



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 10/07/2023

تاريخ القبول: 19/12/2023

Printed ISSN: 2352-989X

Online ISSN: 2602-6856

الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

لدى أستاذات قطاع التربية.

*Psychological toughness and its relation to strategies for coping with psychological stress**The Education Sector Professor*عائشة ميتر^{*1} عمر عبد اللاوي²¹المركز الجامعي الشريف بوشوشة آفلو (الجزائر)

a.meitar@cu-aflou.edu.dz

²المركز الجامعي الشريف بوشوشة آفلو (الجزائر)

a.abdellaoui@cu-aflou.edu.dz

هدفت الدراسة لمعرفة : - العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية. - مستوى الصلابة النفسية . - أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية استخداما لدى أستاذات قطاع التربية.

استخدم المنهج الوصفي بعينة شملت 102 أستاذة بقطاع التربية ، خلصت الدراسة إلى : وجود علاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة في بعض أبعاد الاستراتيجيات :إعادة التفسير الإيجابي، المواجهة النشطة، التخطيط، الابتعاد السلوكي، الابتعاد الذهني أو الشرود العقلي. ووجود مستوى مرتفع في الصلابة النفسية لدى أستاذات قطاع التربية . كما أن الإستراتيجية الأكثر استخداما في مواجهة الضغوط النفسية هي المواجهة الدينية.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

ABSTRACT

The study aimed to know: - the relationship between psychological harshness and methods of adaptation to psychological stress - the level of psychological harsh. - The most used methods to deal with psychological stress in teachers in the education sector. The descriptive approach was used with a sample of 102 teachers in the education sector. The study has concluded that there is a relationship between psychological harshness and adaptation strategies in certain dimensions of strategies: reinterpretation Positive, active confrontation, planning, behavioral distancing, mental distancing. or mental vagabondage. And the existence of a strong psychological tenacity among teachers in the education sector. The most used strategy to deal with psychological stress is religious confrontation

Keywords: psychological tenacity, strategies to deal with psychological stress.

مقدمة

بلغت المرأة مراتب عليا في التعليم وعالم الشغل فأحدثت بذلك تغييرا اجتماعيا قد أثر على سائر النظم الاجتماعية الأخرى، فبعدما كانت المرأة عامة والزوجة خاصة ملزمة بالملكوث في بيتها ترعى شؤون أسرتها، أصبحت اليوم تتواجد أيضا في معظم القطاعات. لكن 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 إن خروج هذه الأستاذة للعمل خلق لديها تعدد وتنوع في الأدوار فأصبحت ملزمة بالقيام بدورها كأستاذة من جهة وكزوجة وأم من جهة أخرى، إن المرأة العاملة بالتعليم، والتي سيتفرد اهتمام الدراسة الحالية بها ليست بمنأى عن التعرض للضغوط فأدوارها متعددة، مع أننا نرى بعض النماذج من العاملات مما توفقن بين كل هذه الأدوار، وفي نفس الوقت تمتعن بصحتهن النفسية والجسدية مع نسبة الأمر .

إن دور المرأة العاملة في التعليم يتعاضم بتحملة للكثير من المسؤوليات الأخلاقية، والمهنية، والاجتماعية التي يتوجب عليها الوفاء بها، في الوقت ذاته تواجه المعلمات في المدارس الكثير من الظروف والمؤثرات التي تسبب في استنزاف طاقاتها النفسية، والجسدية، والتي تنعكس بشكل مباشر أو غير مباشر على أدائها، ومن الممكن أن تؤدي بها إلى ترك وظيفتها.

ومن بين هذه المتغيرات نجد الصلابة النفسية ذات الأهمية البالغة في زيادة قدرة الأفراد على التحمل والاحتفاظ بصحتهم النفسية والجسدية أمام الضغوط، فالصلابة تعد أحد المتغيرات الإيجابية التي من شأنها تفعيل قدرة الفرد على مواجهة الضغوط. وفي هذا الصدد يستلزم على المرأة العاملة في التعليم 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- إشكالية الدراسة :

أصبح اليوم خروج المرأة للعمل ضرورة ملحة وحتمية اجتماعية فرضتها متطلبات العصر الحالي نظرا للتغيرات التكنولوجية والاجتماعية التي أثرت على المجتمعات العربية عامة ومجتمعنا الجزائري خاصة، مع ظهور التكنولوجيا والعولمة والمنظمات والجمعيات العالمية التي تنادي بحرية المرأة تحت شعار المساواة بين الرجل والمرأة، فخرجت ليس لحاجة مادية أو مساعدة الزوج في مصاريف البيت بل لتحقيق حاجة نفسية واجتماعية كإثبات ذاتها اجتماعيا والمساهمة في تنمية المجتمع.

ونجد في المقابل المرأة العاملة تعاني من صراع الأدوار وتشكي من كثرة الصداع وارتفاع ضغط الدم، وانتفاخ القولون العصبي وبعض آلام المفاصل حيث أشارت دراسة أجريت على مجموعة من الطالبات المتزوجات إلى أنهم كانوا يشعرون نتيجة صراع الأدوار بمستويات عالية من القلق وشعور بالانشغال وعدم إيجاد معنى للحياة، وأنهم يشعرون في الكثير من المواقف بالاكتئاب وعدم السيطرة على الأحداث البيئية التي كانوا يواجهونها يوميا . إلا أن المرأة العاملة التي تتميز

بالصلابة النفسية لديها القدرة على تحقيق التوازن بين هاته الأدوار. (بوعيشة وآخرون، 2020، ص 16) فالصلابة من المتغيرات الهامة التي ينبغي استحضارها مع مقاومة الضغوط التي يتعرض لها الفرد فلا تكاد تخلو حياتنا من الضغوط سواء في المجال الشخصي، أو العائلي أو الاجتماعي أو المهني ، وقد صنف قطاع التعليم من بين أكثر مجالات العمل ضغطا ، فمهنة التدريس وإن كانت ذات الطابع الإنساني إلا أنها لا تخلو من المعوقات والصعوبات، حيث أشارت دراسات كل من بروكليجيتوكوكس Brockleget&Cox1984 أن 67% من المعلمين أقرروا بأن المصدر الرئيسي للضغوط النفسية ناتجة عن ممارستهم لمهنة التعليم (إسكندر وكراي، 2016، ص 6)

وقد ركزت الدراسة الحالية بشكل عام على معرفة مستوى الصلابة لدى المرأة الأستاذة وأي الاستراتيجيات التي تتبعها في مواجهة الضغوط فخروجها للعمل قد يؤدي إلى زيادة العبء عليها بالإضافة إلى أعباء حياتها الأسرية المسؤولة عنها. وفي هذا السياق تأتي الدراسة الحالية لتصب في هذا الإطار للإجابة عن التساؤلات التالية :

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أستاذات قطاع التربية ؟

- ما مستوى الصلابة النفسية لدى أستاذات قطاع التربية ؟

- أي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية استخداما لدى أستاذات قطاع التربية ؟

2- فرضيات الدراسة :بناء على تساؤلات الدراسة وضعت الفرضيات التالية:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أستاذات قطاع التربية .

- مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى أستاذات قطاع التربية .

- تستخدم أستاذات قطاع التربية استراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية .

3- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى :

- التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية السائد لدى أستاذات قطاع التربية

- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى أستاذات قطاع التربية .

- التعرف على الإستراتيجية الأكثر استخداما في مواجهة الضغط لدى أستاذات قطاع التربية .

5- أهمية الدراسة :

يعتبر موضوع الصلابة النفسية من المواضيع المهمة التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين، بالإضافة إلى ظهوره حديثاً على الساحة العربية عموماً والجزائر بصفة خاصة. من المتوقع أن تسهم نتائج الدراسة بتقديم فهم نظري بطبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بالتعليم. تظهر أهمية الدراسة نظراً لارتباطها بالمرأة العاملة بالتعليم التي تتعرض خلاله للعديد من الضغوطات المهنية والأسرية والنفسية والاجتماعية. تطرقت لعينة ذات أهمية كبيرة في المجتمع لما تقدمه من خدمات في مجال تربية وتعليم الأجيال.

6- التعاريف الإجرائية:

1.6- تعريف الصلابة النفسية:

يقصد بها التزام الأستاذة بقطاع التربية بضبط الذات وقيمها وأهدافها في الحياة والتزامها تجاه عملها وتجاه الآخرين، وشعورها بالتحكم في مجريات الأحداث الضاغطة، والقدرة على التحدي ومواجهة صعوبات الحياة، وهو ما تبينه الدرجة المتحصل عليها في مقياس الصلابة النفسية.

2.6- تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تتمثل في مجموعة الأساليب التي تستخدمها الأستاذة بقطاع التربية في التعامل مع مصادر الضغوط النفسية التي تتعرض لها، وتتمثل في: إعادة التفسير الإيجابي، الابتعاد الذهني أو الشرود العقلي، التركيز على الانفعالات وإظهارها، الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي، المواجهة النشطة، الإنكار، المواجهة الدينية، السخرية أو الدعابة، الابتعاد السلوكي، التريث أو الامتناع، استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي، تعاطي المواد النفسية، قمع الأنشطة المنافسة، التخطيط. وتقاس بالدرجة التي تتحصل عليها بعد إجابتها على أداة القياس.

7- الدراسات السابقة :

1.7- دراسات تناولت علاقة متغيري البحث مع بعضها

- دراسة hsieh.c&al (2004)

دراسة حول العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة، والاحتراق النفسي على عينة قوامها (147) ممرضة، أشارت أهم نتائجها إلى ارتباط الصلابة النفسية بشكل موجب بأساليب المواجهة المتفائلة، وأساليب الاعتماد على الذات، كما ارتبطت الصلابة النفسية في إطار علائقي فرقي (شويطر، 2017: 12 - 13)

-دراسة شابي حليلة ونواورية أمال (2018)

"الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالبات المقيمات"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية والتعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لديهن ومعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى المقيّمات الجامعيّات، واستخدمت في هذه الدراسة المنهج الوصفي وعينة تكونت من (60) طالبة مقيمة من جميع التخصصات بالإقامة الجامعية بمدينة بلقاسم ولاية قالمّة، واشتملت أدوات الدراسة على كل من مقياس الصلابة النفسية من إعداد "كوبازا" وتقنين عماد مخيمر (2002)، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد "عادل الهلالي" (2009). وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن هناك لا توجد علاقة بين الصلابة وأبعاد أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المقيّمات الجامعيّات. (شالي، ونواورية، 2018).

- دراسة شويطر خيرة (2017)

"استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية دراسة ميدانية على عينة من ولاية وهران "

هدفت الدراسة إلى استكشاف مصادر الضغوط النفسية للأمهات واستكشاف استراتيجياتهن في التعامل معها، من جهة أخرى حاولت الدراسة التعرف على مساهمة كل من أبعاد الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، تكونت عينة الدراسة من (300) أم عاملة بالتعليم بولاية وهران، استخدمت استبيان مصادر الضغوط النفسية، واستبيان المساندة الاجتماعية وهما من إعداد الطالبة كما استخدمت مقياس الصلابة النفسية الذي أعده "المخيمر" وقننه البشير معمريّة على البيئة الجزائرية، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أو التعامل معها من إعداد "كارفر" وترجمة الطالبة. أشارت أهم نتائج الدراسة إلى مساهمة أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، والتحكم) في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية. (شويطر، 2017)

2.7- دراسات تناولت الصلابة النفسية:

- دراسة شويطر خيرة (2015)

"الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات بقطاع التعليم بـوهران"

تم قياس مستوى الصلابة النفسية لعينة البحث المكونة من (200) أم عاملة، بقطاع التعليم في مختلف المراحل التعليمية الثلاثة (ابتدائي، متوسط، ثانوي)، بولاية وهران تم اختيارهم بشكل قصدي. اعتمدت على أدوات جمع البيانات على مقياس الصلابة النفسية من إعداد مخيمر (2002)، وقننه معمريّة بشير على البيئة الجزائرية. أكدت نتائج الدراسة على ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات. (شويطر، 2015)

- دراسة رجاء محمود مريم، (2016)

"الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى عينة مكونة من (307) طالبة من جامعة الملك سعود، وطبق عليهن مقياس الصلابة النفسية من إعداد مخيمر (1996)، ومقياس جودة الحياة من إعداد منسي وكاظم (2006)، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، ومن نتائج هذه الدراسة وجود مستوى متوسط من الصلابة النفسية. (رجاء، 2016)

- مسعودة بن السائح (2019).

"الصلابة النفسية لدى العاملات بمدرسة المعاقين سمعياً بالأغواط".

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من العاملات بمدرسة المعاقين سمعياً بالأغواط، وكذا معرفة الفروق في الصلابة النفسية حسب متغيري العمر والحالة الاجتماعية، وتم استخدام المنهج الوصفي كما طبق مقياس الصلابة النفسية لنجار والطلاع على عينة قوامها (62)، وأظهرت النتائج مستوى متوسط من الصلابة النفسية

-دراسة وثام علي أمين معروف،(2021)

"الصلابة النفسية للمرأة العاملة وانعكاسها على التوازن الأسري في ظل جائحة كورونا"

هدف هذا البحث إلى دراسة انعكاس الصلابة النفسية للمرأة العاملة على التوازن الأسري في ظل جائحة كورونا وتكونت عينة الدراسة من (371) سيدة عاملة تم اختيارهن بطريقة قصدية بحيث تكون متزوجة ولديها أطفال اشتملت أدوات الدراسة على استمارة البيانات العامة، ومقياس الصلابة النفسية، ومقياس التوازن الأسري في ظل جائحة كورونا من إعداد الباحثة أوضحت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية للمرأة العاملة في ظل جائحة كورونا متوسط، أوضحت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الصلابة النفسية للمرأة العاملة بأبعادها والتوازن الأسري بمحاوره (معروف، 2021)

3.7- دراسات تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

-دراسة شادي عبد الله شحده بريح (2014):

"استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية لدى زوجات مرضى الفصام العقلي"

اتبع الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، بلغ عدد أفراد عينة الدراسة زوجة من زوجات مرضى الفصام العقلي، اعتمد في أدوات الدراسة على مقياس استراتيجيات المواجهة: تعريب وتقنين سمير قوتة (1997) وهو من إعداد folkman.lazarus (1986)، ومقياس جودة الحياة الأسرية من إعداد أماني عبد الوهاب وسميرة

شند (2010). أظهرت نتائج الدراسة أن زوجات مرضى الفصام استخدمن استراتيجيات مواجهة متنوعة ومتباينة ما بين استراتيجيات إيجابية وسلبية، لكن بأوزان نسبية مختلفة، ويعود هذا التنوع والتباين إلى عوامل عديدة منها نمط شخصيتهن ومستوى قدرتهن وخبرتهن السابقة في مواجهة الضغوط. (بريح، 2014)

-دراسة هيا سليمان أبو العيش (2016)

"استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات"

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم استراتيجيات التكيف لدى طالبات السنة التحضيرية بجامعة حائل، وتعرف الفروق بين استراتيجيات التكيف تبعا لمتغيرات المسار، والمعدل التراكمي ولتحقيق أهداف الدراسة أعدت الباحثة أداة لقياس استراتيجيات التكيف تكون بصيغته النهائية تم تطبيقه على عينة بلغت (300) طالبة اختيرت بطريقة عشوائية من طالبات السنة التحضيرية بجامعة حائل. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن استراتيجيات التكيف المستخدمة من قبل الطالبات جاءت مرتبة على النحو الآتي: الإستراتيجية الدينية (اللجوء إلى الله). وحل المشكلات، والاسترخاء، والدعم والمساندة، والانسحاب والعزلة، والانخراط في نشاطات متعددة كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المسار في استراتيجيات الانسحاب والعزلة، واللجوء إلى الله وجاءت الفروق لصالح المسار العلمي. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تبعا لتغير المعدل التراكمي، وجاءت الفروق لصالح ممتاز وجيد جدا. (أبو العيش، 2016).

4.7- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت في هذا المجال يمكن أن نسجل الملاحظات التالية:

نجد أن أغلب الدراسات اعتمدت على مقياس الصلابة النفسية لـ "مخيمر" أما في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية البعض منها استخدم مقياس "كارفروشاير" والبعض قام ببناء المقياس بنفسه، أما فيما يخص المنهج نجد أن جميع الدراسات استخدمت المنهج الوصفي وكذا الأساليب الإحصائية، واختلف حجم العينة من دراسة إلى أخرى.

ويمكننا القول في معظمها. الدراسات المتعلقة بالصلابة النفسية بعضها يشير إلى مستوى متوسط وبعضها الآخر يشير إلى ارتفاعها. معظم الدراسات طبقت على المرأة بشكل عام سواء عاملة أو غير ذلك وأسفرت النتائج الدراسات السابقة عن وجود صلابة نفسية ارتبطت بعدة متغيرات ارتباطا دالا إحصائيا، كما بينت معظم الدراسات أن الصلابة النفسية كانت بين درجة متوسطة ومرتفعة. الدراسات المتعلقة باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية معظمها أسفر عن تنوع استخدام الاستراتيجيات .

8- مفاهيم الدراسة

1.8- تعريف الصلابة النفسية :

1.1.8- التعريف اللغوي: الصلابة ضد اللين: صَلَبَ الشيء صَلْبَةً فهو صَلِيبٌ وصلْبٌ أي شديد. ورجل صَلْبٌ وصليب ذو صلابة ويقال تَصَلَّبَ فلان أي تشدد (ابن منظور، ب، ت: 2476)

2.1.8- التعريف الاصطلاحي:

عرّفت "كوبازا" (1979) الصلابة النفسية بأنها: مجموعة من السمات الشخصية تعمل كواقٍ من أحداث الحياة الشاقة وأنها تمثل اعتقاداً أو اتجاهها عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره وإمكانياته النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوّه ويفسرها بمنطقية وموضوعية ويتعايش معها على نحو إيجابي ويتضمن أبعاد رئيسية في "الالتزام، التحكم، التحدي". (العبدلي، 2012 : 20) و عرفت الأبعاد —:

• الالتزام Commitment :

هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

• التحكم Control:

ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد انه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له.

• التحدي Challenge:

وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على الجوانب هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهدياً له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفعالية. (مجدي، 2007 : 75)

3.1.8- أهمية الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.

وقد قدمت "كوبازا" إعادة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدّة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من "مادي"

و"كوبازا" أن الأحداث الضاغطة تعود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي استشارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن تؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة في الصلابة:

✓ تعدّل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.

✓ تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.

✓ تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.

✓ تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة وهذا بالطبع يقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية. (العياني، 2012 : 18)

2.8- .استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

1.2.8- تعريف الضغط النفسي

عرفه سيلبي selye (1983): بأنها الاستجابة غير المحددة للجسم تجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سببا أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة. (أبو أسعد، والغريب، 2008، ص24).

فالضغط النفسي: عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية. (عبيد، 2008، ص21)

2.2.8- مراحل الضغوط النفسية: هناك ثلاث ا مراحل للضغوط النفسية وهي:

الأولى - رد فعل الأخطار: حيث يقوم الجهاز العصبي السمبتاوي والغدد الأدرينالينية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاها لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط، وهذه الأعراض تكون مؤقتة، ويعود الجسم إلى شبه حالته الأولى بعد اختفاء المثير أما إذا استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية. (علي، 2012، ص 12).

الثانية- المقاومة: عندما يتعرض الكائن للضغوط يبدأ بالمقاومة، وجسمه يكون في حالة تيقظ تام، وهنا يقل أداء الأجهزة المسؤولة عن النمو، وعند الوقاية من العدوى تحت هذه الظروف وبالتالي سيكون الجسم في حالة إعياء وضعف ليتعرض لضغوط من نوع آخر هي الأمراض. وإذا ما استمرت الضغوط الأولى وظهرت ضغوط أخرى (الأمراض) انتقل إلى المرحلة الثالثة.

الثالثة - الإعياء: لا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى ما لا نهاية، إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجيا. وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبتاوي يتولى الجهاز العصبي السمبتاوي يتولى الجهاز

العصبي الباراسمبتاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماماً. وإذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف، لها لتؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب أو أمراض جسمية تصل حد الموت. (رنا، 2015، ص 22-23)

3.2.8- تعريف استراتيجية مواجهة الضغط : اختلفت تعريفات استراتيجيات المواجهة حسب التوجهات النظرية لكل باحث أو عالم، وفيما يلي سرد لأهم التعريفات التي تناولت مفهوم المواجهة:

-حسب فليشمان: فالمواجهة استجابة معرفية تخفض أو تقضي على الضيق النفسي أو الضغوطات. (عزوز، 2015: 86)

- وعرفها هريدي: أنها كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفس حركية والبيئة الشخصية، التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها، أو لتجنب آثارها السلبية (مادية ومعنوية)، أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي، وتكيفه النفسي والاجتماعي". (العبدلي، 2012، ص 52)

- و أشار فولكمان ولازاروس 1997 : إلى أن أساليب المواجهة هي الجهود الثابتة المعرفية و السلوكية لتغيير أو التعامل مع المتطلبات الداخلية والخارجية التي تفوق قدرات الفرد لفهم هذه المطالب و تقليلها أو جعلها أكثر احتمالاً ، أي محاولة إدارة المواقف الضاغطة ببعض الطرق الفعالة ، و هي ليست فعل واحد و لكنها عملية تسمح لنا أن نتعامل مع ضغوط متنوعة (عبد المعطي ، 2006 : 99)

-ورأى "ولمان Wolman" أن أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن، مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف. (نائف، 2019 : 86)

9- الجانب التطبيقي :

1.9-منهج الدراسة :

لجمع البيانات حول موضوع البحث تم اعتماد المنهج الوصفي الذي يركز على وصف دقيق وتفصيلي لموضوع محدد، على صورة نوعية أو كمية .

2.9-:عينة الدراسة :

تم اختيار العينة الأساسية للبحث بالطريقة العشوائية لدى أستاذات قطاع التربية في الأطوار الثلاث (ابتدائي، متوسط، ثانوي) بلغ قوامها (102) أستاذة موزعين على (5ابتدائيات، و3متوسطات، و4ثانويات) والجدول التالي يوضح خصائص العينة:

جدول رقم (1): يوضح خصائص العينة حسب الأطوار الثلاث المختارة:

الأطوار التعليمية	العدد	النسبة المئوية
الابتدائي	50	49.02%
المتوسط	24	23.53%
الثانوي	28	27.45%
المجموع	102	100%

من حجم العينة من % من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن الابتدائيات أخذت نسبة 49.01
23.53 من حجم العينة، تليها نسبة المتوسطات % أصل (102) امرأة عاملة بالتعليم تليها نسبة الثانويات 27.45
من حجم العينة من أصل (102) امرأة عاملة في التعليم.

جدول رقم (02): خصائص العينة حسب الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	العدد	النسبة
عازية	41	40.19%
متزوجة	61	59.81%
المجموع	102	100%

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) الذي يمثل خصائص العينة حسب الحالة الاجتماعية أن نسبة المرأة العازية
تمثل 40% من العدد الإجمالي للعينة، تليها نسبة المرأة المتزوجة تمثل 60% من حجم العينة .

3.9- أدوات الدراسة:

تعتبر عملية اختيار المقاييس المناسبة لأهداف أي دراسة مرحلة هامة إذ يعتمد عليها في التحقق من الفرضيات
و الإجابة عن التساؤلات وقد اعتمدنا على مقياسين وهما:

1.3.9- مقياس الصلابة النفسية:

من إعداد المخيمر (2002) وقد قام الأستاذ بشير معمري من جامعة الحاج لخضر باتنة بتقنيته على البيئة
الجزائرية .

يتكون المقياس من 47 فقرة من ثلاث ابعاد هي: الالتزام - التحكم - التحدي

2.3.9- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

من إعداد "كارفر وشاير و وينتروب " Carver&Scheier&Weintraub سنة (1989)
استخدمته الباحثة وسام بوفج في دراستها سنة (2018). ويضم 15 بعدا وكل بعد يضم 4 فقرات

4.9- الخصائص السيكومترية:

تم تطبيق مقياسي الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على عينة قوامها (30) امرأة عاملة في التعليم

1.4.9- صدق المقارنة الطرفية لمقياس الصلابة النفسية : ونتائج الصدق موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (3): يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الصلابة النفسية.

المقياس	مجموعتا المقارنة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الاحتمال SIG
الصلابة النفسية	المجموعة العليا	8	100.25	8.84	-4.94	14	0.000
	المجموعة الدنيا	8	116	1.69			

يتضح من خلال الجدول رقم (3) أن قيمة "ت" -4.94 دالة إحصائيا لأن 0.000 هي أقل من 0.05 مما يدل على قدرة المقياس على التمييز.

2.4.9- ثبات مقياس الصلابة النفسية: تم حساب الثبات بطريقة الفا كرو نباخ والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (4): يبين قيمة ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة الفا كرو نباخ.

المقياس	عدد البنود	عدد الأفراد	معامل الثبات ألفا
الصلابة النفسية	47	30	0.69

يتضح من الجدول رقم (4): أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات بلغت 0.69 وهي مؤشر جيد لثبات

الأداء

3.4.9- صدق المقارنة الطرفية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

ونتائج الصدق موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(05):يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

المقياس	مجموعتا المقارنة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الاحتمال SIG
استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	المجموعة العليا	8	78.62	5.34	-12.7	14	0.037
	المجموعة الدنيا	8	49	3.81	6		

يتضح من خلال الجدول رقم(5): أن قيمة "ت" -12.76 دالة إحصائياً لأن 0.037 هي أقل من 0.05 مما يدل على قدرة المقياس على التمييز.

4.4.9- ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(06): يبين قيمة ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

المقياس	عدد البنود	عدد الأفراد	معامل الثبات ألفا
استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	60	30	0.82

يتضح من الجدول رقم(6) أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات بلغت 0.82 وهي مؤشر جيد لثبات

الأداء

5.9- عرض ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة :

1.5.9- عرض ومناقشة الفرضية الأولى:

للكشف عن العلاقة بين أبعاد إستراتيجية مواجهة الضغط والصلابة النفسية تم استخدام معامل الارتباط

"بيرسون" والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(7):يوضح نتائج المعالجة الإحصائية للعلاقة بين الصلابة النفسية و أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

الاحتمال	معامل الارتباط بيرسون	أبعاد إستراتيجية المواجهة الصلابة النفسية
0.000 دالة	0.37	إعادة التفسير الإيجابي
0.008 دالة	-0.26	الابتعاد الذهني أو الشرود العقلي
0.753 غير دالة	-0.03	التركيز على الانفعالات وإظهارها
0.639 غير دالة	0.04	الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي
0.009 دالة	0.25	المواجهة النشطة
0.463 غير دالة	-0.07	الإنكار
0.201 غير دالة	0.12	المواجهة الدينية
0.003 دالة	-0.28	السخرية أو الدعابة
0.000 دالة	-0.36	الابتعاد السلوكي
0.369 غير دالة	-0.09	التراث أو الامتناع
0.095 غير دالة	-0.16	استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي
0.198 غير دالة	-0.1	تعاطي المواد النفسية
0.276 غير دالة	-0.10	التقبل
0.424 غير دالة	0.08	قمع الأنشطة المنافسة
0.000 دالة	0.34	التخطيط

نلاحظ من خلال الجدول رقم(7) أن العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية دالة إحصائياً في الأبعاد التالية : إعادة التفسير الإيجابي، الابتعاد الذهني أو الشرود العقلي، المواجهة النشطة، السخرية أو

الدعابة، الابتعاد السلوكي، التخطيط. هو ما اتفق مع دراسة **hsieh.c&al (2004)** فقد أشارت أهم نتائجها إلى ارتباط الصلابة النفسية بشكل موجب بأساليب المواجهة المتفائلة، وأساليب الاعتماد على الذات .

والأبعاد : التركيز على الانفعالات وإظهارها، استعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي، الإنكار، المواجهة الدينية، التريث أو الامتناع، استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي، تعاطي المواد النفسية، التقبل. هذه الاستراتيجيات غير دالة إحصائياً مع الصلابة النفسية. ومن خلال ما تطرقنا إليه اتضح لنا أن أبعاد الاستراتيجيات التي لها علاقة بصلابة النفسية هي استراتيجيات تنبع من داخل الفرد فهي تقوم بها المرأة من تلقاء نفسها لمواجهة الضغوط، ولها علاقة بصلابة النفسية فهي مجموعة من الصفات الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية المترابطة مع الالتزام والتحكم والتحدي وتراها المرأة على أنها متطلبات مهمة في التصدي والتعايش بفاعلية مع المواقف الضاغطة أو الصعبة أو المثيرة للتوتر النفسي.

أما الاستراتيجيات التي ليست لها علاقة بصلابة النفسية فهي خارجية تؤثر في المرأة وتستغلها لمواجهة الأحداث الضاغطة كالمواجهة الدينية واستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي، وهذا ما جعل هذه الاستراتيجيات لا تكون لها علاقة بصلابة النفسية فهي مجموعة من السمات التي تعمل كواقٍ من أحداث الحياة الضاغطة فهي سمات خارجية لها القدرة على ضبط الذات والاستعداد لمواجهة التحدي.

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة **شابي حليلة ونواورية أمل (2018)**، التي توصلت إلى عدم وجود علاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .

2.5.9- عرض و مناقشة الفرضية الثانية:

للتحقق من مستوى الصلابة النفسية تم تحديد المتوسط الفرضي (94) وللمقارنة بين متوسط الفرضي ومتوسط العينة تم حساب اختبار "ت" لعينة واحدة والنتائج يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (8): نتائج اختبار "ت" بين متوسط الصلابة النفسية لدى العينة والمتوسط الفرضي.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	قيمة "ت"	الاحتمال SIG
الصلابة النفسية	102	110.78	94	19.72	0.000 دالة

يظهر من خلال الجدول رقم (09) أن متوسط الصلابة النفسية عند العينة بلغ (110.78) وهو مرتفع مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي كانت قيمته (94) وبالنظر إلى قيمة "ت" التي بلغت (19.72) وهي دالة إحصائياً

وبالتالي وجود فروق لصالح متوسط العينة. مما يشير أن أفراد العينة يتمتعن بصلابة نفسية مرتفعة تعزى النتيجة إلى ما أكدته كوبازا أن الأفراد ذو الصلابة النفسية المرتفعة يواجهن الضغوط دون أن يتعرضوا للإصابة بالمرض النفسي أو الجسدي وقد عملت كوبازا على تأكيد فروض نظريتها حيث توصلت إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم الأكثر صمودا ومقاومة وإنجازا وضبطا داخليا ونشاطا وواقعية، فالمستوى التعليمي للعينة من شأنه تفسير المستوى المرتفع للصلابة النفسية، ومن أهمية الصلابة النفسية ترى كوبازا أن لها دور كبير في التخفيف من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث والوقاية من الإجهاد المزمن، تغيير الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة، تدعيم عمل متغيرات المقاومة والمتغيرات المساعدة على سلامة الأداء النفسي.

تعزى الصلابة المرتفعة في الدراسة الحالية إلى طبيعة عمل المرأة فلها القدرة على وضع الخطط والآليات في مواجهة المشكلات فهي تحتاج إلى القدرة على التكيف بدنيامة مستمرة على المواقف ومتطلبات الحياة، والسيطرة على احتياجات الشخصية وضبطها وتتمتع بدرجة عالية من الإنجاز والأداء المتميز.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المرأة العاملة تتمتع بصلابة نفسية مرتفعة ومن مظاهرها القدرة على ضبط الذات والاستعداد لمواجهة التحدي، والالتزام، ولا يمكن غياب أحد مكوناتها الثلاثة الأساسية المذكورة وما توصلت له الدراسة الحالية توصلت له دراسة شويطر خيرة (2015)، التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات. و اختلفت مع نتيجة الدراسة الحالية كدراسة وئام علي أمين معروف (2021)، هدف هذا البحث إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية للمرأة العاملة في ظل جائحة كورونا. حيث خلصت نتائج دراستهما إلى وجود مستوى متوسط في الصلابة النفسية.

3.10- عرض ومناقشة الفرضية الثالثة : للتحقق من فرضية الاستراتيجيات المستخدمة تم استخدام الوزن النسبي

لاستجابات الأستاذات على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم(10): يوضح نتائج المعالجة الإحصائية لأبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

الأبعاد	الفقرات	مجموع الاستجابات	الوزن النسبي %	الترتيب
إعادة التفسير الإيجابي	46-31-16-1	646	%09.76	3
الابتعاد الذهني/الشروء العقلي	47-32-17-2	347	%5.24	12
التركيز الانفعالات أوإظهارها	48-33-18-3	467	%7.05	7
الاستعمال الإجرائي للدعم	49-34-19-4	481	%7.27	6

الاجتماعي				
المواجهة النشطة	50-35-20-5	610	9.22%	4
الإنكار	51-36-21-6	367	5.54%	11
المواجهة الدينية	52-37-22-7	710	10.73%	1
السخرية أو الدعابة	53-38-23-8	233	3.52%	13
الابتعاد السلوكي	54-39-24-9	211	3.18%	14
التريث أو الامتناع	55-40-25-10	466	7.04%	8
استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	56-41-26-11	383	5.78%	10
تعاطي المواد النفسية	57-42-27-12	94	1.42%	15
التقبل	58-43-28-13	510	7.70%	5
قمع الأنشطة المناسبة	59-44-29-14	423	6.39%	9
التخطيط	60-45-30-15	667	10.08%	2
المجموع	60	6615	100%	15

يتضح من الجدول رقم (10): أن استراتيجيات المواجهة الدينية أخذت المرتبة الأولى من حيث الترتيب حسب الوزن النسبي 10.73%، ثم يليها "التخطيط" في المرتبة الثانية حسب الوزن النسبي 10.08%، وبعد ذلك "إعادة التفسير الإيجابي" في المرتبة الثالثة حسب الوزن النسبي 9.76%، تليها "إستراتيجية المواجهة النشطة" في المرتبة الرابعة حسب الوزن النسبي 9.22% ثم تليها المرتبة الخامسة "التقبل" حسب الوزن النسبي 7.70%، وتليها المرتبة السادسة "الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي" حسب الوزن النسبي 7.27%، تليها المرتبة السابعة "التركيز على الانفعالات أو إظهارها" حسب الوزن النسبي 7.05%، تليها المرتبة الثامنة "التريث أو الامتناع" حسب الوزن النسبي 7.04%، وتليها المرتبة التاسعة "قمع الأنشطة المناسبة" حسب الوزن النسبي 6.39%، تليها المرتبة العاشرة "استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي" حسب الوزن النسبي 5.78%، تليها المرتبة الحادي عشر "الإنكار" حسب الوزن النسبي 3.52%، وتليها المرتبة الثانية عشر "السخرية أو الدعابة" حسب الوزن النسبي 3.18%، وتليها المرتبة الثالثة عشر "الابتعاد السلوكي" حسب الوزن النسبي 3.18%، وتليها المرتبة الرابعة عشر "الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي" حسب الوزن النسبي 5.78%، وتليها المرتبة الخامسة عشر "تعاطي المواد النفسية" حسب الوزن النسبي 1.42%.

النسبي 5.54%، تليها المرتبة الثاني عشر "ابتعاد الذهني أو الشرود العقلي" حسب الوزن النسبي 5.24%، تليها المرتبة الثالثة عشر "السخرية أو الدعابة" حسب الوزن النسبي 3.52%، تليها المرتبة الرابعة عشر "الابتعاد السلوكي" حسب الوزن النسبي 3.18%، تليها المرتبة الخامسة عشر "تعاطي المواد النفسية" حسب الوزن النسبي 1.42%.

يتضح من نتائج الدراسة أن هناك تنوعاً في الاستراتيجيات التي تستخدمها المرأة العاملة في التعامل مع الضغوط النفسية. فقد أظهرت المرأة العاملة العديد من الاستراتيجيات خلال تعاملهن مع المواقف الضاغطة، وكون إستراتيجية المواجهة الدينية جاءت على رأس الاستراتيجيات لدى المرأة العاملة بوزن نسبي 10.73% حيث تتضمن استراتيجيات المواجهة الدينية الإكثار من الصلاة والدعاء والعبادات وفعل الخير وتكون هذه الإستراتيجية أكثر أهمية وفائدة مع الأحداث الضاغطة التي لا تستطيع المرأة الضبط والتحكم فيها. وقد جاءت في المرتبة الثانية إستراتيجية التخطيط فهي تعتمد على مهارة حل المشكلات على مجموعة من المهارات والأساليب السلوكية والمعرفية، التي تؤدي بالمرأة إلى التفكير المتعمق بالمشكلة، فالمشكلة هي موقف صعب تواجهه المرأة يتطلب منها إجراءات للتغلب عليها وهذه الإستراتيجية تتضمن على المهارات المرتبطة بالقدرة على حل المشكلات الشخصية كتحديد المشكلة وجمع أكبر قدر من المعلومات حولها، واقتراح مجموعة من البدائل لحلها، تتفق هذه النتيجة المتحصل عليها في بعض الدراسات منها دراسة هيا سليمان أبو العيش (2016)، التي هدفت إلى التعرف على أهم استراتيجيات التكيف لدى طالبات السنة التحضيرية ومن بين نتائجها أن المواجهة الدينية جاءت في المرتبة الأولى مما يدل على أهمية هذه الإستراتيجية في حياة الطالبة الجامعية، وجاءت إستراتيجيات التخطيط "حل المشكلات" في المرتبة الثانية، أما باقي الإستراتيجيات فقد جاءت على التوالي من بينها: الاسترخاء، الدعم والمساندة ، ودراسة شويطر خيرة (2017) التي هدفت إلى التعرف على أي الاستراتيجيات الأكثر استخداماً لدى الأمهات العاملات في التعليم والتي كانت نتائجها أن استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المتمثلة في التنفيس الانفعالي أخذت المرتبة الأولى ثم تليها استراتيجيات التركيز على المشكل وبعد ذلك الاستراتيجيات الهروبية (التجنب) وفي الأخير استراتيجيات الاستهانة بالموقف.

خاتمة

في ضوء ما تقدم، فإن الدراسة شملت أستاذات قطاع التربية ، وهي فئة مهمة كونها تضم نخبة المجتمع، وبحث من خلال هذه العينة متغيرين أساسيين في الصحة النفسية ألا وهما الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية . حيث انتهت الدراسة في هذا الموضوع بمجموعة من النتائج يمكن إجمالها في:

- ووجود علاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة في بعض أبعادها كإعادة التفسير الإيجابي، المواجهة النشطة، التخطيط، الابتعاد السلوكي، الابتعاد الذهني أو الشرود العقلي.

- وأن مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى أستاذات قطاع التربية مجموعة فهي تمثل اعتقاداً لدى المرأة في قدرتها على استغلال كافة إمكانياتها النفسية والبيئية المتاحة كي تدرك أحداث الحياة الشاقة والتعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية.

-والإستراتيجية الأكثر استخداما لدى أستاذات قطاع التربية هي المواجهة الدينية لأنها تشكل الدعم الروحي الانفعالي وهي تمثل جميع الممارسات والسلوكات الدينية التي تمارسها بعد تعرضها للأحداث ضاغطة كالصلاة والعبادات وفعل الخيرات.

و بناءا عليه نقترح مايلي:

- ضرورة الاهتمام بأستاذات قطاع التربية من طرف الهيئات المعنية مثل: النظر في حجم التلاميذ داخل الأقسام توفير قاعات رياضية نسوية على مستوى المؤسسات قصد التفريغ عن الضغوط ، كذا دور حضانة تابعة للمؤسسات من أجل أطفال الأمهات العاملات .
- ضرورة بناء برامج إرشادية تخفف من معاناة المرأة العاملة من الضغوط النفسية.