على اعتماد الاستراتيجيات التي تخفف من الضغوط التي يواجهنها، ولسد الثغرات التي وقعت فيها الدراسة، لابد من القيام بدراسات تتناول متغيرات ذات صلة بموضوع الدراسة، والتي قد يكون لها التأثير البالغ على نتائج المتحصل عليها.

6. الاقترحات والتوصيات:

في ضوء ما انتهت إليه الدراسة الحالية من نتائج، فإنه يمكن الخروج ببعض الاقتراحات والتوصيات العملية، وذلك من خلال النقاط التالية:

- ✓ تنظيم ندوات وورشات عمل عن استراتيجيات التكيف الايجابية مع الضغوط المهنية.
- ✓ تحسين ظروف العمل المادية والفيزيقية بالنسبة للمرأة العاملة.

- ✓ التأكيد على ضرورة المساندة الاجتماعية في التخفيف من الضغوط المهنية لدى النساء العاملات.
- ✓ محاولة الزوج فهم تعدد أدوار ووجبات المرأة العاملة (زوجته)، وتقديم يد المساعدة لها بعدم إجهادها بأعمال لا تستطيع القيام بها لوحده دون مساعدتها.
- ✓ رفع كفاءة المرأة العاملة بما يتناسب والتطور التكنولوجي المعاصر.
- ✓ محاولة التخفيف ما أمكن من أعباء العمل التي تزيد من الضغوط المهنية التي تتعرض لها المرأة العاملة.
- ✓ إعادة النظر في سن تقاعد المرأة العاملة، وذلك بتشريع الدولة لقوانين تتناسب مع الوضعية الحالية للمرأة العاملة.

6. قائمة المراجع:

1- إبراهيم عبد الفتاح كاميليا. (1994). *سيكلوجية المرأة العاملة*. دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع.

2- أمال محمود عبد المنعم. (2006). *الإرشاد النفسي الأسري "مواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقليا"*. نشر وتوزيع مكتبة زهراء الشرق.

3- حسن طه عبد العظيم، و حسن سلامة عبد العظيم. (2006). *إدارة الضغوط النفسية والتربوية*. عمان، الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.

4- حمدي علي الفرماوي. (2009). *الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة*. عمان، الأردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

5- خوجة مليكة شارف. (2011/2010). *مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة بمراحل التعليم الثلاثة (ابتدائي، متوسط، ثانوي)*. كلية الآداب والعلوم الانسانية. الجزائر: جامعة مولود معمري تيزي وزو.

6- سليمان بن إبراهيم الشاوي. (2011/2010). *استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المرحلة الجامعية في مدينة الرياض*. المملكة العربية السعودية: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

7- سميرة دعوة، و نورة شنوفي. (2013/2012). *الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي "دراسة عيادية لخمس حالات"*. كلية العلوم الاجتماعية والانسانية. البويرة: جامعة أكلي محند أولحاج.

8- عبد الله الضريبي. (2011/2010). *الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالرضا الوظيفي ودافعية الإنجاز*. دمشق: كلية التربية جامعة دمشق.

9- عبد الله بن حميد السهلي. (2010/2009). *أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لشباب المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى*. كلية التربية، قسم علم النفس. جامعة أم القرى.

10- عز الدين غطاس، و علية مجوجة. (2013/2012). *استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمات بالمرحلة الابتدائية*. الجزائر: جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

11- محمد شفيق. (2011). *مناهج البحث العلمي "المفاهيم والمقومات والأخلاقيات"*. نشر وتوزيع مركز تطوير الأداء والتنمية.

12- محمد عوض بسيوني، و فيصل ياسن الشاطي. (1992). *نظريات وطرق التربية البدنية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

13- مريم رجاء. (2007). الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية "دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق". *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس* ، 5 (1).