



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار طليبي بالأغواط

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

شعبة : علم النفس

الموضوع

**الضغط النفسي لدى المرأة العاملة
و المرأة غير العاملة
"دراسة ميدانية بمدينة الأغواط"**

دراسة مقارنة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علم النفس

تخصص : علم النفس العيادي.

*إشراف الأستاذ:

* أ.د / باهي سلامي

*إعداد الطالبتين:

__بوسبسي كوثر رقية

__بومعزة أسماء

السنة الجامعية: 2019\2020



تشكرات

باسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى: " و قل اعملوا فسيرى الله عملكم و رسوله و المؤمنون "

الحمد لله رب العالمين وإله الأولين والآخرين وصلاة الله وسلام ورحمته وبركاته على صفوة خلقه
وخاتم أنبيائه ورسله سيدنا وحبیبنا محمد والي الطاهرين وصاحبيه أجمعين ورحمة الله على التابحين
ومغفرته لمن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

اللهم لك الحمد و الشكر وولي الأولين والآخرين وولي المؤمنين الصالحين أجعل عملنا هذا عملاً
صالحاً مقبولاً وأنفع به اللهم من أخذ به وعمل بما فيه أما بعد:

أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في هذا العمل المتواضع وإلى كل من قدم لنا يد
العون من قريب أو بعيد وأخص بالشكر الكبير إلى صاحب القلب الكبير الأستاذ المحترم
والمشرف على مذكرتنا « باهي سلامي » كما نتقدم بشكر الجزيل واحترام الكبير
«الأستاذ حبیبش البشير» و الأستاذة المحترمة « فاطمة زهراء بوروية » الذي نكن لهم
بالغا لتقدير لما بذله من جهود لمساعدتنا على بلوغ هذه النتيجة.

ولا يفوتني في الأخير أن أقفد وقفة إجلال وعرفان بالجميل لكل أستاذة علم النفس
الذين عملوا على تعليمنا نحن الطلبة ما ينفعنا خلال فترة دراستنا الجامعية.
و خير البدا والختام بكلام الخالق الباري السّلام:

"ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا ربنا و لا تحمل علينا إصرا كما حملته على الذين من قبلنا ربنا و لا
تحملنا ما لا طاقة لنا به و أعف عننا و افر لنا و ارحمنا أنتك مولانا فانصرنا على القوم الكافرين"

صدق الله العظيم

أسماء و كوثر.



إهداء



الحمد لله الذي علم بالقلم وأشهد أن لا اله إلا الله وحده لا شريك له مانع الخيرات والنعم،
وأشهد أن محمدا عبده ورسوله خير من اصطفى وبعثه إلى جميع الأمم.
أفضل بإهداء هذا العمل إلى من أحببتها في نقطة الحبر وفي كل مساحة بيضاء ما بين
السطر والسطر، إلى من جادت عليّ بالحنان والعتاء ولم تبخل يوما بالدعاء إلى من رغنني
وما زالت ترعاني بعين المودة
إليك "أمي" عرفان وتقدير للجميل.
إلى أحد رأيتهم بين الناس رجلا وبين الرجال بطلا وبين الأبطال مثلاً، سيدي سأحاول أن أعطيك
حقتك من العطاء لأنني لو منحتك الدهر كله، ما استطعت أوافي بحقتك
إليك "أبي" تقديرا و عرفانا بالجميل.
إلى أحيّة الأحيّة أختوتي.
إلى العائلة التي أحببني صغيرها وكبيرها وأخص بذكر منهم من كانت بمنزلة أمي "جدتي".
والى أصدقاء الدروب
والى كل الأصدقاء و كل من نفعني ولو بكلمة
وكل من يعرفني من قريب أو بعيد.
-بومعزة أسماء .
- بوسبسي كوثر رقية .



ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على الضغط النفسي لدى المرأة العاملة و الغير عاملة . كما اهتمت بدراسة الفروق بين العاملات و غير العاملات و تهدف أيضا للتعرف على الفروق بينهما في متغير الضغط النفسي ، و المقارنة بين العاملات و غير العاملات في مستوى الضغط النفسي بمدينة الأغواط ، و لتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد في الدراسة الحالية على مقياس الضغوط النفسية لفاقه العيد ، حيث تم تطبيقه على عينة استطلاعية تكونت من بينهم 120 من بينهم عاملات و غير عاملات بمدينة الأغواط للتأكد من كفاءته سيكومترية ، و استندنا في دراستنا إلى المنهج الوصفي التحليلي تم عرض و حيل نتائج الدراسة .
و قد أسفرت النتائج الآتية :

- _ لا توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير العمل , المرأة العاملة و غير العاملة بمدينة الأغواط .
- _ لا توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن بمدينة الأغواط .
- _ لا توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الزواج , المتزوجة و غير المتزوجة بمدينة الأغواط .
- _ لا توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الإنجاب , المنجبة غير المنجبة بمدينة الأغواط .
- _ لا توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير مستوى التعليمي بمدينة الأغواط .

Abstract :

The current study aimed to identify the psychological pressure of working and non-working women.

It also interested in studying the differences between working and non-working women ,And the comparison between working and non-working women ,in the level of psychological stress, and to achieve the goals of the study, the current study relied on a measure of psychological stress for the Faquih Laid. Where it was applied to a reconnaissance sample consisting of 120 of whom were working and not working female in Laghouat to make sure of his psychometric efficiency , in our study we based on the descriptive approach and the results of the study are presented as follows :

- There are no differences in psychological stress among the study sample, due to the variable of work, working and non-working women.
- There are no differences in psychological stress in the study sample due to the age variable.
- There are no differences in psychological stress in the study sample, attributable to the marriage variable, married and unmarried.
- There are no differences in psychological stress in the study sample, attributable to the reproductive variable, non-reproductive.
- There are no differences in psychological stress in the study sample, due to the variable of the educational leve .

الصفحة	فهرس المحتويات
(أ)	كلمة شكر
(ب)	إهداء
(ج)	ملخص الدراسة
1	مقدمة
الفصل الأول : إشكالية الدراسة ومتطلباتها	
4	_ الإشكالية الدراسة
6	_ فرضيات الدراسة
6	_ أسباب اختيار موضوع الدراسة
6	_ أهداف الدراسة
6	_ أهمية الدراسة
7	_ الدراسات السابقة
9	_ التعقيب على الدراسة
10	_ التعارف الإجرائية
الفصل الثاني : الضغط النفسي	
12	تمهيد
13	_ تعريف الضغط النفسي
14	_ أنواع الضغط النفسي
15	_ مصادر الضغط النفسي
16	_ آثار الضغط النفسي
19	_ علامات وأعراض الضغط النفسي
20	_ النظريات المفسرة للضغوط النفسية
23	خلاصة
الفصل الثالث : سيكولوجية المرأة العاملة	
25	تمهيد
26	_ نظرة تاريخية و اجتماعية عن المرأة
27	_ تطور عمل المرأة و تعريف العمل و المرأة العاملة
28	_ دوافع خروج المرأة لميدان العمل
30	_ آثار عمل المرأة بين الايجابية والسلبية
36	_ المصاعب والضغوط النفسية وأساليب المساندة
38	_ المرأة بين العمل والمنزل
40	خلاصة
الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة	
43	تمهيد
44	_ منهج و حدود الدراسة
45	_ أداة الدراسة
46	_ الدراسة الاستطلاعية
46	_ العينة و مواصفات الدراسة
47	_ الأساليب الاحصائية
47	خلاصة
الفصل الخامس : عرض النتائج و مناقشة الفرضيات	
50	عرض و تحليل النتائج
52	مناقشة و تفسيراً لنتائج
54	استنتاج عام
56	توصيات و اقتراحات

57	الخلاصة
60	قائمة المراجع والملاحق

فهرس الجداول	
14	يمثل أنواع الضغوط النفسية
22	يوضح أهم النظريات المفسرة للضغوط
45	الأبعاد العيادية لقائمة الضغوط النفسية
47	خصائص و مواصفات عينة الدراسة

فهرس الأشكال	
18	مخطط اثار الضغط النفسي
20	نموذج هانز سيلبي
21	نموذج مارشال للضغوط

الجانب النظري

المقدمة

يوصف العصر الحالي بأنه عصر الضغوط و الأزمات النفسية. فقد أجريت العديد من الدراسات حول الضغوط النفسية لما لها من آثار على الأفراد. حيث يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم النفسية إلى مواقف ضاغطة من مصادر عديدة، منها بيئة العمل الضاغطة ، و الضغوطات الاجتماعية ، و أساليب الحياة، و المؤثرات أخرى كالضغوطات الأسرية، وطبيعية الحياة الاجتماعية . بالإضافة إلى ما يشهده العالم اليوم بسبب الثورة العلمية والصناعية والتكنولوجية أدت إلى شيوع الضغوطات لدى الأفراد.

وقد ذكر بأول و أنرايت في كتابهما (1990)، (القلق وإدارة الضغط) أن الإحصاءات الحديثة تشير إلى أن 80 بالمئة من أمراض العصر مثل النوبات القلبية و تقرحات المعدة وضغط الدم ، وغيرها كانت بدايتها الوقوع تحت الضغوط النفسية. ففي عصر يزخر بالصراعات والتناقضات وتزايد المشكلات بسبب زيادة مطالب التغيرات التكنولوجية و الثقافية مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة تجعل الفرد يعيش حياة مليئة بالقلق و عوامل الخطر و التهديد.

و يعتقد لازاروس أن المساييرين الناجحين يستخدمون أنواعا من الأساليب تشمل على الكثير من أساليب حل المشكلة والتفكير الايجابي والقليل من خداع الذات وغيرها من الأساليب التجنبية أو الهروبية للتخلص من الضغوطات النفسية.

ولذلك تعتبر مرونة الفرد من أهم العوامل التي تسهل عملية التعامل مع الضغوط النفسية ، وتتنوع مصادر التي تؤدي إلى الضغط النفسي ، ومن بين هذه المصادر: مثل وجود صراع عائلي – أو طلاق أو أزمات مالية أو أشياء تتعلق بالعمل كخروج المرأة إلى العمل بين التحدي إثبات الذات ومسؤولية العائلة وهنا تخضع لصراع التوازن بين العمل والمنزل.

تم اختيار هذا الموضوع بناء على عدة أسباب و رغبتنا في معرفة مدى الضغوط النفسية التي تواجهها المرأة العاملة مقارنة بالمرأة الماكثة في البيت.

تشمل المذكرة في مجملها جانبين جانب نظري وأخرى تطبيقي ،الجانب النظري به خمسة فصول

الفصل الأول: الإشكالية و متطلباتها الذي هو عبارة عن فصل تمهيدي يحمل العناصر التالية: الإشكالية ،فرضيات الدراسة، أسباب اختيار موضوع ، أهداف وأهمية الدراسة و الدراسات السابقة والتعقيب عليها و التعارف الإجرائية .

الفصل الثاني : فهو بعنوان الضغط النفسي تطرقنا لتعريف الضغط النفسي و أنواع الضغط النفسي و مصادر الضغط النفسي و آثار الضغط النفسي و علامات و أعراض الضغط النفسي ونظريات الضغط النفسي ،

الفصل الثالث : بعنوان سيكولوجية المرأة العاملة، يتضمن العناصر التالية: نظرة تاريخية و اجتماعية عن عمل المرأة و تطور عمل المرأة و ماهية عملها، ودوافع خروجها للعمل و آثار عمل المرأة بين الايجابية و السلبية ، و المصاعب و الضغوط النفسية التي تترتب عليها و أساليب المساندة أي كيفية تغلب على ضغوط ،و

أيضا تكلمنا على دور المرأة بين العمل و المنزل . ، هذا ما يخص الجانب النظري أما الجانب التطبيقي فيتضمن:

الفصل الرابع : المنهج و إجراءات البحث يشمل المنهج المستخدم و مجموعة البحث و معايير اختيار مجموعة البحث و الإطار الزماني و المكاني و أدوات البحث.

الفصل الخامس: فيتضمن عرض و مناقشة البيانات في ضوء فرضيات الدراسة ، لنهني بحثنا بمجموعة النتائج ، وفي الأخير بعض الاقتراحات و التوصيات.

الفصل الأول :

أسباب اختيار الدراسة

- 1- الإشكالية.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أسباب اختيار موضوع الدراسة.
- 4- أهداف الدراسة .
- 5- أهمية الدراسة .
- 6- دراسات السابقة .
- 7- التعقيب على الدراسات السابقة .
- 8- التعارف الإجرائية .

1 - إشكالية الدراسة :

إن نمط الحياة الحديث المعقد و السريع، يفرض علينا العديد من التغيرات الاجتماعية و الاقتصادية و التكنولوجية الواجب التكيف معها، و التي يترتب عليها العديد من التفاعلات الاجتماعية و هو ما ينجم عنه زيادة في الضغوطات اليومية، و هكذا أصبحت هذه الضغوطات من الظواهر الإنسانية التي تتفاقم يوما بعد يوم كما أن مطالب الحياة باتت تشكل عبء على الفرد مما ينتج عنه العديد من الاضطرابات و الضغوطات النفسية التي تصبح عائق في حياة الأفراد سواء المهنية أو الأسرية و نظرا لأهمية الموضوع فقد أصبح محل دراسات من طرف الكثير من العلماء و الباحثين للكشف عن ماهية الضغط النفسي و أسبابه و العواقب أو الآثار التي قد تنجم عنه، ولهذا جاءت تعاريف و مقاربات متباينة حول الضغط النفسي فمنها من اعتبرت الضغط النفسي على انه مجموعة من المتغيرات البيئية التي تساعد على انتشار الظروف البيئية الضاغطة، و قد اعتبره البعض الآخر على انه مثيرا، كما تناوله البعض الآخر على انه استجابة مثل الشعور بالضغط النفسية من الأشياء الخارجية و نظر آخرون له على انه عملية تفاعلية بين المثير و الاستجابة كما يستخدم مصطلح الضغوط النفسية لتعبير عن ضيق أو توتر ناتج عن عجز الأفراد في تحقيق التوازن بين إمكاناتهم المادية و المعنوية من جهة، و بين كثرة متطلبات الحياة المفروضة عليهم من جهة أخرى سواء ارتبط ذلك بالنواحي الشخصية أو الاجتماعية أو المهنية إلى درجة الشعور بالإحباط و عدم القدرة على مواجهة تلك الظروف .

(شناشنة و هوام ، 2017، ص17)

و عليه فالضغط النفسي نستطيع القول ، إن لم يكن مرضا فانه يمهد للإصابة بكثير من الأمراض النفسية" كقلق و اكتئاب الوسواس القهري..". , تلعب الضغوط دور أساسيا في إحداثها تفاقم أعراضها كما هناك قطاعا كبيرا من أمراض العضوية يلعب فيها الضغط النفسي دور مهما على سبيل مثال :النوبات القلبية و القروح وغيرها من أمراض .

(مسعودى , 2010, ص100)

ويحل العمل أهمية كبيرة بالنسبة للإنسان , لما يترتب عليه من آثار على صعيد الاقتصادي والاجتماعي وحتى الذاتي للفرد , وفي هذا الإطار فإن العمل ليس محصورا في الرجل بل يشمل المرأة أيضا باعتبارها تمثل نصف المجتمع , حيث برزت حركة خروج المرأة للعمل خارج البيت بصورة كبيرة في العالم الغربي بعد الثورة الصناعية خلال القرنين التاسع عشر والقرن العشرين وقد أشار معظم الدراسات إلى أن تعقيدات الحياة وانتشار الصناعة و الاختراعات والتكنولوجيا هي احد الأسباب الرئيسية التي أثرت على استخدام الأيدي العاملة من كلا الجنسين , وعلى هذا الأساس أصبحت المرأة اليوم تحتل موقعا هاما بالمجتمعات الحديثة وتساهم بشكل فعال في صناعة النهضة العلمية والعملية لكثير من الدول ,ومنها بعض الدول الإسلامية، حيث أن الوضع الاجتماعي للمرأة العربية تغير تغيرا جذريا عن ماكان عليه من قبل؛ أين كان المنزل عالم المرأة الثابت تقوم فيه بأدوارها التقليدية (كأم، زوجة، ربة بيت)، لكن عالم المرأة اليوم ليس عالم الأمس فيفضل التعليم والعمل تغيرت أحوالها وتزايد عدد المتعلمات والعاملات، وصارت المرأة العربية تشارك إلى حد ما في الحياة العامة وتراجع جزئيا الدور التقليدي للمرأة الذي كان يحدد دورها ومركزها الاجتماعيين .

لكن الواقع يشير إلى أن النساء العاملات أثناء تأديتهن لمهامهن يواجهن العديد من المشاكل والمواقف الضاغطة التي تنتج عن مصادر مختلفة، منها ما هو ناتج عن البيئة المهنية مثل(عبء العمل، الراتب، غموض الدور) ومنها فاهو ناتج عن البيئة الخارجية من ظروف اجتماعية واقتصادية وكذلك بحكم المرأة ذات طبيعة تختلف عن الرجل، فهي مرتبطة بعدة أدوار، فبالإضافة إلى عملها خارج البيت فهي

ملزمة بالعمل داخل البيت (تسيير شؤون المنزل ورعاية الزوج والأبناء) خصوصا وأن المرأة الجزائرية لازالت تعيش في مجتمع تقليدي ينظر فيه إلى المرأة على أنها ربة بيت قبل كل شيء لا بد أن تخدم أسرتها وتراعي متطلباتها المختلفة . ومحاولة منها التوفيق بين هذه الأدوار المختلفة انطلاقا من الدور التقليدي (كزوجة وكأم)، ودور حديث (كعاملة) قد تجد نفسها عرضة للإرهاق الجسدي والنفسي نتيجة شعورها الدائم بالضيق والتوتر والقلق، ونتيجة إحساسها بالتقصير بالتزاماتها المنزلية والوظيفية .

(بلعابد, 2015, ص ص 13-14)

ونظرا لإدراك لهذه المزايا فقد سعت جاهدة لدخولها العمل , حيث يواجه الأستاذة العديد من الضغوط ,ومن ركائز المنظومة التعليمية وعليه جاءت الدراسات العديدة التي اهتمت بالضغوط النفسية في مجال التربية والتعليم من بينها (دراسة جودي 2005) بعنوان "معايير ومستويات الضغط لدى الأستاذة الجامعة " حيث توصلت الدراسة إلى أن الأستاذة الجامعة يعانون من ضغط نفسي وان أكثر المصادر إحداث الضغط النفسي هي كالتالي : العلاقة مع الإدارة , العلاقة مع الطلبة , الظروف الفيزيائية , وخصائص طبيعية العمل .

(شناشنة و هوام, 2017, ص ص 18-19)

ويمكن أن يعاني المشتغلون في مهنة التدريس والتعليم من تبعات مهنتهم فيشتكون من الإرهاق والاستنزاف العاطفي فقد ينتج عنه ضغط واحترق لدى الأستاذة مرتبط بمهنة التدريس وهي من المهن الاجتماعية التي تتطلب من العاملين فيها مهام كثيرة ومهارات عالية فالمعلم يتعامل مع قيم واتجاهات يغرسها في الطلبة , فهذه المهنة فيها ضغط نفسي وإجهاد بدني الذي يؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية ونفسية وسلوكية.

(فحقوح , 2017, ص ص 531-532)

دون أن ننسى الضغوط النفسية التي تعاني منها عمال قطاع الصحة الذي جاءت فيه العديد من الدراسات لتهتم بقطاع الصحة, وبدراسة أهم الاضطرابات النفسية التي يعاني منها عمال قطاع الصحة , ومن الدراسات المتوصل إليها دراسة الأساس (1989) إلى أن العاملين بقطاع الصحة من مشرفين وأطباء و ممرضين يظهرون استعدادا كبيرا للإصابة بالضغط هذا لكونهم عرضة لمواجهة العديد من المواقف الضاغطة , في حين انه في دراسة كل من جورج فيردمان و هابحورست استنتجا من خلالهما أن

التصورات أو المعاني المرتبطة بالعمل تختلف باختلاف الوظائف والأفراد , وقد توصل إلى أن العمل هو وسيلة لقتل الوقت بالاكْتساب التقدير والاحترام.

(طوبال , بكيري , 2019, ص 191)

حيث إن تعدد ادوار المرأة في هذا العصر ترتب على ذلك قيامها بالعديد من المسؤوليات التي أدت إلى تعرضها للضغوط النفسية , ذلك أن التكوين النفسي والعاطفي للمرأة يختلف عن التكوين الرجل ..ونشير هنا إلى بحث محلي قامت به الدكتورة بثنية قنديل في دراستها للمقارنة بين أبناء الأمهات المشتغلات وغير مشتغلات من حيث بعض النواحي شخصيتهن .. فان معظم المنظمات تركز على الارتقاء المستمر لمستوى أدائها و أداء الفاعلين فيها و تخصص الكثير من مزاياها لإيجاد السبل الكفيلة برفع الأداء و تحقيق مستويات إنتاجية عالية بتالي الأداء الوظيفي هو احد أهم السبل التي تنمي من كفاءة و تطور المؤسسة ككل و يمكننا القول أن المؤسسات بشكل عام و المؤسسات الجزائرية بشكل خاص أصبحت تعيش هذا الواقع بشكل كبير فبدأت تسعى نحو بناء استراتيجيات من شأنها أن تجدد أهم المشكلات التي تواجهها لعمال بشكل عام و المرأة العاملة بشكل خاص .

(موفق , 2015, ص 6)

فعمل المرأة خارج البيت له عدة فوائد ومردودات لذاتها وأسررتها ومجتمعها الكبير، فالعمل يمكنها من الاستفادة من طاقاتها وخبراتها العلمية، ويعزز من مكانتها الاجتماعية في الأسرة و المجتمع ويساعد أسررتها على بلوغ الرفاهية المادية والاقتصادية .
وعليه فالمرأة معرضة إلى ضغوط نفسية تجعلها غير قادرة على التأقلم والتكيف خاصة المرأة العاملة،
(عويدات , 2014,ص5)

وفي ظل هذه الظروف تتبادل إلى أن هذه الإشكالية تطرح التساؤل التالي:

- هل توجد فروق في الضغط النفسي لدى المرأة العاملة و المرأة الغير العاملة بمدينة الأغواط ؟

و التي من خلال طرحها و صياغتها تحتوي على بعض التساؤلات المطروحة التالية :

1- هل الضغط النفسي هو نتيجة عملها المنزلي ؟

2- هل الضغط النفسي هو نتيجة عملها المهني ؟

3- أيا من الضغطين يؤثر سلبا على أداء المرأة سواء العاملة أو الغير عاملة ؟

- 2 فرضيات الدراسة :

- هل توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير العمل (عاملة / غير عاملة) بمدينة الأغواط ؟

- هل توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن بمدينة الأغواط ؟

- هل توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الزواج (المتزوجة / الغير متزوجة) بمدينة الأغواط ؟

- هل توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الإنجاب أن كانت (منجبة / غير منجبة) بمدينة الأغواط ؟

- هل توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المستوى التعليمي بمدينة الأغواط؟

- 3 أسباب اختيار موضوع الدراسة :

أن اختيار موضوع الدراسة كان لأسباب واعتبارات كثيرة منها الذاتية المتمثلة في:

- الاهتمام الشخصي و ملاحظتنا لمدى تزايد و انتشار لهذه الفئة .

- الرغبة في التعرف على هذه الفئة عن قرب و التي هي جزء لا يتجزأ من مكونات المجتمع.

- محاولة معرفة مدى تأثير الضغط على المرأة العاملة.

- محاولة معرفة مدى تأثير الضغط النفسي على المرأة الغير العاملة .

- رغبتنا في معرفة مدى تأثير الضغط النفسي الناجم عن عملها المهني و عملها المنزلي.

- 4 أهداف الدراسة :

إن كل البحوث العلمية مهما اختلفت و تعددت مجالاتها فإنها لا تخول من أهداف فالهدف الأساسي من اختيار الموضوع متمثل في ما يلي :

- التعرف على حجم الضغوطات النفسية المختلفة التي تواجهها المرأة العاملة.

- التعرف على موقف المرأة العاملة اتجاه كافة الأعمال المنزلية .

- كيفية توفيقها بين عملها المهني و عملها المنزلي دون ضغوط متراكمة .

5 - أهمية الدراسة :

- تتجلى أهمية الدراسة في النقاط التالية :
- تعتبر الدراسة الحالية في حدود التخصص ، والتي تهتم بدراسة الضغط النفسي التي تعاني منه المرأة العاملة وغير العاملة.
 - تساهم في الإطار النظري للدراسة و نتائجها إفادة الباحثين و العاملين في تخصصنا (علم النفس العيادي) و في ظهور بحوث جديدة في هذا المجال.
 - يعتبر موضوع المرأة العاملة و ضغط النفسي من الموضوعات الهامة التي تتطلب مزيدا من البحث من طرف مختلف الباحثين .

6 - الدراسات السابقة :*** دراسة رجاء مريم (2008) :**

بعنوان " مصادر الضغوط النفسية لدى العاملات في مهنة التمريض"، دراسة ميدانية في مستشفيات التابعة لوزارة التعليم العالي في محافظة دمشق ، هدفت الدراسة إلى قياس الضغوط النفسية المهنية التي تواجه الممرضات العاملات في المستشفيات التابعة لوزارة التعليم العالي في ضوء أربعة متغيرات (الحالة الاجتماعية، العمر، عدد السنوات الخدمة، القسم، أو شعبة العمل) على عينة مؤلفة من 214 ممرضة حيث استخدمت الباحثة استبيان لقياس مصادر ضغوط العمل لدى الممرضات من إعدادها و توصلت في دراستها إلى أن:

- (9،78) بالمائة من الممرضات يشعرن بدرجات مرتفعة من ضغوط النفسية المهنية على الدرجة الكلية للمقياس المستخدم.

- وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفقا لمتغير عدد سنوات الخدمة في المستشفى ، وذلك على بعد مصادر الضغوط المتعلقة بالعلاقة من الإدارة لمصلحة الممرضات اللواتي لديهن سنوات خدمة أقل .

_ عدم وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفقا لمتغير القسم أو شعبة العمل فيا لمستشفى.

(شريكي، 2018، ص ص 10-11)

*** دراسة كريمة حسن (1995):**

دراسة هدفت إلى " معرفة الضغوط النفسية لدى معلمات السنة الأولى من تعليم الأساسي" وسمات الشخصية المتمثلة في القلق، العدوانية والدوجماتية والعصاة والانتزان الانفعالي والانطواء ووجهة الضبط وتأكيد الذات والثقة بالنفس وقد شملت عينة الدراسة (100) معلمة من معلمات الصف الثالث من التعليم الأساسي تجاوزت أعمارهن ما بين (25-35) سنة وعينة عشوائية من تلاميذهن بلغت (2000) تلميذ و تلميذه بواقع (20) تلميذا لكل معلمة. وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية :

1_ مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحثة).

2_ قائمة القلق (كسمة).

3_ مقياس العدوانية.

4_ مقياس الدوجماتية.

5_ قائمة أيزينك للشخصية.

6_ مقياس وجهة الضبط.

7_ مقياس تأكيد الذات.

8_ مقياس الثقة بالنفس.

وقد أسفرت بعض النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المعلمات ذوي القلق و العدوانية والضغط المنخفضة والمرتفعة في التحصيل الدراسي لصالح تلاميذ المعلمات ذوي القلق و العدوانية و الضغوط المنخفضة، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ العصبيات المتزنات انفصاليا و المنبسطان والمنطويات في التحصيل الدراسي لصالح تلاميذ المعلمات المتزنات انفصاليا و المنبسطان ، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح تلاميذ ذوي وجهة الضبط الداخلي كذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المعلمات مرتفعي ومنخفضي تأكيد الذات في التحصيل الدراسي لصالح تلاميذ المعلمات مرتفعي تأكيد الذات ،وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المعلمات ذوي الثقة بالنفس وذوي الشعور بالذنب في التحصيل الدراسي لصالح تلاميذ المعلمات ذوي الثقة بالنفس و قد أسهمت بعض السمات الشخصية كالقلق و الانبساط و الانطواء والعدوانية في التنبؤ بالضغط النفسية للمعلمات في حين لم تثبت بعض السمات الأخرى مثل تأكيد الذات والثقة بالنفس ووجهة الضبط و العصابة و الاتزان الانفعالي الوجداني وأهميتها في الشأن.

(مشيكل، 2019، ص12)

* دراسة Asakura: 1993

أجريت الدراسة لمعرفة " الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في اليابان"، وذلك على عينة تكونت من 431 امرأة عاملة منهن قيادات يعملن في وظائف إدارية عليا، طبق عليهن مقياس الضغوط النفسية في بيئة العمل لدى المرأة العاملة اليابانية أهمها الضغوط المرتبطة ببيئة العمل. و قد أظهرت نتائج الدراسة وجود بعض مصادر الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة اليابانية أهمها: الضغوط المرتبطة ببيئة العمل، والضغوط المرتبطة برعاية الأسرة، كما أظهرت نتائج الدراسة أن السيدات العاملات في الوظائف القيادية العليا يتعرضن لضغوط نفسية بدرجة أكثر من النساء العاملات في الوظائف الأقل وذلك بسبب تحمل المسؤولية و الضغوط المرتبطة باتخاذ القرار.

(عويدات، 2013، ص10)

* دراسة جودي ترخمان 1980:

هدفت الدراسة إلى " المرأة العاملة و معاناتها النفسية و الجسمية بالمقارنة بربة المنزل"، من خلال المتغيرات التالية:

الطبقة الاجتماعية، الجنس وقد قسم الباحث عينة الدراسة إلى مجموعات كإيلي:

_ مجموعة من العاملات " متزوجات و غير متزوجات".

– مجموعة ربات البيوت.

– ومن أهم أدوات الدراسة.

_ دليل لانجر Langer(بند22) وكانت أهم النتائج المتعلقة بموضوع البحث الحالي هي ما يلي :

_ توجد فروق بين المتزوجات 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.

(دايلي، 2012، صص 17-18)

*** 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 و غير عاملة، ولهن أولاد أصغرهن لا يقل عن 13 سنة.

وكانت أهم أدوات الدراسة:

_ مقياس بناء التوافق

دليل لانجنر ، 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.

وتوصل إلى مجموعة من نتائج ، 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 .

_ تؤكد هذه الدراسة أن العمل و الزواج ، و الأمومة ، من مصادر 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. (دايلي، 2012، ص ص 16-17)

- 7 التعقيب على الدراسات السابقة :

تنوعت و تغيرت الدراسات السابقة من واحد لأخرى و اهتمت بمتغيرات عدة ، اهتمت دراسة مريم بمصادر الضغوط النفسية لي العاملات في مهنة التمريض حيث أن الدراسة شملت العاملات في قطاع الصحة ، أما دراسة كريمة حسن فقد هدفت إلى معرفة الضغوط النفسية لدى المعلمات و قد شملت المعلمات في قطاع التربية الصف الأول من التعليم الأساسي ، ودراسة أساكيرا التي أجريت في اليابان هدفت لمعرفة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ، أما دراسة نانسي بوسن إلى العلاقة بين عمل المرأة ومعاناتها من الضغوط النفسية و الدراسة جاءت لمعرفة ما إذا كان العمل سبب ضغوطها النفسية أو لا، أما دراسة جودي ترخمان بعنوان المرأة العاملة و معاناتها النفسية و الجسمية بالمقارنة بربة البيت و تبين في نتائجها أن المتزوجات العاملة الذي لديهم أطفال هم من عليهم الضغط أكثر من غيرهم من خلال تعليقنا على الدراسات أفادت دراستنا في توضيح حجم الضغوط النفسية التي تواجهها المرأة العاملة نتيجة تحملها لدورين أساسيين في الحياة دور ربة البيت و دور الموظفة، و اقتصرت دراستنا على مبدأ المقارنة بين المرأة العاملة و مدى الضغوط التي تمر بهام قارنتا بالمرأة الماكثة في البيت .

- 8 التعارف الإجرائية :

التعريف الإجرائي للعمل : هو كل جهد يبذله الإنسان و يعود عليه و على أقرانه بالنفع .
التعريف الإجرائي للمرأة العاملة : هي المرأة التي تقوم بدورين أساسيين ، دور ربة البيت و دور الموظفة نعني بالمرأة العاملة التي تعمل خارج بيتها التي تعمل خارج بيتها مقابل أجر مادي.
التعريف الإجرائي للضغط النفسي : هو مجموعة من العوامل التي تتفاعل فيما بينها داخل نفسية الإنسان بحيث ينتج عنها حالة من التوتر و الانزعاج و القلق و عدم التوازن .

التعريف الإجرائي للضغط النفسية : هو الحالة الناجمة من إدراك الفرد بوجود متطلبات تفوق قدراته و إمكانياته سواء كانت هذه المتطلبات شخصية أو اجتماعية أو تعليمية أو مهنية مما يصاحبه ظهور استجابات انفعالية و سلوكية و فسيولوجية لا توافقية، وهذا هو التعريف الذي يستند إليه المقياس المستخدم في هذه الدراسة .

الفصل الثاني : الضغط النفسي.

- تمهيد :
- 1 تعريف الضغط النفسي
- 2 أنواع الضغط النفسي
- 3 مصادر الضغط النفسي
- 4 آثار الضغط النفسي
- 5 علامات وأعراض الضغط النفسي
- 6 النظريات المفسرة للضغوط النفسية
- خلاصة .

تمهيد :

الحياة التي يعيشها الفرد لا تخلو من الضغوطات والمثيرات التي تحدث في البيئة الداخلية أو الخارجية للفرد والتي قد تظهر المشكلات النفسية والاجتماعية خاصة في مجال العمل , لذا كان على الفرد إن يحاول جاهدا التصدي لهذه الضغوط , ومحاولة التوفيق والتوافق معها ليتمكن من تحقيق التكيف السليم مع محيطه .

1 - تعريف الضغط النفسي :

على الرغم من أن كلمة الضغط أصبحت مألوفاً واعتيادية لدى المتخصص و العادي ، و باتت جزء من مصطلحات هذا العصر ، إلا أن معناها ما يزال ملتبساً عند الكثير من الكتاب و الباحثين ، حيث لم يتفقوا على تعريف محدد و واضح يمكنه أن يعكس بدقة حقيقة الضغط النفسي ، و يعود ذلك لجملة من الأسباب ك : الغموض الذي يكتنف هذا المصطلح وارتباطه بمفردات عديدة كالقلق، التوتر، الاحتراق النفسي.. وغيرها، طبيعة تخصص الباحثين في دراسة و تحليل الضغط النفسي بحسب أطرهم المرجعية العلمية من طب ، علم النفس ، علم الاجتماع ، علم الإدارة ... و حتى نزيل الغموض عن هذا المفهوم سننطلق لتعريفه من الناحية اللغوية (التعريفات القاموسية) و تعريفه اصطلاحاً (التعريفات النفسية المختلفة) .

(عقون، 2012، ص45).

التعريف اللغوي :

حسب أنطوان آخرون بالرجوع إلى المعاجم اللغوية نجد أن الضغط يعني تضيق معنوي تأثير ، إكراه إما إبراهيم وآخرون فيقول في المعجم البسيط : ورد ضاغطة بمعنى زاحمه الضغطة الضيق ، القهر والاضطرار، الزحمة والشدة .

(عريس، 2017، ص58).

التعريف الاصطلاحي :

عرف العلماء الضغط من زوايا مختلفة ، مما جعل البعض منهم يجد صعوبة في وضع تعريف مناسب ، يتفق عليه الجميع ، وهذا راجع لاختلاف الاتجاهات التي ينتمون إليها ، ونشير إلى بعض هذه التعاريف فيما يلي:

(دايلي ، 2013، ص30).

من وجهة نظر علي عسكر فإنه : على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الضغط النفسي من جانب المهتمين بالصحة النفسية والبدنية ، إلا أن عبارات مفهوم الضغط أو الضغوط لا تعني الشيء نفسه لهم جميعاً ومع ذلك يمكن القول أن العامل المشترك في تعريفات العديدة من المهتمين والباحثين في المجالين المذكورين هو الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي وما يتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف أو يتوقف مع التغيير الذي يواجهه ، وتكمن المشكلة في إيجاد تعريف محدد للمفهوم في أنه تكوين فرضي وليس شيء ملموس واضح المعالم من لسهل قياسه كما يعرف ديبيرن 1990 Dibrine حالة جسمية ونفسية تنتج من إدراك الخوف أو المتطلبات التي لا يمكن مواجهتها بسرعة .

وحسب أتواتر 1990 Atwater الضغط النفسي هو نموذج الاستجابات غير المحددة والتي يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التي توازنه.

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

ويمكن القول أن الضغط النفسي ، هو استجابة تمكن الفرد من التكيف مع ما يطرأ في بيئة من تغييرات وتحولات ، تستلزم قدراً من الانفعال والتوتر لكن دون إفقاد الجسم توازنه .

(دايلي ، 2013، ص32).

للضغوط النفسية آثار على الجهاز البدني و النفسي لفرد. و عليه فان الضغط النفسي حالة يعانيتها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد.

(الطريري، بدون طبعة، ص9)

وعرف الضغط النفسي بأنه استجابة تكيفيه تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد و تسهم العمليات النفسية فيها ، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة، وتحتاج إلى المزيد من الجهد النفسي و

الجسمي الفيزيائي للفرد.

ان هذا التعريف يركز على دور الظروف البيئية كسبب في أحداث الضغط ، وهذه الظروف هي ما يطلق عليه الضغوط.

(عبيد، 2008، ص20)

2 أنواع الضغط النفسي :

تتعدد الضغوط النفسية تبعا لتعدد مدارس علم النفس، لذلك نجد عدة تصنيفات للضغوط النفسية :
فقد ميز لازوراس وكوهن بين نوعين من الضغوط :

أولا : الضغوط الخارجية والتي تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد ، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة .

ثانيا : الضغوط الداخلية والتي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكرة وذات الفرد .

بينما يحصرها بعض الباحثين في نوعين هما : الضغوط الايجابية أو المفيدة والضغوط السلبية أو الضارة ، ويقصد بالضغوط الايجابية الضغوط المعتدلة التي تؤدي إلى ردود فعل ايجابية لدى الفرد مثل الانجاز والفخر والأغلب على التحديات ، أما الضغوط السلبية فتحصل عندما يصل الفرد إلى الحد الذي يشعر فيه انه غير قادرا على تحمل الضغط مما يسبب له الضرر في صحة وسلوكه ، ومن أنواع الضغوط :

1_ الضغوط الانفعالية والنفسية (القلق ، الاكتئاب ، المخاوف المرضية)

2_ الضغوط الأسرية: بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال ، والطلاق وتربية الضغوط الأطفال... الخ
3_ الضغوط الاجتماعية : كالتفاعل مع الآخرين وكثرة اللقاءات أو قلقها ، والإسراف في التزاور مع الحفلات .

4_ ضغوط العمل : كالصراعات مع الرؤساء ، وضغوط الانتقال كالسفر ، والهجرة والإساءة في استخدام العقاقير والكحول .

(عويسي، 2016، ص15)

5_ ضغوط المنزلية : كثرة الواجبات المنزلية و تسيير شئون البيت من طبخ و غسل و تنظيف... فهي تعتبر مصادر الضغوط المنزلية .

(الفرماوي و عبد الله، 2009، ص143)

وفيما يلي سيتم أهم أنواع الضغوط النفسية وأسسها واهم إعراضها من خلال الجدول التوضيحي التالي :
جدول لمخلص لأنواع الضغوط النفسية :

أنواع الضغط	أساسه	أعراضه
الضغوط الايجابية	نفسي	الانجاز، التفكير والتركيز التعبير عن المشاعر والأحاسيس والمتعة ، القوة والتفاؤل النوم الجيد ، القدرة على ضبط التوازن النفسي
الضغوط السلبية	نفسي	الضغط ، الارتباك ، الانفعالات الزائدة ، اقلق الفشل ،

الضعف والتشاؤم , الأرق , وعدم القدرة على ضبط التوازن النفسي		
الزيادة في نسبة السكر في الدم , رفع الضغط الدموي , زيادة ضربات القلب	بيولوجي نفسي	الضغط أتكيفي
تمس الجانب العقلي والعاطفي والحركي والصحي ولفضي وسلوكي والانفعالي	بيولوجي نفسي	الضغوط المتجاورة
عدم القدرة على التركيز والتفكير , تشتت الجهد	اقتصادي	الضغوط الاقتصادية
عدم القدرة على التفاعل مع الآخر عجز في الاندماج الاجتماعي , الرهان الاجتماعي , الخروج عن العرف والعادات والتقاليد الاجتماعية .	اجتماعي	الضغوط الاجتماعية
التفكك الأسري , الصراعات الأسرية , الجنوح عدم الاستقرار الاحتراق النفسي	اسري	الضغوط الأسرية
تشتت على مستوى العمليات العقلية من إدراك وانتباه وتركيز وتفكير	نفسى _ معرفي	الضغوط الانفعالية

(عريس,2017,ص95)

3 مصادر الضغط النفسي :

يقصد بمصادر الضغوط النفسية الظروف والعوامل التي إلى التوتر والتأزم والضييق لدى الفرد , ومن بين الأوائل الذين حاولوا تحديد مصادر الضغوط النفسية في العمل الباحث "كريش" و"كريتشفيلد" (1984) حيث رأيا أن الحاجات الشخصية للعاملين تحبطهما ظروف الوظيفة وانظمتها والتعرض المالي غير الكافي للعاملين .

وتنقسم مصادر الضغط النفسي إلى مصدرين الأول داخلي والثاني خارجي , فالمصادر الداخلية تتمثل في الإصابة بالأمراض وتناول العقاقير بإفراط , أما المصادر الخارجية فتشمل أحداث الحياة بأنواعها الاجتماعية , الأسرية , المهنية , الاقتصادية , الدراسية , العاطفية .

ما نستخلصه إن الضغط النفسي من المواضيع الشائكة حيث اختلفت تعريفه وأنواعه فمنه الايجابي ومن السلبي والنظريات المفسرة له .

(هجري, خولوفي, بن عيسى, 2014, صص 31-32).

ولقد حدد ميلر سببين للضغوط هما :

الأسباب الداخلية : وتكون نابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة وهي افتراضات غير واقعية .
الأسباب الخارجية : وهي المواقف للضغوط مثل ضغوط القيم والمعتقدات والمبادئ والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبب له ضغوط عالية, وتتحدد الضغوط بالمواقف الذي يسبب الصراع بين القيم والواقع .

(عويسي, 2016, صص 12-13).

4 آثار الضغط النفسي :

كل منا يواجه مواقف ووضعيات مختلفة , غير إننا نشترك بالنتيجة وهي المعاناة من الضغط النفسي, الذي تمكن إن يدمر حياتنا .

(دايلي, 2013, ص 46).

وتترك الضغوط النفسية آثار سلبية يترتب عليها تأثيرات جسدية و انفعالية و معرفية و إدراكية وسلوكية .

(عويسي , 2016, ص 16).

أولاً: الآثار النفسية :

ويقصد بها الآثار النفسية السلبية الناتجة عن الضغط , والآثار الشائعة بهذا الصدد هي القلق والاكتئاب

القلق :

لقد أصبح من الحقائق المسلم بها أن ضغوط البيئة قوة تسبب الضغط وأصبح هذا التفسير الوحيد لخبرة القلق , والقلق له دور كبير في كثير من الحالات النفسية , وهناك نوعين من الضغوط يتسببان في حدوث القلق :

*ضغوط مباشرة :

تسببها إحداث 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 .

*استمرار حالة الضغط , تؤدي إلى القلق كأثر سلبي , والإزالة القلق كنتيجة يجب التصدي للضغط وبالتحديد أسبابه , لأنه بزوال المثير تزول الاستجابة .

الاكتئاب :

يمكن أن يحدث الضغط المزمن الاكتئاب الحاد , بسبب تأثيراته السيكولوجية الموهنة , فالتغيرات الفسيولوجية التي يحدثها الضغط , يمكن إن تسهم كذلك في أحداث الاكتئاب فنقص النوم ادينالين , ربط الاكتئاب لدى بعض الأشخاص , لأن الضغط المزمن يؤدي إلى استنزاف هذا الهرمون الكظري .

(دايلي , 2013, صص 47-48).

ثانياً : التأثير الجسمية :

يقول جون كاربي الضغط النفسي لا يضع راسك في الملزمة فقط بل انه يحدث خلافاً في أجهزة الجسم كله بها فيها الدماغ , هناك أعراض وعلامات عضوية متنوعة تظهر نتيجة التعرض للضغوط النفسية أهمها :
_ توتر العضلات : الرقبة والظهر , الارتجاف , الصداع التوتري , برود الأطراف .

- _ توتر في الهضمي : حموضة المعدة , غثيان , ألم بطني تشنجي إمساك , فقدان الشهية وإسهال .
- _ اضطرابات النوم : أرق في النوم , واستيقاظ مبكر , كوابيس وأحلام مزعجة .
- _ آلام في الظهر والكتفين .
- _ اضطرابات قلبية : تسارع القلب وضربات غير منتظمة .
- _ اضطرابات في التنفس عسر التنفس والألم الصدري
- _ اضطرابات جنسية متنوعة

ثالثا: التأثيرات الانفعالية:

أظهر لازاروس وآخرون إن الاستجابة الانفعالية للضغوط النفسية متنوعة وتتضمن التوتر والقلق والاكتئاب والشعور بالعجز وانخفاض تقدير لذات وسرعة الاستثارة والغضب والإحباط وتقلب المزاج والحزن , ويشك الباحثون بان معرفة الفرد انه مهدد بفعل موقف ضاغط فقد يؤدي إلى انفعال محدد مثل القلق بدلا من الغضب أو الاكتئاب بدلا من الخوف , بل إن فهم عملية الضغوط النفسية بأكملها وبعناصرها المترابطة والمختلفة (المواقف , الفرد, البيئة) تحدد أيا من نتائج العلاقة الضاغطة التي تتحقق من خلال تفاعل الفرد والبيئة.

رابعا: التأثيرات المعرفية الإدراكية :

أظهر كوهن وشاهان إن الاستجابة المعرفية للضغوط النفسية تتضمن حصيلة علمية تقييم الموقف الضاغط ومدى الضرر أو التهديد الناجم عن الموقف الضاغط ومسبباته , ومدى إمكانية التحكم به , كذلك تشمل الاستجابة المعرفية للضغوط على الذهول وعدم القدرة على التركيز وتشوش الأداء في المهام المعرفية .

ويرى ديفيد فرنثانا أن الاستجابة المعرفية للضغوط الحادة تتمثل في مجموعة من الأعراض : نقص مدى الانتباه والتركيز , ضعف القدرة على الملاحظة , اضطراب في القدرة على التفكير , تدهور في الذاكرة قصيرة المدى وصعوبة التبرؤ بسرعة الاستجابة , زيادة في معدل الأخطاء , تدهور قوى التنظيم والتخطيط .

خامسا: التأثيرات السلوكية :

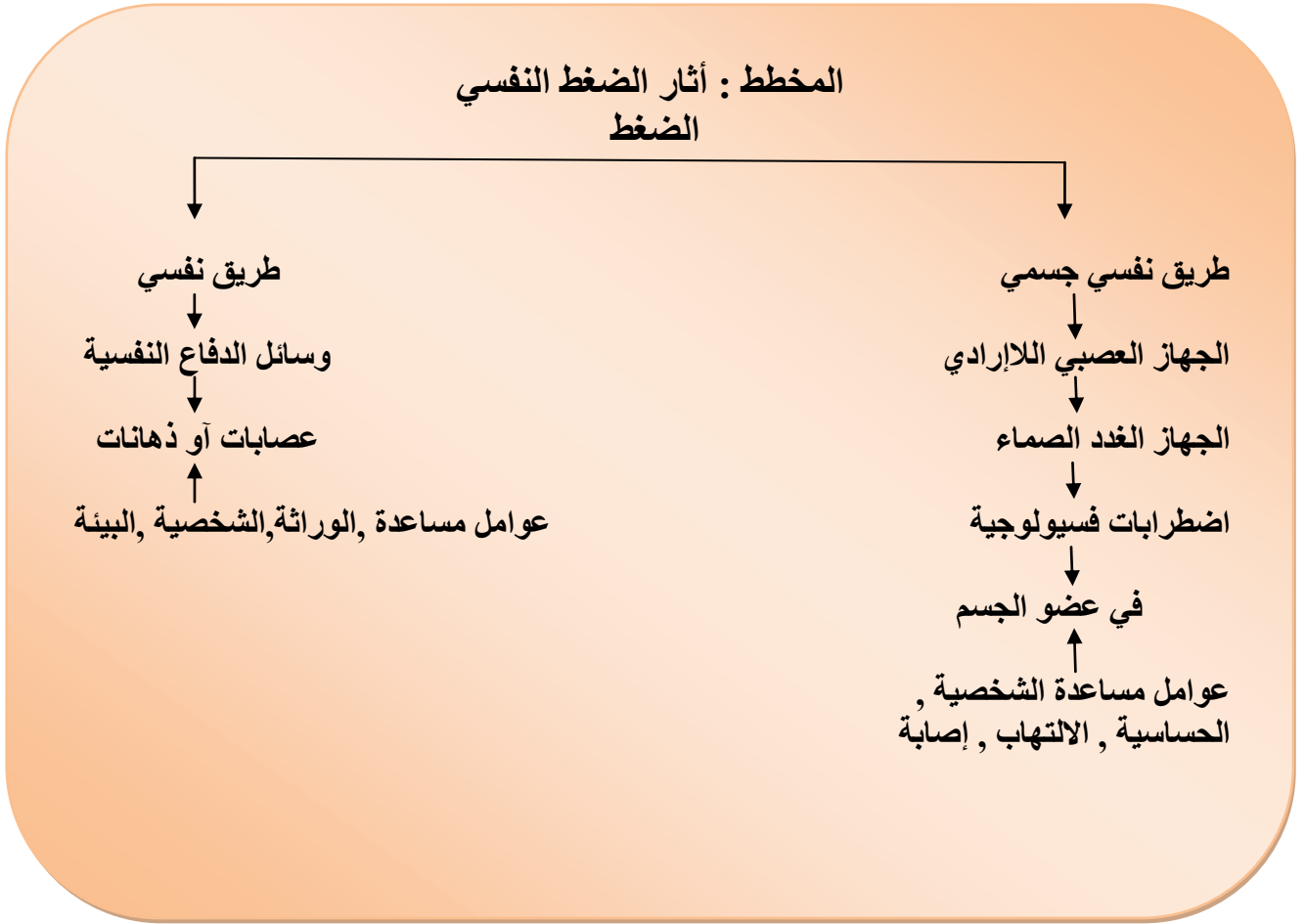
يرى موراي أن الضغط يمثل أهم المحددات الجوهرية للسلوك في ظل تصور عن دوافع ونزاعات الفرد من خلال تصوره عن الطريقة التي يرى ويفسر بها الفرد للبيئة , وللضغط تأثير على الانجاز والأداء البشري بصفة عامة فقد اقترح جروس وما ستين بورك إن تناقص العمل والانجاز يظهر بسبب الضغوط واثبت لننز ذلك بوجود فروق في ظل الظروف العادية والأداء في ظل الضغوط .

وقد تظهر تأثيرات سلوكية عامة على الإنسان الذي يتعرض لضغوط حاد ومن هذه التأثيرات :

تزايد مشكلات الكلام , نقص الميول والحماس فيتوقف عن ممارسة هواياته ويتخلى عن أهدافه ويزداد تغيب الفرد عن عمله بسبب ظهور حقيقي أو وهمي , ويزداد سوء استخدام العقاقير , وينخفض مستوى الطاقة , وتضطرب عادات النوم , ويزداد عدم الاطمئنان فيزيد من لومه للآخرين , ويتجاهل المعلومات الجديدة فيرفض باستمرار التطورات الجديدة , وفي العمل يقوم بحل المشكلات بشكل سطحي ولا يبحث في جذور المشكلة وأحيانا يستسلم لأي حلول فقد تظهر أنماط سلوكية شاذة , وربما يهدد بالانتحار , هذه التأثيرات السلوكية تختلف من شخص لآخر وتعتمد في شدتها على شدة الضغوط وحدتها .

(عويسي , 2016, ص ص16-19).

هذه الآثار يكون لها منحى نفسي أو جسدي وتتجلى من خلال الرسم التوضيحي الآتي :



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

(دايلي, 2013, ص47).

5 أعراض الضغط النفسي :

عند يتعرض الشخص لموقف تكون الاستجابة على شكل مجموعة من الأعراض الجسمية والنفسية والسلوكية والعاطفية والعقلية ومن أشهر التصنيفات لأعراض الضغط النفسي , تذكر بارهام كما يصنف كذلك الأعراض المصاحبة للضغط النفسي إلى : أعراض جسدية وأخرى عقلية .

أما Dominiqueservan فقد حدد نوعين من الأعراض :

"أعراض جسمية سماها الضغط , وأعراض نفسية سماها استجابة عدم التكيف ." وبالتالي سنحاول من خلال هذا العرض التطرق إلى مختلف الأعراض الناجمة عن المواقف الضاغطة .

_ الأعراض الجسمية :

وتتمثل أهم هذه الأعراض فيما يلي :

تغيرات في نمط النوم التعب تغيرات في الهضم , الغثيان , القيء , الإسهال , فقدان الدافع الجنسي , ألام رأس , ألام وأوجاع مختلفة , جفاف في الحلق عسر الهضم , الدوار , الإغماء , لتعرق , الارتعاش , تنمل اليدين والقدمين خفقان القلب بسرعة .

_ الأعراض السلوكية :

تغيرات الشهية (كثرة أو قلة الأكل) واضطراب الأكل (فقدان الشهية أو الشرهية) , زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير الإفراط في التدخين , الفلق المتميز بحركات عصبية , قضم الأظافر , وسواس مرضية .

_ الأعراض العقلية والنفسية :

فقدان التركيز , انحطاط الذاكرة صعوبة في اتخاذ القرارات التشويش , الارتباك , الانحراف عن الوضع السوي نوبات هلع , الإحباط , نقص في الدافعية , شعور بالتعاسة , والدونية , اضطراب في الذاكرة , صعوبة في انجاز المهام .

_ الأعراض العاطفية :

نوبات اكتئاب , نفاذ الصبر , حدة الطبع , نوبات غضب شديد , فساد في العادات

_ الأعراض العلانية :

عدم الثقة في الآخرين وتجاهلهم , غياب الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية تأجيل المواعيد هروبا من الآخرين , والتأثير في انجاز المهام خوفا من الخطأ بالإضافة للانسحاب الاجتماعي .

(عريس،2017،صص96-97.)

_ الأعراض المعرفية :

الاختلاف في التفكير, انخفاض في التركيز و الانتباه، انخفاض في كل الوظائف المعرفية العليا (فهم – تخيل – تصور – ابتكار...الخ).

(غانم،2009،ص18)

6 نماذج و النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

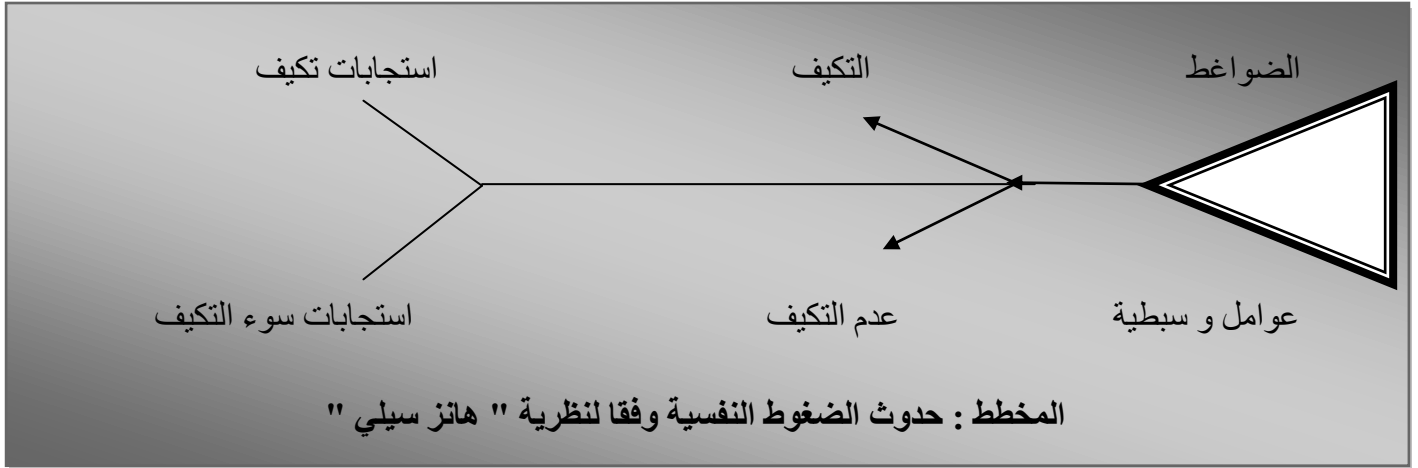
هناك الكثير من النظريات التي وضعت لتفسير ظاهرة الضغط النفسي لدى الأفراد , فنظرة "سيلبي " إلى الضغوط تختلف عن نظرية كل من سيبيلبرجر (1978) و"موراي" , فقد اتخذ " سيلبي " استجابة الجسم الفيزيولوجي أساس على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط , بينما " سيلبرجر " اتخذ من الفلق وحدته التفسيرية لتفسير الضغوط النفسية , أما " موراي " فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي واجتماعي.

*نظرية هانز سيلبي :

وتتعلق نظرية " هانز سيلبي " من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل , وهو استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج , ويعتبر " سيلبي " أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية , وهدف هو المحافظة على الكيان والحياة . وفي صدود الدفاع ضد الضغط حدد "سيلبي " ثلاث مراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي :

(1)الفرع (2)المقاومة (3)الإجهاد

وقد وضع رسماً تخطيطياً لنظريته .



في إطار الرسم التوضيحي نميز الضاغطة وهو متغير مستقل ينتج عنه ضغوط العوامل الوسيطة والتي تكون لها دور هام في التقليل أو الزيادة من تأثير الضاغطة , وإعراض التكيف المتزامن (في وقت قصير)

ويقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر لدى الإنسان أو الحيوان مثل التغيرات الكيميائية واخبرنا استجابات التكيف أو التكيف مثل ضغط الدم أو أمراض القلب .

(هجرسي ,خولوفي , بن عيسى, 2014,ص ص27- 28).

*نظرية تشارلز سبيلبرجر (1990) :

يربط " سبيلبرجر " بين الضغط والقلق كحالة ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغطة معين مسبب لحالة القلق , ويستبعد ذلك عن قلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً .
في الإطار المرجعي لنظريته اهتم طبيعة الظروف البيئية الضاغطة ويتميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت – إنكار – إسقاط) أو تستدعي التجنب بالهروب من المواقف الضاغطة .

*نظرية هنري موراي :

يعتبر " موراي " أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني والفضل بينهما يعد تحريف خطراً , كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار دينامي يظهر في مفهوم الثما الذي يعني به "موراي " وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الحافز (الضغط) والحاجة كما يرتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة بمحاولات الفرد الإشباع متطلبات حاجته .

*نظرية لازاروس (1970) :

قدم " لازاروس " نظرية التقدير المعرفي وهذه النظرية ظهرت نتيجة الاهتمام الكبير بعملية العلاج الحسي الإدراكي , والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد , حيث أن تقدير كرم التهديد ليس مجرد أدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط , وبذلك يستطيع الفرد تغيير الموقف .

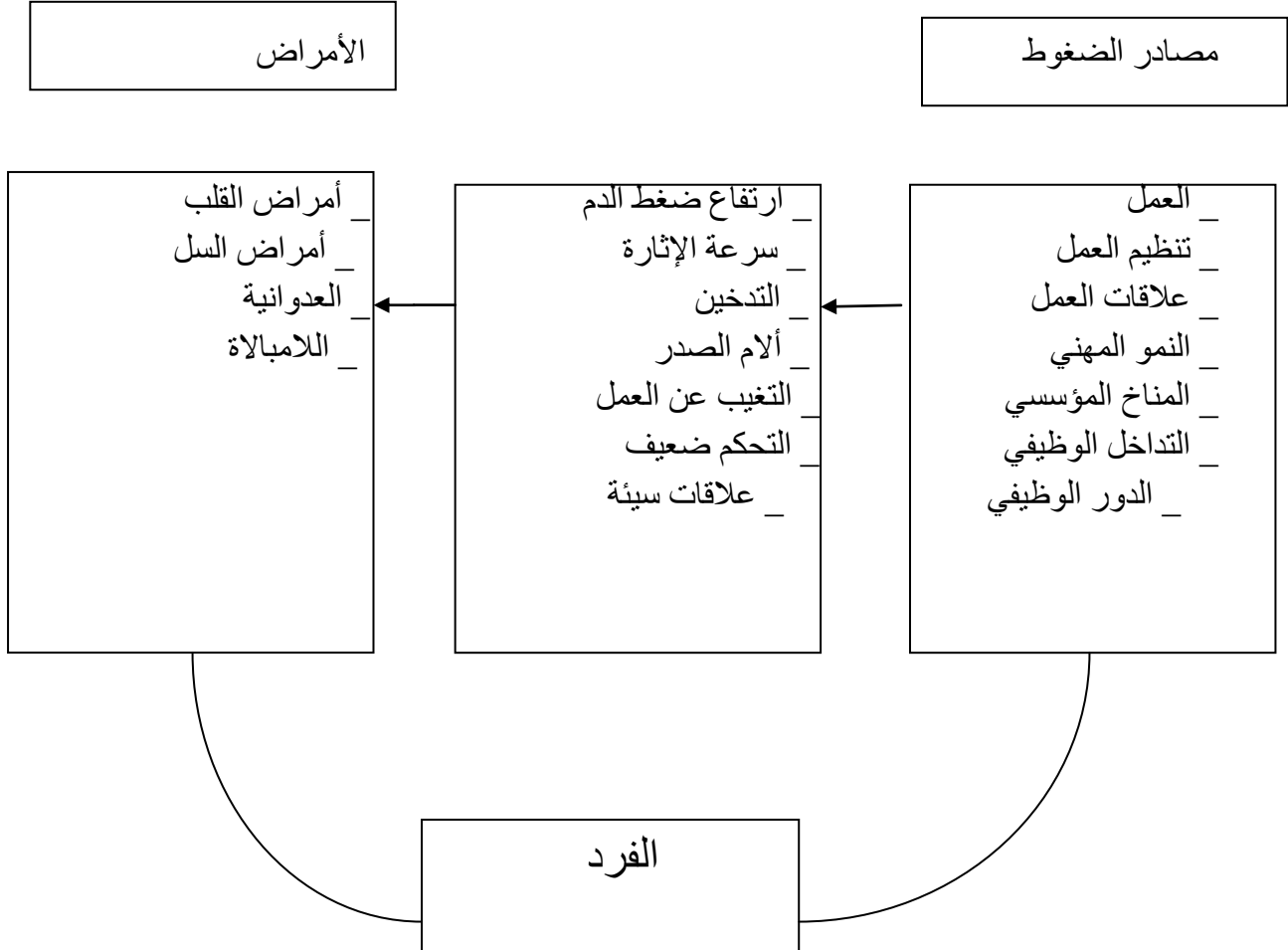
(هجرسي ,خولوفي , بن عيسى, مرجع سابقة , ص 29).

فيؤكد على وجود متغيرات وسيطة تتوسط العلاقة بين الفرد وبيئة , مشددا على دور العمليات المعرفية في أدراك الضغوط .

(عقون , 2012,ص67).

***نموذج مارشال :**

يحدد مارشال في هذا النموذج العوامل المسببة للضغوط في العمل , وهي اعرض خاصة بالفرد تؤدي في النهاية إلى أمراض القلب , وأعراض خاصة بالمؤسسة تؤدي إلى العدوانية وتكرار الحوادث , ويكمن نموذج مارشال في الشكل التالي :



الشكل : لنموذج مارشال للضغوط

نلاحظ من خلال نموذج مارشال أن كل مصادر الضغوط المذكورة هي مرتبطة بقضاء الوظيفة التي ينتمي إليها الفرد وقد وضحاها في عدة نقاط , ونظرا لتأثيرها الفعال على نفسية الفرد فتظهر ردة فعل.

(عريس , 2017, ص70).

ومن خلال عرضنا النظريات التي حاولت تفسير الضغوط النفسية , يتضح لنا جليا انه رغم اختلاف وجهات الآراء في التفسير إلا أن معظمها يسير في منحى واحد إلا وهو أن الضغط حالة تهدد الإنسان وتؤرقه وتشعره بالانزعاج , وتجعله في حالة عدم توازن وتكيف نفسي واجتماعي كما انه يعتبر عنه من خلال مظاهر ومعاناة وألام نفسية وجسدية نشاء نتيجة للضغط النفسي وفيما يلي سيتم تلخيص مختلف النظريات التي حاولت تفسير الضغط النفسي , وهذا في الجدول التالي :

يوضح تخلص لأهم النظريات المفسرة للضغوط .

مضمونها	السنة	النظريات
<p>يتمحور مضمون هذه النظرية حول التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث الجسم نتيجة المحاولة الفرد التكيف مع المواقف الضاغطة , وقد حدد سبي 3 مراحل للدفاع ضد الضغط وهي الفرع , المقاومة , ومرحلة الإجهاد</p>	1982-1907	النظرية البيولوجية
<p>ركز " موراي " على فكرة عدم الفصل بين الحاجة ومفهوم الضغط وقد استمد تفسيره من نظرية التحليل النفسي ولكنه عوض الغرائز بالحاجات التي تعتبر من محددات السلوك , والضغط هي القوة التي يتعرض هذا السلوك لبلوغ أهدافه , وقد ميز بين نوعين من الضغط هما : إفا وبيتا .</p>		نظرية التفسير الفكري
<p>تركز هذه النظرية على موضوع القلق , وقد ربد سيبلرجر بين قلق الحالة والضغط في تفسيره للضغوط , لان قلق الحالة يشير إلى الظروف الضاغطة ويعتبر إن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة قلق.</p>	1979	النظرية النفسية
<p>تفسر هذه النظرية الضغط على أساس التفاعل الدينامي بين الفرد والبيئة , كما تفسره على أساس التقييم بمثابة تصور للموقف إدراك الفرد للضغط , ثم يحدد الفرد وسائل المقاومة ثم الاستجابة للمثير</p>	1966	النظرية المعرفية
<p>تعتمد هذه النظرية على مبدأ أن الضغوط النفسية تفهم من خلال التعلم , وان محور عملية التعلم هو الربط بين المنبه الشرطي واستجاب الفرد</p>		النظرية السلوكية

(عريس, مرجع سابق , ص ص 89-90).

خلاصة :

لقد شغل موضوع الضغط النفسي اهتمام الباحثين والمتخصصين في العلوم الإنسانية والاجتماعية والطبيعية , لما له من آثار على صحة الإنسان النفسية والجسمية وكذا على حياته الاجتماعية والمهنية وأدائه في العمل .
والضغط النفسي قد يكون ايجابيا , فيكون بمثابة حافز للإبداع كما قد يكون الضغط ذو طابع سلبي وهنا يستلزم على كل فرد خلق استراتيجيات وسبل فعالة للإبقاء على المستوى المناسب والايجابي للضغط النفسي .

الفصل الثالث : سيكولوجية المرأة العاملة

تمهيد:

- 1 - نظرة تاريخية و اجتماعية عن عمل المرأة.
 - 2 - تطور عمل المرأة.
 - 3 - تعريف العمل.
 - 4 - تعريف المرأة العاملة.
 - 5- دوافع خروج المرأة لميدان العمل.
 - 6 - آثار عمل المرأة بين الايجابية و السلبية.
 - 7 - المصاعب و الضغوط النفسية و أساليب المساندة.
 - 8 - المرأة بين العمل و المنزل.
- الخلاصة.

تمهيد:

تعد المرأة نصف المجتمع في الوقت الحالي و تظهر بوضوح حاجة البلاد إلى الأيدي العاملة و رغم امتلاك المرأة المؤهلات العلمية و الكفاءة العالية التي تؤهلها للعمل , إلا أن عملها لا يزال يواجه عقبات عديدة فقد دخلت لميادين العمل في عدة مجالات سواء في الدوائر الرسمية أو الشركات الإنتاجية أو في المؤسسات الخدمية الأخرى سواء كانت حكومية أو أهلية , و عليه يمكننا ملاحظة عدد النساء يعملن في مواقع إدارية أو إنتاجية مختلفة , لتشارك عمل الرجل في مختلف المجالات , فتتعدد الدوافع الذاتية لعمل المرأة خارج المنزل من مجتمع لآخر تبعا لنوع الاحتياجات التي يلبيها هذا الدافع , فثمة دوافع ذاتية و نفسية واجتماعية و اقتصادية و غيرها , تختلف من مجتمع لآخر تبعا للظروف الاقتصادية و الاجتماعية و البيئة الثقافية المحيطة بالمرأة , تتطلب منها أن تعمل بعمل يتناسب مع تكوينها و رغباتها بشكل يتلاءم مع قيم المجتمع الذي تنتمي إليه , وتختلف شدة الدافع إلى العمل خارج المنزل بجملة من ظروف المحيطة , التي ترتبط بها من حيث تنمية ذاتها و تطويرها و حاجاتها , و هذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل .

1- نظرت تاريخية و اجتماعية عن عمل المرأة :

اختلفت النظرة التقليدية لعمل المرأة تدريجيا و أصبحت تشارك الرجل لكسب العيش و أصبح زيادة دخل الأسرة عن طريق عملها ضرورة اقتصادية يرتضيها المجتمع الحديث حيث عملت المرأة في شتى المجالات كما قامت بخدمات شخصية ففقدت المرأة على قيام بواجبات الوظيفة العامة لا تختلف عن قدرة الرجل و لا يوجد اختلاف في القدرات يعود إلى طبيعة المرأة ذاتها و إنما هو اختلاف موجود مثله بين الرجال أنفسهم و لا يوجد الرجل أو المرأة يستطيع القيام بكل الأعمال.

و قد أدى عمل المرأة إلى زيادة استقلالها الاقتصادي و تغيير مكانتها في الأسرة , وتشعر بتحقيق ذاتها من خلال عملها و هناك دوافع اجتماعية و ثقافية تدفع المرأة للعمل فتزداد ثقافتها من خلال التعامل و الاحتكاك مع الزملاء في العمل . و مع أن العمل بالنسبة للمرأة أصبح واقع حقيقي ملموس إلا أن المرأة العاملة ما زالت تواجه العديد من المشكلات مثل تعدد أدوارها بين البيت و العمل و مشكلات تتعلق بعلاقات المرأة العاملة مع زملائها و رؤسائها في العمل و تقصير بواجباتها اتجاه عائلتها و منزلها, إلا إن قضية عمل المرأة ليست منافسة بين الرجل ولكن واجب إن تعمل المرأة لتكون بجانب الرجل لتشاركه الكفاح و تشجعه على النجاح.

(عوفي, 2003, ص140)

2 - تطور عمل المرأة :

هناك اتجاه عالمي يتزايد يوما بعد يوم نحو إعطاء المرأة حرية أكثر و ذلك بعد إن ثبت انه ليس هناك فروقا بين الرجل و النساء فيما يتعلق بالذكاء و المهارات و القدرات .

و في حالة وجود فروق كثيرة بينها يتعلق بهذه العوامل فإنها تكون نتيجة ثقافة لا الفطرة و هي تتبع من الأنماط المحددة التي تسمح بها النساء إذا ما قيست بالمجالات الواسعة التي تحول للرجال . و يعتبر المجتمع الصناعي الحديث الأول الذي أعطى للمرأة حقها في إن تعمل مستقلة عن زوجها و فتح لها مجالات شتى من العمل في مختلف الأنشطة .

و قد أدى التعليم و النمو الاقتصادي إلى اختفاء النظرة التقليدية لعمل المرأة تدريجيا و أصبحت المرأة بعدها واعية و لها حق التصرف كما اختلفت النظرة التقليدية على أنها النصف العاطل من المجتمع- و أصبحت تشارك الرجل في كسب العيش و أصبح زيادة دخل الأسرة عن طريق عملها ضرورة اقتصادية.

و عندما أقرت المجتمعات الإنسانية حق المرأة و مشاركتها في العمل الإنتاجي أصبح لكل زوجين حق حرية اختيار المهنة و حرية المشاركة في العمل و في اتخاذ القرارات داخل المؤسسة . و أدى عمل المرأة إلى زيادة استقلالها الاقتصادي و أصبحت تتمتع بمكانة اقتصادية مساوية للرجل . و إن هنا يمكن القول أن العمل ليس منافسة بل مشاركة من جانب المرأة للرجل لزيادة دخل و النهوض بالمجتمع .

(عوفي, 2003, ص141)

3 - تعريف العمل:

العمل لغة: مصدر مأخوذ من يعمل عملا , و العمل " المهنة و الفعل " .

اصطلاحا: هو مجهود بشري مبذول نحو إنتاج أو استعمال أو تبادل للمنفعة و هو عبارة عن نشاط ضروري بالنسبة للإنسان الذي يمارسه و ذلك قصد تحقيق المنفعة الخاص أو العامة.

(غطاس, مجوعة, 2012, ص54)

- يقصد بالعمل ما يعتبر منه يدويا ، أو ذهنيا ، سواء كان العمل حرفة حرة منزلية و غير منزلية ، أو كان بأجر أو بمرتب أو بمكافأة . أو المشاركة أي المساهمة بالعمل سواء كان زراعيا أو تجاريا أو صناعيا مهنيا أو غير مهني .

(رشوان، 2012، ص96)

4- تعريف المرأة العاملة :

عرفت "د كاميليا" المرأة العاملة بأنها المرأة التي تعمل خارج المنزل و تحصيل على اجر مادي مقابل عملها, وهي التي تقوم أساسيين في الحياة دور ربة البيت و دور الموظفة.

(عبد الفتاح,1990,ص106)

كما عرفت المرأة العاملة على أنها ؛ "المرأة تعمل بشكل منتظم في العمل مقابل دخل , على الرغم من أن بعض الباحثين يدرجون عمل المرأة المنزلي (عملها في بيتها لخدمة زوجها أو أولادها) ضمن تعريف المرأة العاملة, بوصفه يدخل ضمن معنى العمل .
كما ينظر آخرون إلى المرأة العاملة على أنها ،"المرأة المتعلمة التي لا تقل مؤهلها العلمي عن الثانوية العامة ، و هي التي تعمل بأي وظيفة خارج البيت لفترة تزيد عن خمس ساعات يوميا ، و تحصل على أجر مادي مقابل عملها ، و تقوم بنفس الوقت بدورها كزوجة و أم رغم الإجهاد و الإرهاق النفسي و الجسمي الذي تسبب لها".

كما تعرف المرأة العاملة بأنها ؛ "المرأة التي تتحمل مسؤولية مزدوجة في أدائها لمهنتين رئيسيتين في حياتها، الأولى دور ربة البيت داخل أسرتها و الثانية الخروج إلى العمل قصد تغطية حاجيات الأسرة".

(موفق،2015،ص7)

5- دوافع خروج المرأة لميدان العمل:

ظهرت في السنوات الأخيرة بحوث عديدة حول موضوع خروج المرأة لميدان العمل و بخاصة المرأة الأم -بعض هذه البحوث تناول دراسة الدوافع وراء هذا العمل و بعضها اهتم بنتائجه و البعض اهتم بدراسة الاتجاهات و القيم المتعلقة بموضوع عمل المرأة بحث أن ظروف أي مجتمع من المجتمعات أدت إلى تغير دور المرأة أو تعدد أدوارها، و حينما تعقدت الأمور اضطرت المرأة للخروج للعمل - في بادئ الأمر- من أجل الحاجة المادية و خاصة في الولايات المتحدة الأمريكية- و كان من نتيجة الظروف المختلفة التي تحيط بموضوع عمل المرأة الخارجي و تعقيدها أن جاءت معظم نتائج البحوث متعارضة بعضها يؤكد أهمية عمل المرأة و البعض الآخر يسخط على الأم التي تخرج للعمل. و بينت الدراسات الأولى في هذا المجال أن أهم دوافع خروج المرأة للعمل هو الحاجة الاقتصادية، و المقصود هو حاجة المرأة الملحة لكسب قوتها أو حاجة الأسرة للاعتماد على دخل المرأة مما تغير و قل هذا الدافع تدريجيا بزيادة فرص التعليم و باتساع عدد المشتغلات و كذلك بالتغير الذي حدث في مفهوم دور المرأة.

(عبد الفتاح،1990صص83-84)

- الدوافع النفسية :

وجود وقت فراغ : تعاني نساء عموما من وجود وقت فراغ، لاسيما في ظروف عدم الإنجاب و غيره من الظروف مما يدفع المرأة إلى العمل من اجل سد وقت فراغها الطويل، الذي يسبب بدوره الكثير من الملل و الضجر و القلق، ففي دراسة حسون تماضر تبين أن ثمة نسبة 32 بالمئة من النساء العاملات يعملن بسبب الملل، لأن دوافع المرأة نسبية تتحدد حسب الوضع الاقتصادي للأسرة و حسب الحاجات المختلفة و الرغبات التي تريد تحقيقها، كما لا يعد دافع لزيادة الدخل هو الأساس الوحيد لعمل المرأة، بل تنوعت دوافع العمل و بدأت تقبل على العمل مدفوعة بدوافع أخرى ، فالعمل أصبح بالنسبة لكثير من النساء حاجة نفسية إلى جانب كونه ضرورة اجتماعية ، و يلاحظ اليوم أن المرأة قد تخرج إلى العمل مثلا بسبب شعورها بالوحدة، و هذا ما تبين في دراسة الجوهر اتضح أن ثمة 34 بالمئة من النساء العاملات يعملن لسد فراغهن و في بحث آخر اجري في الكويت كانت 28 بالمئة من النساء العاملات قد التحقن بالعمل قتلا للوقت و للقضاء على الملل الذي يسببه الجلوس في المنزل و يمكن القول ، إن دوافع المرأة إلى العمل تختلف حسب الزمان و المكان ، و باختلاف حاجات النساء، لكن الشعور بالملل و الضجر بسبب الروتين

اليومي للأعمال التي تؤديها من خدمة الأطفال و من رعاية المنزلية الأخرى كل ذلك قد يكون محرضاً لخروجها من المنزل بعد حصولها على فرصة عمل.

(الناقولا، 2011، ص81)

توكيد الذات: أن خروج المرأة للعمل قد يلبي لديها عدة دوافع في إن معا كما يرى اليومي حسن مثل توكيد الذات إلى جانب الرغبة في المشاركة في الحياة العامة، و سد وقت الفراغ و رفع المستوى الاقتصادي.

(الناقولا، 2011، ص82)

- الدوافع الاقتصادية:

يعتبر الدافع الاقتصادي أو المادي من أكثر الدوافع قوة من حيث التجاء معظم النساء إلى العمل خارج بيوتهن و مما يؤكد ذلك أن غالبية النساء المتزوجات عندما يوجه ألبهن أسئلة عن سبب عملهن فهن يذكرن الحالة الاقتصادية أو المادية كدافع رئيسي على أساس أنهم يساهمن في نفقات المعيشة الأسرية. و هذا الدافع واضح في الأسرة ذات الدخل المنخفض . و ما يؤكد هذا، ما جاء في رسالة (سنية خليل احمد) "أن الذي دفع المرأة إلى العمل هو الجانب الاقتصادي أي لارتفاع تكاليف المعيشة الأثر المباشر في دفع المرأة لميدان العمل".

(عبد الفتاح، 1984، صص 94-95)

- الدوافع الشخصية :

قد تعمل المرأة سواء متزوجة أو غير متزوجة لتثبت كفاءتها و قدراتها في انجاز الأعمال التي كانت وفقا على الرجال فقط و يظهر هذا بوضوح بين العاملات المتعلقات تعليماً عالياً لأن التعلم في حد ذاته لا يحقق الحصول على عمل فقط بل أنه وسيلة لتحقيق هدف و طموح شخصي للمرأة التي تعمل خارج المنزل، كما أن العمل يساعد المرأة على مواجهة صعوبات و مشكلات الحياة، و يقضي على وقت الفراغ.

(سليمان، 2007، ص59)

- الدوافع لتحقيق الذات:

و هو يتضمن اتجاه المرأة للعمل خارج البيت حتى تقضي على الوضع التقليدي الذي يضعها فيه المجتمع باعتبارها ربة بيت و زوجة و أم الأطفال و عليه العبء الأكبر في التنشئة الاجتماعية، و أيضا تعمل الكثيرات من النساء لأنهن يفضلن القيام بعمل منظم عن القيام بأعمال المنزل، فمن مميزات العمل الخارجي بالنسبة لهن :

- 1- العمل ينظم وقت المرأة بحيث يكون لكل من عملها الداخلي والخارجي بداية و نهاية محددة و منظمة.
- 2- أن عمل المرأة يعتبر جهداً خلاقاً و مساهمة إيجابية منها لصالح مجتمعها مما يساعده على الرضا عن نفسها.

و قد قام فشير بدراسة على 100 عائلة بها أمهات خرجن من الكليات نيويورك (و.م.أ) تبين أن نصف مجموعة اللاتي يعملن أنهن يشعرن بالملل و الضجر أثناء وجودهن في المنزل و أن خدمة الأطفال و القيام بالأعمال المنزلية أصبحت متعبة و روتينية .

(عموم، 2013، ص5)

- الدوافع اجتماعية:

إن الدوافع الاجتماعية تؤدي دوراً مهماً في تحفيز المرأة ودفعها نحو العمل، من ذلك إيمان المرأة بأهمية العمل في حياة الإنسان، أو شعورها بوجود وقت الفراغ لديها أن تقضيه بالعمل، كما تنظر بعض الموظفات إلى المساواة مع غيرها في العمل، و يطمح البعض للحصول على مركز اجتماعي أعلى لتحقيق الذات من خلالها، وكذلك رغبة المرأة في الالتقاء بالآخرين أو الظهور بالمظهر لائق أمام الآخرين، كما أن تشجيع بعض الأزواج لزوجاتهم على العمل خارج المنزل له أهمية كبيرة في هذا المجال، و كذلك

التقدم الاجتماعي الحاصل نتيجة التطورات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية التي حدثت في الآونة الأخيرة وكذلك عناية الأحزاب السياسية برفع مكانة المرأة وتحريرها.

(عاجب، 2017، ص40)

إن العوامل التي تدفع المرأة للعمل هو المشاركة و المساعدة في التخفيف متطلبات الأسرة و مسؤولياتها و ساعد المرأة على قيام بدور ربة المنزل و الأم أيضا و بدور عاملة تكسب دخل آخر. و مما ساعدها أيضا مستواها التعليمي الذي مكنها من إيجاد فرص العمل المناسبة لها فأصبح العمل لا يحتاج إلى القوة الجسمانية كما كان من قبل بقدر احتياجه إلى المهارة و التدريب.

بالإضافة إلى هذه الدوافع هناك دوافع أخرى كالدافع الثقافي و المهني بحيث تشعر المرأة العاملة بأن العمل يمكنها من زيادة ثقافتها نتيجة للتعامل مع زملاء في العمل و الرغبة في تعلم مهارة إضافة إلى أمور خاصة تتصل بالمؤسسات و الشركات نفسها التي تقدم خدمات تجذب إليها العاملات.

(عوفي، 2003، ص143)

- الدوافع التعليمية:

في مجتمعنا الحديث نجد أن الأسرة و أولت اهتماما بالغا لضرورة تعلم المرأة خاصة و تكوينها بالإضافة إلى و عي النساء بحقهن في تعليم و و عي المجتمع بذلك ، حيث أصبح تعليمها ضرورة لا بد منها للقضاء على الأمية، كما تجدر الإشارة إلى القول بأن فرص عمل المرأة ترتبط بمستواها التعليمي ، و تندفع للبحث عن عمل مناسب لشهادتها الدراسية حتى لو كانت و لازالت في إطار التمرس في تدريب كما هو المثال اليوم، و أوضحت العديد من الدراسات على أن العلاقة الوثيقة بين مستوى تعليم المرأة، و بين مستوى وفيات الأطفال حيث أن مستوى المرأة يتوافق مع تدني نسبة وفيات الأطفال، كذلك بينت الدراسات الترابط بين مستوى تعليم المرأة و استعمالها للخدمة الوقائية و العلاجية لها و لأسرتها.

(عاجب، 2017، ص50)

6 - آثار عمل المرأة بين الايجابية و السلبية :

الآثار الايجابية لعمل المرأة :

الآثار الايجابية لعمل المرأة على ذاتها:

من الآثار الايجابية لعمل المرأة على الصعيد الشخصي ثمة مجموعة من المكاسب التي تحققها المرأة العاملة كالاستقلال الاقتصادي و الشعور بالاستقرار النسبي من حيث كونها قادرة على إعانة نفسها بنفسها، و حماية نفسها من العوز و الانحراف، كما يساعدها العمل على اتخاذ القرارات الشخصية و الشعور بالسعادة و الرضا عن ذاتها.

(الناقولا، 2011، ص88)

و أيضا من ناحية الايجابية فان عملها خارج المنزل يساعدها بدور نشيط من خلال المساهمة في تطوير المجتمع و في تطوير شخصيتها سيكولوجيا ، فالعمل الخارجي يساعدها على تسامي رغباتها المكبوتة بسبب شعور بنقص أثناء مرحلة طفولتها مقارنة بالرجل، ثم أن المرأة من خلال عملها تريد أن تثبت كفاءتها و فعاليتها بدلا من دورها الهامشي في المنزل ، كما أن العمل يمنحها القوة و الثقة بالنفس و يطمئنها على مستقبلها و مستقبل أبناءها خاصة إذا ما غاب عنها زوجها أو توفي، كما يمنحها مشاعر الأهمية بالإضافة القدرة على الإنتاج.

(محامدية و بوطوطن، 2013، صص 10-11)

و من الناحية السيكولوجية يمكن أن تتبين أهمية العمل بالنسبة للمرأة في النقاط التالية :

- اشتغال المرأة يساعدها على تغلبها مخاوفها و السيطرة عليها.

- اشتغال المرأة يساعدها بالتغلب على الصراع و الملل .
- اشتغال المرأة يساعدها على حل المشاكل .

(بن بوزيد، 2015، ص41)

الآثار الايجابية لعمل المرأة على أبنائها:

ثمة آثار ايجابية لعمل المرأة على أبنائها منها، تعودهم على النظام و الاعتماد على النفس، فالمرأة العاملة تكون مضطرة أن تبتعد عن أولادها لساعات طويلة في اليوم، و تسعى لجعلهم يفكرون بطرق واقعية و علمية ، مما ينعكس على شخصيتهم و على نموهم نتيجة لخبرات الأم العاملة و اتصالها المباشر الدائم بالعالم الخارجي و تؤكد دراسة حسن على أن العمل يساعدها على بناء شخصية أبنائها و اعتمادهم على أنفسهم فعملها خارج المنزل يدفعها لحساب الوقت جيدا فتعلمهم الاعتماد على أنفسهم ، و النوم و الاستيقاظ باكرا و تجهيز أنفسهم للذهاب للمدرسة و العودة ، لكن ليس بالإمكان اعتبار جميع أبناء العاملات يعتمدون على أنفسهم فالاعتماد على النفس يحتاج لأسس أهمها و عي الأم و تفهمها و إدراكها لأهمية النظام في الأسرة و غالبا ما يرتبط ذلك بالمستوى التعليمي للمرأة.

(الناقولا، 2011، صص 91-92)

و أكد بيتر سون في دراسته أنه لم يجد فروقا في العلاقات بين المرأة و الابن بالنسبة للمرأة العاملة و الغير العاملة .

(قدوار ، 2016، ص49)

الآثار الايجابية لعملها على الأسرة:

يعتبر تحسين الوضع المادي من الآثار الايجابية لعمل المرأة على أسرتها، فالعمل يجعلها قادرة على تحسين الدخل الأسرة و الإنفاق بطريقة رشيدة مما يسهم في تحسين مستواها المعيشي و مستوى أسرتها ، و ينطبق الحديث على المرأة العاملة العربية بشكل عام فإنها تميل إلى إنفاق معظم ما تكسبه على عائلتها سواء كانت متزوجة أو لا.

(الناقولا، 2011، ص92)

و لا يقتصر اثر عمل المرأة في الناحية المادية فقط بل في الناحيتين التربوية و الاجتماعية أيضا فعملها خارج المنزل يساعدها في علاج مشكلاتها الأسرية بطريقة واعية و تفهم بشكل أعمق و تناقش الكثير من المواضيع و المشاكل بتطور أكبر، و عندما تتعلم الأم و تعمل و تعمل سيكون لديها أساليبها المتطورة في رعاية البيت من نواحي مختلفة، و يساهم عملها في محاربة التخلف و الفقر و المرض و العادات البالية المورثة. و العمل قد يؤثر على خصوبة المرأة و تقدير الإنجاب و برمجتها و تم تأكد من ذلك من خلال دراسات عديدة من بينهم دراسة التي مقارنة بين الأمهات العاملات و غير عاملات ذوات الظروف الاجتماعية المتشابهة فكانت النتيجة؛ أن عدد أطفال الأمهات العاملات أقل من عدد أطفال الأمهات غير عاملات أي أن العمل عامل مساعد على ضبط النسل أو تحديده و تميل العاملة نحو صغر حجم الأسرة.

(الناقولا، 2011، صص 93-94)

إن خروج المرأة للعمل أثر على عدة نواحي أهمها التغيير في حجم الأسرة و كذلك في العلاقات الزوجية هذا فضلا عن آثار اشتغال الأم على لأطفالها كما أن من نتيجة عمل المرأة حدوث بعض التغيير في القيم و الاتجاهات المعروفة .

(محامدية و بوطوطن ، 2013، ص4)

الآثار الايجابية لعملها على المجتمع :

إن ارتفاع نسبة المرأة في قوة العمل يؤثر في دفع مسيرة التطور المجتمعية ,أي أن تطوير مكانة المرأة مسألة رئيسية تطور أي مجتمع . و خروجها إلى العمل يمكن أن يفيد مجتمعها و أن تزيد من إنتاجيته و

ازدهاره ، إن الاهتمام بالمرأة ينمي الرأسمال البشري الذي تشكله المرأة نصف طاقاته و من ثم يعتبر هذا الاهتمام واجبا و حقا من أجل خدمة الوطن التي تتجسد في تعليمها تأهيلها و خروجها إلى العمل من جانب آخر بدوره لعمل المرأة منددا بالبطالة.

(الناقولا، 2011، ص95)

و من بين آثار عمل المرأة الايجابية على المجتمع ، أن العمل أكسبها المهارة و القدرة على حل المشكلات الأسرية و تفهمها ، و أن علاقاتها اتسمت بالود و التفاهم .

(إبراهيم و باصرين و لبي، 2017، ص23)

الآثار السلبية لعمل المرأة:

إن عمل المرأة في وظيفتها، و عملها في بيتها مع مسؤولية أولادها و زوجها إجهاد عظيم لها، و قد يؤدي إلى آثار سيئة و أمراض مزمنة مع مرور الزمن، كما أنها تفقد أنوثتها و طبائعها مع كثرة مخالطتها للرجال و من بين هذه الآثار الفيزيولوجية و النفسية متمثلة في ما يلي:

(خلف، 2016، ص144)

الآثار السلبية على المرأة ذاتها:

الآثار الفيزيولوجية:

إن مظاهر تأثير العمل على المرأة شعورها المستمر بالتعب و الإرهاق، إذ يجب عليها أن تقوم بكافة واجباتها المنزلية خلال الساعات التي قضيتها في المنزل إضافة لساعات العمل الطويلة، بصرف النظر عن نوع العمل والتعب الفكري و العضلي، لذلك نجدها تعاني الكثير من التعب و الإرهاق بشكل يومي متكرر، إذ يعتبر ذلك من الآثار الصحية التي تؤثر عليها سلبا بشكل مباشر، و مما يوضح درجة انشغالها بالعمل و آثاره الصحية ما بينته نتائج إحدى الدراسات بقولها؛ أن 88 بالمئة من السيدات العاملات أن الأعمال المنزلية و الاهتمام بالأطفال و رعايتهم تأخذ كل أو معظم أوقاتهن بعد ساعات العمل 81 بالمئة من السيدات العاملات يعاني من إرهاق جسدي و عصبي نتيجة لذلك فهي وحدها تتحمل في معظم الأحيان مسؤولية الأعباء المنزلية و رعاية الأبناء و شؤون البيت و من ثم عجزها عن التوفيق بين البيت و العمل .

(الناقولا، 2011، ص96)

فالعادات التقاليد لم تتغير من ناحية مساعدة الزوج لزوجته أو من ناحية تغير الأدوار داخل الأسرة، و ثمة قسم كبير من النساء العاملات لا يتلقين أية مساعدة من أزواجهن لإعادة توزيع الأدوار بين الذكور و الإناث و أن كان بعض الذكور ليجدون مساعدة المرأة و القيام ببعض الأعمال المنزلية، لكن الإرهاق في العمل لاسيما العمل الجسدي يؤثر في الخصائص الفيزيولوجية المتعلقة بالأنوثة ، تلك الصفات التي تميز المرأة في سلوكها و تكوينها الجسدي و النفسي، صحيح أن عمل المرأة مسألة ضرورية لكنه يفقد المرأة أنوثتها.

(عبد الفتاح، 1990، ص228).

آثار النفسية :

يضاف إلى آثار البدنية الفيزيولوجية، الآثار النفسية إلى العمل على المرأة، فالخوف و القلق سمة من سمات المرأة العاملة المتزوجة ذات الأدوار المتعددة ،التي تعاني من التوتر الدائم بسبب عدم التوفيق بين تلك الأدوار، فالقلق يفقدها الاستقرار النفسي لاسيما عندما تجد نفسها مجبرة على ترك أبنائها في المنزل ريثما تعود من العمل، من جانب آخر تعاني المرأة العاملة من الخوف الذي يرتبط بظروف عملها فهي بحاجة للتوافق مع ظروف العمل من جهة و بحاجة إلى التوافق مع زملاء العمل و الحفاظ على مكانتها المهنية و إثبات قدرتها في مواقع العمل، من جهة آخر قد يكون مصدر القلق شعورها بالنقص في قدراتها

المهنية و هذا يؤثر على فرص ارتقائها في العمل وقد يكون ذلك على حساب بناء شخصيتها و تطور مستواها المهني و على حساب مصلحة العمل و من مظاهر الفلق الذي يصيب المرأة العاملة أوجاع الرأس و الميل إلى الغثيان أو اضطراب اليبدين أثناء القيام بعمل ما و يرافق ذلك تشتت الفكري بين العمل و المنزل و التوتر الدائم و فقدان الشهية و الأرق لعدم قدرتها على التوفيق داخل المنزل و خارجه و لأسباب تتعلق بالأطفال و الأسرة و التفكير بما يفعله الأبناء خلال ساعات غيابها بالعمل. فالاضطرابات النفسية هي أحد الأبعاد التي ترافق بعض النساء العاملات المتزوجات نتيجة التوتر و تشتت الفكر الدائم مما يؤثر في سلوكها و قد تسبب ضغوط العمل و المنزل الإحساس بالذنب و الاكتئاب الذي يجعلها عاجزة عن القيام بأدوارها ففي دراسة حسون كانت نسبة 29 بالمئة من العاملات المتزوجات اشتكين من معاناتهن من الإرهاق العصبي.

(الناقولا، 2011، ص97)

تؤكد الدراسات السيكولوجية أن المرأة تواجه جملة من الاضطرابات النفسية نتيجة خروجها للعمل ، رغم أنها خرجت لعمل بملء إرادتها ، ونتيجة للضغوط المعيشية أيضا.

(بن زيان، 2004، ص86)

و في الدراسة ذاتها تبين إن 76 بالمئة من النساء العاملات يشعرون بالتوتر أما بشكل دائم أوفي غالبية الأوقات و تعاني المرأة العاملة من الصراع العاطفي و التأزم النفسي، فإذا كانت أما فهي دائمة التفكير مشغولة البال تخاف على أطفالها أثناء غيابها عن البيت، و تبدأ بالشعور بالنقمة و الكراهية لعملها الذي يمثل مصدر الإبعاد عن بيتها و أولادها، حتى أن المرأة العاملة التي لم ترزق بأطفال فهي دائمة التفكير في مسؤوليات البيت التي تنتظرها بعد عودتها من عملها و في بريطانيا بينت إحدى الدراسات بأن عمل المرأة خارج المنزل؛ هو من العوامل المؤدية للاكتئاب في حال وجود زوج متعاون يساعدها و يعينها بالإضافة لفقدانها للام أو الأب في وقت مبكر.

(الناقولا، 2011، ص98)

الآثار الاجتماعية:

تعد الآثار الاجتماعية السلبية لعمل المرأة متعددة، تبدأ من علاقة المرأة بالمنزل و عدم قدرتها التوفيق بين عملها و أدوارها كربة منزل، و إنهاء بعلاقتها الاجتماعية خارج المنزل. من بين الآثار الاجتماعية السلبية لعمل المرأة هي : الاستعانة بالخدم في أعمال المنزل بشكل كبير ، و أن العمل يأخذ كثيرا من الوقت المخصص لأفراد الأسرتها ، و أن الزوجة العاملة تشعر بأنها غير قادرة على تلبية متطلبات البيت بشكل كافي ، و أصبحت علاقتها الاجتماعية محدودة بسبب العمل .

(إبراهيم و باصرين و لبني، 2017، ص23)

التوفيق بين العمل و المنزل :

إن عدم التوفيق بين البيت و العمل مسألة تعاني منها جميع النساء العاملات و الأمهات بالمقام الأول ففي دراسة حسون في عام 1993، تبين أن أكثر من 72 بالمئة من النساء العاملات يواجهن صعوبة في التوفيق بين أعباء العمل الخارجي و أعباء العمل المنزلي فأعباء المنزل لا تنتهي لذلك ترى فيها المرأة كابوسا دائما و على المرأة انجازها قبل خروجها من المنزل و بعد عودتها من العملان التوفيق بين الأدوار أو انعدامها بالنسبة للنساء العاملات المتزوجات تختلف باختلاف مجموعة من المتغيرات كساعات العمل و نوعها، و مساعدة الزوج لزوجته العاملة، و حجم الأسرة و عدد الأطفال فيها، و قدرتهم على المساعدة في العمل المنزلي، أو وجود أقرباء آخرين ربما يساعدون بقاء طفل أو أكثر خلال ساعات عمل الأم، و وجود

خدمات كدور الحضانة و رياض الأطفال، و ساعات العمل و حاجات الأبناء و دخل الزوج، و البعد أو القرب من مكان العمل، و تنظيم الوقت... الخ.

(الناقولا، 2011، ص99)

صراع الأدوار: إن المرأة العاملة التي لديها أبناء فقد تعاني من صعوبة التوفيق بين أدوارها و الأمر لا يتوقف عند هذا الحد لاسيما عندما تصطدم ببعض الصعوبات و تختلط عليها الأدوار بين العمل و البيت، و بين الأبناء و الزوج. تفيد دراسة مصرية بأن المرأة العاملة تعاني من صراع في الأدوار بين عملها داخل المنزل و بين عملها خارجه و في دراسة حسون تبين أن 80 بالمئة من السيدات العاملات يمضين إجازة نهاية الأسبوع في أعمال الغسيل و الكي و تحضير الوجبات التقليدية للأسرة بينما 31 بالمئة يمضينها في الأعمال المنزلية إلى جانب المطالعة و مشاهدة التلفزيون مع أفراد الأسرة و بالنتيجة فانه ينبغي العمل على خلق ظروف جديدة تجعلها أكثر تكيفا و استقرارا في حياتها.

(الناقولا، 2011، ص100)

الحد من العلاقات الاجتماعية :

تتأثر العلاقات الاجتماعية للمرأة بمجموعة متغيرات منها خروجها إلى العمل؛ الذي يؤثر في علاقاتها الاجتماعية كونها يستهلك جزءا كبيرا من وقتها و من ثم تعرضها للإرهاق بسبب الجمع بين أعباء المنزل، و العمل خارجه، مما يحرم الأسرة من تكوين علاقات اجتماعية هي ضرورة لبناء شخصية أفراد الأسرة جميعا بالإضافة إلى كونها وسيلة ترفيهية و ثقافية.

التعرض للتحرش و الابتزاز الجنسي:

تعاني المرأة العاملة في مختلف بلدان العالم لما يسمى بالابتزاز الجنسي و قد تتعرض له في مختلف الأماكن في الشارع و في وسائل المواصلات و في الجامعة و في الحي... الخ. و من أبرز الآثار التي يتركها التحرش بالمرأة صعوبات النوم و تشتت التركيز و التعامل بعصبية و انعكاس ذلك على الأبناء. و اغلب العاملات يعانون من أمراض نفسية مثل؛ القلق و السهر و لامبالاة و الخوف التعرض لكوابيس .

(الناقولا، 2011، ص101)

وفي بلادنا لا تزال القيم الاجتماعية التقليدية المرتبطة بعمل المرأة غير ايجابية عموما، وفي ذلك تناقض كبير مع الواقع المعيشي ، حيث أن المرأة قد انخرطت فعليا في ميادين العمل المتنوعة و الضرورية ، و لكن القيم الغالبة لا تزال تشمل عمل المرأة داخل البيت فقط و يمكن لهذه الضغوط الاجتماعية ، أن تلعب دورا سلبيا على صحة النفسية للمرأة العاملة .

(بكاكرة، 2014، ص34)

الآثار الصحية :

أن العمل يفقد المرأة الكثير من هدونها و اتزانها و يؤثر عملها بشكل مباشر في تعاملها مع أطفالها و زوجها فنسبة كبيرة من العاملات يعاني من التوتر و القلق الناجمين عن المسؤولية الكبيرة الملقاة على عاتقهن و الموزعة بين المنزل و الأولاد و العمل، لذا فان بعض الإحصاءات ذكرت أن 76 بالمئة من نسبة الأدوية المهدئة تصرف للنساء العاملات كما أن المرأة تتعرض لبعض الأمراض المهنية و إصابات العمل الخاصة بالمهنة، فالمرأة العاملة في قطاع الغزل و النسيج مثلا معرضة لأمراض الرئة بسبب الأبخرة و الغازات في المصانع ، و دوالي الساقين، و أمراض الحساسية الجلدية الناتجة عن الزيوت و الخيوط الصناعية، كما تتعرض العاملات في قطاع الصناعات الغذائية للجروح بالسكاكين و التزحلق و الحرارة العالية و انعكاسات الحوادث المختلفة على صحتها ، و تتعرض المرأة العاملة في صناعات المعدنية للحرارة العالية و في الصناعات الكيماوية للغازات الكيماوية و المواد التي تسبب الأمراض الجلدية و تؤثر على القلب و العين، و بعض المواد الكيماوية التي تتعرض لها النساء تؤثر على وظيفة الإنجاب كحدوث

تشوه في الجنين أو عقم أو حدوث اضطرابات في الحمل و الولادة المبكرة ،في ما يخص الأمراض المهنية التي تعلق بالأمهات العاملات يتضح أن خدمات و إجراءات السلامة و الصحة المهنية و ظروف العمل الصحية غير مرضية مما يستوجب و عي أكثر لدى العاملات للوقاية و الرعاية الصحية المستمرة لضمان سلامتهن المهنية.

(الناقولا، 2011، ص102)

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 .

(دايلي، 2013، ص148)

الآثار السلبية لعمل المرأة على الأسرة:

يقول احد أركان النهضة الانجليزية سامو يلما يلس في معرض حديثه عن عمل المرأة ، (إن النظام الذي يقضي بتشغيل المرأة في المعامل، مهما نشأ عنه الثروة، فإن نتيجته هادمة لبناء الحياة المنزلية، لأنه يهاجم هيكل المنزل و الأسرة و يمزق الروابط الاجتماعية، و بسلب الزوجة من زوجها ، و الأولاد من أمهاتهم) لا شك أن الآثار السلبية لعمل المرأة على الأسرة متعددة و متداخلة ، و يمكن تقسيم هذه الآثار إلى الآثار السلبية على علاقتها بأبنائها و الآثار السلبية للعمل على العلاقات الزوجية.

(الناقولا، مرجع سابق، ص103)

ومن آثار عمل المرأة أيضا ارتفاع نسبة الطلاق ، و مظاهر التفكك العائلي نتيجة عدم تكيف العلاقات الأسرية ، فالطلاق لم يعد عقبة أو مشكلة للمرأة فقد أصبحت المرأة لها استقلاليتها المادية الخاصة بها و تستطيع أن تلبى حاجاتها و تستغني عن الرجل و هذا أدى إلى انكماش سلطة الرجل التقليدية.

(بكاكرة، 2014، ص 32)

الآثار السلبية على الأبناء :

و أبرز تلك الآثار فقدان الطفل للرعاية و الحنان ، و عد وجود من يشتكي له همومه ، و من يوجهه إلى الطريق الصحيح ، و يبين له الصواب من الخطأ، كما أن فيه تعليما للطفل على الاتكالية نظرا لوجود الخدمات ، و إلى ضعف بنية الطفل- إذا كان رضيعا-، إضافة المشاكل التي تحدث عند رجوع المرأة متعبة من عملها كالضرب للأطفال، و توبيخهم ، و الصراخ عليهم ، مما يسبب الأثر النفسي على الطفل ، و خاصة إذا كان صغير السن ، إضافة إلى الإضرار الأخلاقية العادات السيئة التي يكتسبها من وجود الخدمات و عدم وجود الرقيب الحازم عنده ، و بالتالي حرمان الأمة من مواطن الصالح النافع تمام النفع.

(خلف، 2016، ص143)

إن أخطر و أعظم أضرار عمل المرأة على طفلها ، الإهمال في تربيته ، و منثم تهيئة الجو للانحراف و الفساد ، و لقد شاعت في الغرب عصابات الإجرام من مدخني الحشيش و الأفيون ، و أرباب القتل و الاغتصاب الجنسي ، و أكثرهم نتيجة تربية السيئة أو إهمال من الأبوين .

(ابراهيم و باصرين و ليني، 2017، ص19)

إن غياب الأم بسبب عملها قد يؤثر على أطفالها في صحتهم النفسية الجسدية سلبا ، فتلجأ العاملات لطرق متعددة في رعاية أطفالهن أثناء غيابهن في العمل مثل الاستعانة بالجدة أو الخادمة أو بدور الحضانة حتى يصل الطفل إلى سن التي تمكنه من الالتحاق بالمدرسة . أما الأبناء الأكبر سنا فقد يسبب لهم عمل معاناة كبيرة بسبب غيابها عن المنزل ، و عدم وجود وقت كاف لديها لتجلس معهم ، و عله فان احتياجات الأطفال عديدة للنمو فيزيولوجية و نفسية تتعلق بالشعور بالاطمئنان و الراحة و الأمان و تنمية ذاته و ثقته بنفسه . و ثمة الأطفال يعانون من الشعور بالإحباط و الحرمان العاطفي بسبب عدم تواجد أمه معه في المنزل .

القطام المبكر: هنا حالات كثيرة للقطام المبكر، جاءت دراسة تحت عنوان (أثر عمل المرأة على تنشئة الأبناء)؛ أوضحت أن عدد كبير من الأمهات العاملات المرضعات يجدن أنفسهن مضطرات لقطام الطفل في سن مبكرة بسبب غيابهن الطويل في العمل مما يقلل من فترات الرضاعة و تصبح الرضاعة الطبيعية غير مشبعة، و بسبب توتر الأم و ضيق الوقت قد لا تعطي طفلها الوقت الكافي للرضاعة الهائلة. (الناقولا، 2011، صص 104- 105)

فقدان الأبناء الصغار للرعاية و الحنان :

و هنا قد يكون أطفال الأمهات العاملات أقل تكيفا من الناحية النفسية عن أطفال الأمهات ربات البيت فالطفل كلما كان صغيرا كلما كان عاجزا عن التعبير عن مشاعره و طرح مشكلاته، لكن يمك أن يعبر عن رفضه بالصراخ و البكاء عندما تتركه الأم عند المربية أو في الروضة و تغادر، فينشأ الطفل نشأة غير صحية تترك بصماتها في شخصيته و في مدى تفاعله مع محيطه الأسري و المجتمعي مع العلم أن علماء التربية و الاجتماع يؤكدون كثيرا على أهمية السنوات الأولى في حياة الطفل باعتبارها تحدد هويته الشخصية أي بناءه اجتماعيا و نفسيا. فمن واجب الأبوين أن يقدموا كافة الاحتياجات النفسية و الفيزيولوجية لأبنائهم لأن ذلك حق طبيعي للأطفال.

التعامل مع الأبناء بانفعال و عصبية :

تختلف أساليب تعامل الأمهات العاملات مع أبنائهن باختلاف ظروف العمل و ظروف أسرهن، و تختلف باختلاف أعمار الأبناء و مدى توافر الوقت للتحدث معهم أو حتى الإصغاء لهم، لكن عندما تكون الأم متعبة و متوترة بسبب العمل تشعر بحالة من الضيق و التوتر، مما يفقدها توازنها، و تصبح عصبية و تتعامل مع أبنائها بأساليب خاطئة كالصراخ و ارتفاع الصوت و الانفعال و القسوة و استخدام العنف و يتضح أيضا تأثير عملها على تصرفاتها تجاه زوجها و أولادها.

(الناقولا، 2011، صص 106)

عمل المرأة و المشكلات الدراسية للأبناء:

عند الحديث عن عمل الأم خارج المنزل و مدى تأثيره على دراسة الأبناء يمكن القول بأن ذلك يخص عدة أمور منها، جو الأسرة الثقافي و نظرتها للعلم و التعليم، و ساعات عمل الأم و نوعية عملها، إضافة إلى فهم الوالدين للأبناء من حيث استعداداتهم و اهتماماتهم و هوياتهم و العادات الدراسية لدى الأبناء، فالاعتناء على نظام و مصارحة الوالدين بما يواجههم من مشكلات دراسية لطلب المساعدة، إضافة إلى متابعة الوالدين المستمرة بواجبات أبنائهم الدراسية، و السبل الأمثل لقضاء الوقت و أبعادهم عن رفاق السوء و عن كل ما يؤثر سلبا في دراستهم حيث أفادت الدراسات الميدانية (أن خروج المرأة إلى العمل أدى إلى اضطراب الأبناء و انحرافهم حيث أنهم لا يلقون الرعاية الكافية لأن الأم غالبا ما تكون مرهقة و متوترة يستحيل عليها أن تشرف و توجه أو تتفهم أبنائها) و يمكن اعتبار مسألة انحراف الأبناء مسألة نسبية وذلك حسب اختلاف مستوى الوالدين و باختلاف الخلفية الفكرية أو الثقافة الأسرية.

(الناقولا، 2011، صص 109)

الآثار السلبية على العلاقات الزوجية :

إن عمل المرأة يترك آثار سلبية متمثلة بعدم قدرة الزوجة على الوفاء بالتزاماتها تجاه الزوج، و إشباع حاجاته العاطفية و النفسية و المادية، و اختلاط الأدوار أو النزاع على السلطة و صناعة القرار الأسري... و يمكن تلخيص هذه الآثار بما يلي :

عدم قناعة الرجل بعمل زوجته:

و قناعته بأن المنزل هو المكان الأفضل لها لان تقصير الزوجة بواجباتها المنزلية نتيجة عدم توافر الخدمات البديلة لتخفيف الأعباء المنزلية عنها، وهذا التقصير يشكل خطرا على استمرار العلاقة الزوجية بينهما، ولعل هذا يفسر ارتفاع نسبة الطلاق بين الزوجين العاملين.

(خلف، 2016، ص144)

آثار عمل الزوجين على الحياة الزوجية :

إن تطبيق الأدوار الزوجية التقليدية ربما يخلق تضاربا و توترا للزوجين العاملين إلا أن الزوجة العاملة لا تتولى غالبا رعاية الأطفال و مسؤوليات الأعمال المنزلية. فان موازنتهن بين العمل و العائلة، و متطلبات البيت، يتطلب منهن أن يكن (نساء خارقات)، فهن مطالبات بان يعملن كل شيء بدقة، في البيت و في الوقت المناسب.

(الكندري، 1989، ص95)

7 - المصاعب و الضغوط النفسية و أساليب المساندة :**المصاعب التي تواجه العائلات التي يعمل فيها الزوجان:**

و نتيجة لتضارب الأدوار بين الزوجين هناك مصاعب تواجهها، و فيما يلي تلك الصعوبات:

أ- تحيل الشخص أكثر من طاقته:

و هي التي توجد عندما يكون لدى الزوجين التزامات و مسؤوليات اتجاه البيت و المهنة. فالمرأة العاملة تلتزم بجدول عمل، مثل التنظيف و التسوق و الطبخ و التدريس للأطفال، و متابعة كل نشاطاتها و ترتيب اللقاءات الاجتماعية و الزيارات و الانجازات و ما إلى ذلك. و إذا ما كرس كلا الزوجين قسطا كبيرا من وقتهم للعمل، فان المهام المنزلية ستكون مصدر نزاع و خلاف بينهما.

ب- مسؤولية المهنة:

إن متطلبات المهنة خلقت مشكلات إضافية للعائلات التي يعمل فيها الزوجان. وأهم مشكلة هي :عدم توفر الوقت الكافي للالتقاء اليومي بصفة مستمرة و دائمة. يحدث انقطاع في برنامج حياة العائلة، و انفصال منقطع، و أعمال إضافية للزوج، الذي يبقى في البيت. كما أن تغيير مكان العمل يخلق مشكلات أخرى للعائلة حيث ذلك حزم الأمتعة و التنقل و البحث عن عمل جديد لزوج، و إيجاد بيت جديد و مدارس، و إنشاء علاقة و صداقات و روابط اجتماعية. و تتزايد المشكلات إذا ما كان أحد الزوجين يعمل عملا إضافيا، أو يقطع مسافة بعيدة إلى العمل، أو يتطلب منه حضور الاجتماعات و اللقاءات و المؤتمرات التي تتم خارج المدينة. كل هذه المشاكل المهنية التي تتعلق بالزوجات عليهم بمناقشتها و معالجتها للانتقال الى مكان العمل بشكل ملائم.

ج- رعاية الطفل و العناية به :

مشكلة أخرى تواجه الزوجين العاملين وهي النقص في أساليب العناية بالطفل. خلال عشرة عقود الأخيرة ازدادت متطلبات العناية بالطفل، و مما يدل على ازدد حجم تلك المشكلة أنه من تحليلات المجالات اليومية المتعلقة بالخدم و مشكلاتهم في أسرة حيث جد بين كل 43 بالمئة من الأمهات المتزوجات، و لديهن أطفال بأعمار أقل من (6) سنوات يعملن خارج بيوتهن. وفي إطار النتائج السلبية التي توصلت إليها البحوث التي أجريت على آثار الخدم في تربية الأطفال يجب أن يكون الزوجات على استعداد للتضحية لصالح المجموع العام، الذي تعد الأسر وحدة من وحداته.

(الكندري، 1989، صص 96-97)

أهم الضغوط النفسية التي تتعرض لها المرأة العاملة:

ترتبط الضغوط النفسية لدى المرأة غير العاملة بتربية الأطفال، و علاقتها مع الزوج إذا كانت متوترة. كما ترتبط كذلك بقلّة مشاركتها في الحياة الاجتماعية، وعدم خروجها من المنزل. أما المرأة العاملة فتتمثل ضغوطها في تربية الأطفال، وحالات وفاة الزوج، وحالات الطلاق العلاقة بالزملاء، و المثالية في العمل، و صعوبة المواصلات للعمل، و كثرة واجبات الوظيفة ونقص الدعم من الزملاء. والنوبات المزاجية السيئة للرؤساء في العمل أو زملاء العمل.

(النوايسة، 2013، ص60)

الآثار التي تترتب على الضغوط التي تتعرض لها المرأة العاملة :

إذا استمرت الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة وأصبحت في مرحلة الإنهاك تحدث تغيرات وتحولات كيميائية غير طبيعية داخل الجسم، لأن هذه المواجهة تتطلب تهيوًا واستعدادًا من الجسم، حيث يزداد إفراز الأدرينالين بالدم مما يؤدي إلي تنشيط الجسم و زيادة ردود الفعل المستمرة، التي تجعل الجهاز الدوري الدموي يضطرب. كما يزداد الكلسترول الناتج عن زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يجعل الشرايين تتصلب، ويمرضها للإصابة بنوبات قلبية. بالإضافة إلى الاضطرابات التي قد تصيب الجهاز الهضمي، وكذلك الجهاز التنفسي و التهابات الجلدية. و تعاني المرأة العاملة التي تتعرض للضغوط النفسية من قلة الشعور بالاسترخاء، الذي يجعلها أكثر انفعالا، وأقل قدرة على النوم و أكثر إهمالا لنفسها، بصورة تجعلها كثيرة المشاحنات و المشاجرات سواء في المنزل أو العمل، و تبدأ المرأة العاملة في إلقاء اللوم على الآخرين بالإضافة إلى شعورها بالذنب الذي قد يدفعها إلى العزلة و الشعور بالاكتئاب النفسي. بما أن الاكتئاب النفسي يرتبط بالبيئة و الظروف الاجتماعية التي تواجه الإنسان بشكل عام و المرأة بشكل خاص فيعتبر من الاضطرابات و الأمراض الأكثر شيوعا من بين مجمل الأمراض النفسية المعروفة ليس على المستوى الطبي فحسب، و إنما على مستوى الاجتماعي التي تعاني منها المرأة على وجه الخصوص حيث تكون عرضة للاضطرابات النفسية لجملة من العوامل منها:

(النوايسة، 2013، ص60)

- التغيرات البيولوجية:

- التغيرات الهرمونية المتعاقبة التي تحصل في جسم المرأة خاصة تلك التي تبدأ في البداية العقد الثاني من عمرها.

- التركيب العاطفي للمرأة. حيث تتميز بمخزون عاطفي يمكنها من التواصل في أداء مهامها كزوجة وأم، فهذه الوظائف تتطلب قدرات نفسية عالية.

- اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية. يشكل العمل محورا رئيسيا في حياة الإنسان حيث أن للعمل أشكالاً و صوراً متنوعة فمنها العضلي و الفكري والمنزلي فالمرأة هي الأكثر عرضة للأمراض النفسية التي لها علاقة بالضغوط النفسية و الاجتماعية وذلك يظهر لدى المرأة العاملة توتر و إحباط و قلق و اضطرابات سوء التكيف بالإضافة إلى الاكتئاب النفسي الحاد.

فآثار السلبية التي تظهر على شكل أعراض مرضية مختلفة تساهم بشكل كبير في فقدان المرأة قدرتها على العيش في هدوء و استقرار نفسي، كما تعاني المرأة العاملة من التمييز و الحرمان العاطفي و غيرها من الأساليب التي لها آثار تدميري على نفسية المرأة و هذا ما يجعلها بإصابة بمرض الاكتئاب النفسي.

(النوايسة، 2013، ص61)

كما أن ضغوط النفسية لدى المرأة العاملة قد يكون مصدرها التكوين النفسي الداخلي للمرأة و خاصة إذا كانت متسلطة، أو ذات طموح زائد، أو تعاني من حالة قلق دائم ناتجة عن شعورها بالدونية وعدم الكفاءة.

هذه الأمور جميعها تتطلب ضرورة تعديل القيم السلبية المرتبطة بعمل المرأة و تأكيد أهميته و جوانبه الايجابية ما يسهم في تخفيف الضغوط النفسية و التناقضات التي تواجهها في عملها الأمر الذي يدعم صحتها النفسية، مما يجعل حماسها ونشاطها وجديتها في عملها أقوى وأكبر، وبالتالي تستطيع مواجهة الضغوط الاعتيادية في العمل ما يجعلها تقف بقوة وبسهولة أمام الضغوط و العقبات الإحباط و تتحمل درجات التوتر و القلق. كما يتطلب الأمر كذلك تقديم الدعم المعنوي و المساندة النفسية من أجل مساعدتها على التخفيف من الأعباء الكبيرة و توفير الظروف المناسبة في مجال عملها لحل أية مشكلات و عقبات تقف أمام تقدمها.

كيف تتغلب المرأة العاملة على الضغوط النفسية؟

- _ تستطيع تنظيم أوقات الراحة والنوم.
 - _ ممارسة بعض التمارين الرياضية فهي تساعد على استرخاء العضلات.
 - _ التدريب كذلك على التنفيس الاسترخاء في أوقات العمل.
 - _ الحرص على التغذية الصحية الموازنة السهلة الهضم كالحبوب و الفواكه الطازجة.
 - _ تقبل الآخرين و التركيز على الجوانب الايجابية لديهم.
 - _ الموضوعية في مواجهة المشاكل التي تمر بها دون تجاهل لها أو تضخيم.
 - _ التدرب على إدارة الوقت و ذلك بتحديد الأولويات للأهداف و الأعمال الهامة.
- (النوايسة، 2013، ص62)

8- المرأة بين العمل و المنزل:

أولوية العمل في المنزل:

بعض النساء لديهن أعمالهن خارج البيت فقد يقمن بعمليات جراحية ويفحصن مرضاهن ويقمن بالعمل العلمي أو كتابة المشروع ما أو تدريس درس ما في جامعة- هذه الأعمال محفوظة في محلها- ولكن عليهن ملاحظة نصيب البيت أيضا. ونصيب العائلة و البيت. ككل شيء آخر ، يمكن التضحية بكمية في سبيل كفيته. أي الانتقاص من كميته. و من جملة الواجبات التي تقع على عاتق المرأة في البيت و العائلة تربية الأولاد.

(خلف، 2016، صص 47-48)

العمل داخل المنزل :

يمكن تقسيم الأعمال و المهام التي تتولاها المرأة داخل المنزل إلى الأنواع الرئيسية التالية: الأعمال المدرة للدخل ، وهي مشروعات و منتجات و خدمات تدر دخلا على الأسرة. و من هذه الأعمال الصناعات المنزلية كتصنيع الأغذية و المنسوجات و الإنتاج النباتي و الحيواني ومنها أيضا خدمات الحضانة المنزلية. و من الأمثلة الأكثر حداثة إنتاج البرمجيات الحاسوبية و استشارات و القيام بالأنشطة الإنتاجية عن بعد باستخدام الشبكة الالكترونية. و تتم عمليات التصنيع و الإنتاج و التجهيز داخل المنزل، كما يتم تسويقها بشكل مباشرة للمستهلك، أو عن طريق الوسطاء. و رغم أن كثيرا من هذه الأعمال يتم تنظيمها و ممارستها ضمن معايير و شروط اقتصادية، إلا أنها لا تدرج في العادة تحت مظلة المنشآت، و ان كانت تدرج تحت مظلة المشروعات.

الأعمال المقتصدة (الموقرة) للنفقات، وهي مشروعات و منتجات و خدمات تقدمها المرأة داخل المنزل لمنفعة الأسرة. و بدون ذلك تضطر الأسرة إلى الحصول على هذه المنتجات و الخدمات مقابل الثمن من خارج المنزل. و من الأمثلة الشائعة على ذلك في المجتمعات العربية صنع الملابس و إنتاج الأطعمة و تربية المواشي و الطيور و زراعة الحدائق و أعمال الصيانة و غير ذلك. و مع أنه يتوافر في كثير من

الأحيان خدمات وتسهيلات مباشرة لمساعدة المرأة في تنظيم هذه الأعمال وإدارتها، ولكن ذلك يتم في العادة عن طريق مؤسسات اجتماعية نظرا لأنها لا تدرج تحت مظلة المنشأة المتوسطة والصغيرة. الأعمال والمهام التقليدية في الأسرة، كتربية الأطفال و تجهيز الطعام والتعامل مع الأجهزة والأعمال المنزلية الأخرى. وينطبق على هذه الأعمال ما ينطبق على الأعمال المقتصدة للنفقات من حيث طبيعة ومصادر الخدمات و التسهيلات المباشرة التي يمكن أن تستفيد منها المرأة.

(خلف، 2016، صص 22-23)

إن الاعتراف بالجهد العسير و الوقت المديد الذي تتطلبه نشاطات المرأة في الشؤون المنزلية يؤدي إلى تحسين نظرتها إلى ذاتها و إلى رفع شأنها في المجتمع ، كما يؤدي أيضا إلى الاعتراف لتصحيح نظرة المجتمع للأعمال المنزلية بالذات ، و عدم اعتبارها سهلة و مفروضة على المرأة

(بن زيان، 2004، صص 46)

العمل خارج المنزل:

يمكن تصنيف الأعمال و المهام التي تتولاها المرأة خارج المنزل بالأنواع الرئيسية التالية: العمل كعاملة أو كصاحبة عمل مقابل دخل مادي محدد أو غير محدد. ومن الطبيعي أن يندرج مثل هذا العمل ضمن مفهوم المنشآت بأنواعها المختلفة ، الكبيرة والمتوسطة والصغيرة، إذا تم في المؤسسة تنطبق عليها معايير هذه المنشآت، وتم تسجيلها كذلك.

العمل بدون أجر كما يشيع في كثير من الأحيان في العمل الزراعي، وبخاصة في حالة الحيازات الزراعية الأسرية، حيث تعمل المرأة إلى جانب أفراد الأسرة الآخرين في الإنتاج النباتي أو الحيواني لتقليل الاعتماد على العمال المأجورين.

وقد تكون المرأة عامة أو مسئولة عن إدارة هذا العمل الذي يمكن أن يندرج تحت مظلة منشأة متوسطة أو صغيرة أو أن يبقى خارجا عن مثل هذه المظلة. و تتفاوت في ضوء ذلك مدى الاستفادة من خدمات المساندة وطبيعتها وإطاراتها القانوني. العمل التطوعي الذي يتم عن طريق الجمعيات الخيرية والتعاونيات والهيئات النسائية المختلفة. ومن النماذج الشائعة لمثل هذا العمل قيام امرأة أو مجموعة من النساء بإنشاء جمعية خيرية أو هيئة نسائية، ورغم أهمية هذا العمل، فلما تنطبق عليه المعايير والشروط التي تنطبق على المنشآت المتوسطة والصغيرة بمفهومها الاقتصادي الرسمي، فالتشريعات التي تنظمها ذات صبغة اجتماعية وليست اقتصادية، وبالتالي فان، مصادر الخدمات المساندة التي تحصل عليها تختلف في كثير منها عن مصادر الخدمات والتسهيلات المتاحة للمنشآت المتوسطة والصغيرة.

(خلف، 2016، صص 21-22)

و هنا نستطيع القول أن للعمل قيمة كبيرة في حياة الإنسان السيكولوجية و الاجتماعية ، و إن التغييرات الاديولوجية و التكنولوجية قد أدت إلى دخول المرأة للعمل و الإنتاج فخلقت أنسانا جديدا له مميزاته خصائصه النفسية المختلفة عن خصائص المرأة القديمة التي محيطها الأسرة و المنزل و الأهل و الأقارب.

(بن زيان، 2004، صص 43)

الخلاصة:

نستنتج مما سبق أن العمل يتطلب إثبات الذات و التعبير عن شخصية و إبراز صفاتها المختلفة ،فالنساء اللواتي يعملن في مهنة التدريس مثلا يتطلب عملهن إثبات الذات و بالرغم من عملها الذي حقق لها مكانة اجتماعية لأبأس بها إلا أنها بين القبول و الرفض و تواجه العديد من الانتقادات حول عملها دون أن ننسى آثار السلبية على نفسها لهذا نرى أعراض مرضية تعاني منها بالإضافة إلى الضغوط و تجد صعوبات في اتخاذ القرارات و اعتماد على نفسها، رغم كل هذا فهي دائما تثبت ذاتها و وجودها كعنصر فعال في المجتمع فهي تساهم في تنمية المجتمع. و تسعى دوما لتوازن بين عملها المنزلي و عملها الوظيفي.

الجانب الميداني

الفصل الرابع : المنهج و إجراءات البحث

تمهيد .

- 1 - المنهج المستخدم .
- 2 - حدود الدراسة .
- 3 - أداة الدراسة .
- 4 - الدراسة الاستطلاعية .
- 5 - عينة الدراسة .
- 6 - مواصفات و خصائص عينة الدراسة.
- 7 - الأساليب الاحصائية .

الخلاصة

تمهيد :

بعد دراسة الموضوع من الجانب النظري سيتم محاولة الإلمام بالموضوع في هذا الفصل و دراسته دراسة تطبيقية و ذلك بتطبيق مقياس الضغط النفسي كما سيتم عرض إجراءات الدراسة الميدانية بداية بالمنهج المستخدم في الدراسة ثم التعريف بالمقياس المستخدم فيها، ثم الدراسة الاستطلاعية لحساب الصدق و الثبات المقياس المستخدم (خصائص السيكمترية)، ثم التعريف بمجتمع الدراسة و تحديد العينة المختارة منه و خصائصها ثم تليها الأساليب الإحصائية المستخدمة .

1 - المنهج المستخدم :

اعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي لأنه الأنسب لموضوع الدراسة من حيث طبيعة البيانات و تعداد العينة، فالمنهج الوصفي يعبر عن جمع البيانات بنوعها الكمي و الكيفي حول ظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها و تفسيرها لاستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها و خصائصها و تحديد العلاقات بينهما و بين الظواهر الأخرى و الوصول إلى تعميمات .

(التيجاني، 2010، ص270)

2 - حدود الدراسة :**- الحدود المكانية:**

تم إجراء هذا البحث بمستشفى أحميدة بن عجيبة و بجامعة عمار تليجي و بثانوية الإمام الغزالي و المركز البحث في العلوم الإسلامية و الحضارة بالأغواط و مجموعة من البيوت الخاصة.

- الحدود الزمنية :

أجريت الدراسة الميدانية في الفصل الثاني في الفترة الممتدة من 2020/01/26 إلى غاية 2020/02/04

3 - أدوات الدراسة :

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على مقياس الضغوط النفسية للدكتور الفقيه العيد .

- مقياس الضغوط النفسية :*** تعريف بمقياس الضغوط النفسية :**

هو أداة جمع البيانات و إجراء منظم لملاحظة سلوك الفرد و وصفه بمساعدة مقياس رقمي ، كما أنه مقياس موضوعي مقتن لعينة من السلوك في ظل ظروف مضبوطة و هو يقيس مستوى الضغط النفسي .

تعريف مصمم الأداة :

قاما الأستاذ الدكتور فقيه العيد بإعداد مقياس الضغوط النفسية ، و هو من مواليد 28-12-1967 بالحناية ولاية تلمسان ، تحصل على شهادة البكالوريا سنة 1986 بمؤسسة أرمشي تلمسان ، وأيضا شهادة الليسانس سنة 1991 بجامعة وهران عنوان أطروحته (واقع الصحة النفسية بمستشفى سيدي الشحمي) و نال شهادة الماجستير سنة 1997 بجامعة وهران عنوان أطروحته : (التجربة الصوفية كمصدر لبناء تصور حول الصحة النفسية)، و نال شهادة التأهيل الجامعي سنة 2007 ، لديه مجموعة أعمال بحثية منشورة ، يشغل منصب أستاذ التعليم العالي منذ 2012 لدى وزارة التعليم العالي و البحث العلمي .

(دروسي ، 2017 ، ص56)

وصف المقياس :

المقياس الذي قمنا بتطبيقه في البحث هو مقياس الضغوط النفسية من إعداد و تصميم الدكتور فقيه العيد، الذي يصدره المشروع الوطني للبحث حول تصميم و ترجمة و تكييف اختبارات الصحة النفسية في مجلة القياس النفسي سنة 2013 و هو مقياس يوفر الكثير من الوقت و الجهد للباحثين و أداة مفيدة للفص و التشخيص للعاملين في مجال الصحة النفسية .

و يتضمن هذا المقياس مجموعة من البنود تتوزع على أربعة أبعاد رئيسية :

* **البعد الأول :** يتناول حدة الإجهاد و يقيس درجة الضغط النفسي .

* **البعد الثاني :** يتناول المشكلات النفسية و الجسدية التي يعاني منها الفرد .

* **البعد الثالث :** يتناول مدى كفاءة الفرد في الوقت الراهن .

* **البعد الرابع :** يتناول المشكلات الانفعالية التي يعاني منها الفرد كانعكاس مباشر لشدة الضغوط.

(بولحية ، 2018،ص 15)

تعليمية الاختبار :

فيما يلي مجموعة من العبارات تصف مشاعرك و أخرى تصف الظروف التي تربطها على المستوى الأسري أو مهني أو الصحي و المطلوب منك ف وضع علامة في الخانة المناسبة و الإجابة تكون على كل الأسئلة فإذا لم تكن متأكد من الإجابة فلا مانع من التخمين ليست هناك إجابات صحيحة و أخرى خاطئة بالنسبة للأسئلة ، و لكن المطلوب منك أن تعبر بصدق عن مشاعرك و وضعيتك الصحية .

صدق و ثبات المقياس :

عند الرجوع إلى الأدبيات و البحوث التي تناولت نفس موضوع الدراسة نجد أن المقياس أثبت دقه و ثباته من خلال هذه الدراسات .

مراحل تطبيق المقياس :

أولا يشرح للحالة الغاية من وراء تطبيق هذا المقياس و ذلك بطلب التعاون معنا و مساعدتنا لبلوغ الهدف.

طريقة تصحيح المقياس و الحصول على الدرجات الخام :

استخدم صاحب هذا المقياس طريقة الإجابة التي تعتمد على مدى شدة بروز السلوك المراد قياسه ، حيث تعطي 02 درجات عندما تكون بنعم ، و 01 درجتين على إجابة بأحياننا و 0 درجة واحدة على كل إجابة ب: لا و تعطي هذه الدرجات سواء أمام العبارات التي تقيس شدة الإجهاد و التي تقيس كفاية الفرد أو التي تقيس المشكلات الانفعالية .

مكونات المقياس :

يشمل المقياس على 40 بند تتوزع على النحو التالي :

* من البند الأول إلى غاية البند 10 تعبر عن حدة الإجهاد .

* من البند 11 إلى البند 20 تعبر عن المشكلات الجسدية .

* من البند 21 إلى غاية البند 30 تعبر عن كفاية الفرد .

* من البند 31 إلى البند 40 يعبر عن المشكلات الانفعالية .

جدول رقم (1): يبين الأبعاد العيادية لقائمة الضغوط النفسية الحسابية و مستويات الضغط النفسي .

الأبعاد العيادية لقائمة الضغوط النفسية	المتوسط	مستويات الضغط النفسي
حدة لإجهاد : من البند الأول إلى غاية البند رقم 10	15	منخفض: 0 – 10 متوسط: 11-19 مرتفع: 20-30
الانعكاسات الجسدية : من البند رقم 11 إلى غاية البند رقم 20	15	منخفض: 0-10 متوسط: 11-19 مرتفع: 20-30

منخفض: 0-10 متوسط: 11-19 مرتفع: 20-30	15	عدم الكفاية : من البند رقم 21 إلى غاية البند رقم 30
منخفض: 0-10 متوسط: 11-19 مرتفع: 20-30	15	المشكلات الانفعالية : (القلق – التوتر – الاكتئاب) من البند رقم 40
منخفض: 0-39 متوسط: 40-79 مرتفع: 80-120	60	قائمة الضغوط النفسية ككل

كما هو موضح في الجدول يتكون المقياس من قائمة الأبعاد العيادية للضغوط النفسية و هي كما يلي :
حدة الإجهاد ، الانعكاسات الجسدية ، عدم الكفاية ، المشكلات الانفعالية ، و كل بعد حددت له مستويات الضغوط النفسية و أعطيت درجاته .

(دروسي، 2017، ص25)

4 - الدراسة الاستطلاعية :

كان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو استكشاف ميدان الدراسة و اختبار صدق و ثبات المقياس المعتمد عليه (مقياس الضغوط النفسية) .

كما تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى استطلاع أو اكتشاف أو التعرف عن الظروف المحيطة بالظاهرة موضع الدراسة و التعرف على أهم الفروض التي يمكن إخضاعها للبحث العلمي الدقيق أو ليتمكن الباحث من صياغة المشكلة صياغة دقيقة تمهيدا لبحثنا.

وقد تم إجراء الدراسة بمستشفى أحميدة بن عجيلة و ثانوية الإمام الغزالي و المركز الإسلامي بهدف تحديد مشكلة البحث و صياغة فرضيته إضافة إلى اختيار العينة.

و قد تم تطبيق هذا الأخير على عينة من المعلمات و أخصائين نفسانيين و موظفات و عينة من الغير عاملات و قد أسفرت نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية على ملائمة المقياس و تمتعه بصدق و ثبات عالي مما يسمح بتطبيقه على العينة الكلية للدراسة الحالية .

5 - مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من العاملات و الغير عاملات و البالغ عددهم (120) ، حيث تتراوح أعمارهم بين (25-40) سنة .

6 - عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة في صورتها النهائية من (120) من بينهم عاملات (68) و (52) غير عاملات ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الأصلي .

مواصفات و خصائص عينة الدراسة :

جدول رقم (2): خصائص و مواصفات العينة :

العينة	العدد	النسبة
العاملات	68	56
الغير عاملات	52	43
متزوجة	71	59
عزباء	49	40
منجبة	55	45
غير منجبة	65	54
المجموع	360	297

7_ الأساليب الإحصائية المستعملة :

بعد تفرغ إجابات أفراد العينة جرى ترميزها وإدخال البيانات باستخدام الحاسوب تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج SPSS ومن المعالجة الإحصائية المستعملة الإحصاء الاستدلالي : معادلة بيرسون , اختبار 'ت' للفروق . وتحليل Levene التباين الأحادي . المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و النسبة المئوية.

الخلاصة :

لقد تم التطرق في هذا الفصل بعرض المنهج المتبع في هذا البحث و هو المنهج الوصفي التحليلي و شرح أداة الدراسة و عينة الدراسة و الإطار الزمني و المكاني المستخدم في البحث و عرض كيفية تطبيق المقياس الضغوط النفسية للدكتور فقيه العيد وذلك بفضل الوصول إلى نتائج موضوعية قابلة للتحليل و المناقشة.

الفصل الخامس : عرض و تحليل النتائج .

تمهيد :

- 1- عرض و تحليل نتائج .
- 2 - مناقشة عامة للنتائج .
- 3- التوصيات و الاقتراحات .

الخلاصة.

تمهيد :

يتناول هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة وذلك بعد التحقق من الفرضيات ، كما سيتم تفسير و مناقشة النتائج التي تم الوصول إليها من خلال تطبيق أدوات الدراسة و التي تم التوصل إليها في ضوء الإطار النظري و الدراسات السابقة .

* عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

- 1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الاولى: وتتص هذه الفرضية على ما يلي:
توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير العمل (عاملة / غير عاملة)
1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى:

جدول رقم(01): نتائج اختبار "ت" للفروق في الضغط النفسي

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة		
								الضغط	غير عاملة
	68	41.02	15.80	-0.82	0.414	0.05	غير دالة	عاملة	
	52	38.69	15.02					غير عاملة	

يتضح من خلال الجدول رقم(01) أن قيمة ($t = -0.82$) وهي غير دالة احصائياً؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة (0.41) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العاملات والاتي لا يعملن أفراد عينة الدراسة في كستوى الضغط النفسي..

1-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

يمكن تفسير الفرضية على أنه لا توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير العمل و تتفق هذه الدراسة دراسة جودي ترخمان 1980 التي هدفت الدراسة إلى "المرأة العاملة و معاناتها النفسية و الجسمية بالمقارنة بربة المنزل في ضوء المتغيرات التالية (الزواج ، الطبقة الاجتماعية ، الجنس) . جاءت الدراسة لتفسير حجم معانات المرأة في العمل و المنزل.

- 2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية: وتتص هذه الفرضية على ما يلي
توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن (فوق 30 / أقل من 30)
1-2 عرض نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم(02): نتائج اختبار "ت" للفروق في الضغط النفسي

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة		
								السن	فوق 30
	55	41.30	14.25	0.84	0.402	0.05	غير دالة	فوق 30	
	65	38.92	16.42					أقل من 30	

يتضح من خلال الجدول رقم(02) أن قيمة ($t = -0.84$) وهي غير دالة احصائياً؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة (0.40) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى أفراد عينة الدراسة في مستوى الضغط النفسي حسب السن،

2_2 تفسير نتائج الفرضية الثانية : يمكن تفسير الفرضية على أنه لا توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير العمر فوق 30 سنة و أقل من 30 سنة و تتفق هذه الدراسة مع دراسة رجاء مريم (2008) التي أثبتت أن العاملات في المستشفيات يعاني من الضغوط النفسية المهنية في ضوء أربع متغيرات (حالة الاجتماعية ، العمر، عدد سنوات الخدمة ، القسم أو شعبة العمل) جاءت الدراسة لتفسير حجم معانات المرأة في العمل و المنزل .

3- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة: وتتص هذه الفرضية على ما يلي
توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الزواج (المتزوجة / الغير متزوجة)

1-3 عرض نتائج الفرضية الثالثة:

جدول رقم(03): نتائج اختبار "ت" للفروق في الضغط النفسي

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة		
								الضغط	المتزوجة
	70	40.25	15.15	0.20	0.841	0.05	غير دالة	متزوجة	
	50	39.68	16.01					غير متزوجة	

يتضح من خلال الجدول رقم(03) أن قيمة (0.20=ت) وهي غير دالة احصائياً؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة (0.84) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى أفراد عينة الدراسة في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الزواج.

3-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

يمكن تفسير الفرضية على أنه لا توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الزواج سواء كانت متزوجة و غير متزوجة وعكس ما أكدت دراسة نانسي بوتسن (1979) دراسة العلاقة بين عمل المرأة ومعاناتها من الضغوط النفسية ، بينت نتائجها أن توجد علاقة بين كل من : العمل ، الزواج ، الأمومة من جهة ، ومعاناة المرأة من الضغوط النفسية ، بالمقارنة بربة المنزل .

4- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة: وتتص هذه الفرضية على ما يلي
توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الانجاب (المنجبة / الغير منجبة).
1-4 عرض نتائج الفرضية الرابعة:

جدول رقم(04): نتائج اختبار "ت" للفروق في الضغط النفسي

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة		
								الضغط	المنجبة
	55	40.18	15.43	0.10	0.915	0.05	غير دالة	منجبة	
	65	39.87	15.59					غير منجبة	

يُتضح من خلال الجدول رقم(04) أنّ قيمة ($t=0.10$) وهي غير دالة احصائياً؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة (0.91) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنّه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى أفراد عينة الدراسة في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الانجاب.

4-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

يمكن تفسير الفرضية على أنه لا توجد في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الانجاب فقد جاءت الدراسة نانسي بوتسن (1979) دراسة العلاقة بين عمل المرأة ومعاناتها من الضغوط النفسية ، التي بدورها اهتمت بالأم العاملة و مقارنتها بغير العاملة الأمومة من جهة معاناة المرأة مع الضغوط النفسية و ضغوط العمل من جهة أخرى.

5- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة: وتتص هذه الفرضية على ما يلي
توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المستوى التعليمي (أمية/ ثانوي /جامعي)

5-1 عرض نتائج الفرضية الخامسة:

جدول رقم (05) يبين نتائج تحليل التباين الاحادي لدرجات افراد العينة في الضغط النفسي تبعا للمستوى التعليمي (أمية _ ثانوي _ جامعي).

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة المحسوب	مستوى الدلالة المعتمد
بين المجموعات	340,295	2	170,148	0,709	0.494	0.05
داخل المجموعات	28081,672	117	240,014			
المجموع	28421,967	119				

يُتضح من خلال الجدول رقم(05) أنّ قيمة ($F=0.709$) وهي غير دالة احصائياً؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة (0.494) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ($\alpha=0.05$) وهذا يشير الى عدم وجود فروق جوهرية مستوى الضغط النفسي تعزى للمستوى التعليمي .

5-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة :

يمكن تفسير الفرضية على أنه لا توجد فروق في الضغط النفسي تعزى لمتغير المستوى التعليمي تبين أنه لا فروق بين المستويات 03 " الأمية _ الثانوي _ الجامعي " و هذا ما أكدته دراستنا الحالية .

2/ مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

انطلقت الدراسة من فرضية رئيسية و التي تتمثل في أنه لا توجد فروق في الضغط النفسي لدى العاملة و الغير عاملة ، و من أجل التحقق من صدق و صحة الفرضية أقيمت الدراسة على عينة من العاملات و الغير عاملات ، وقد استعمل لمنهج الوصفي و تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية .

و توصلنا إلى نتيجة مفادها أن المرأة العاملة تعاني من مستوى ضغوط نفسية مرتفع أكثر من المرأة الغير عاملة ، فالعاملات تحصلت على (68) درجة في مقياس الضغوط النفسية و الغير عاملات حصلت على (52) درجة في مقياس الضغوط النفسية .

في بعض الحالات نجد أن حدة الإجهاد مرتفع يتراوح بين 20 - 28 درجة أي مستوى الضغط النفسي مرتفع و يرجع تفسير ذلك إلى أن عمل المرأة يتميز بالضغوط المهنية و بالتالي ضغوط نفسية تعدد المهام المتراكمة و المسؤولية الشديدة التي تقع على عاتقهم منها الظروف الفيزيولوجية غير الملائمة و عدم وجود وسائل تساعد على تخفيف الضغط بالمقارنة مع الدول المتطورة ، زيادة على ذلك قلة الأجور مقارنة بالجهود المبذولة و ساعات العمل الطويلة .

أما بعد الانعكاسات الجسدية فيتراوح ما بين 16- 23 أي بين المرتفع و المتوسط ، و يرجع تفسير ذلك إلى أن العاملات يواجهن مواقف و ظروف عديدة يتعرضن من خلالها اضطرابات كالقلق و الإحباط الذي يؤثر على حالتهم النفسية و الصحية .

أما عدم الكفاية فتراوحت النتائج بين 20 - 26 نقطة أي مستوى ضغط نفسي مرتفع و يرجع تفسير ذلك إلى أن العاملات يشعرون أحيانا بأن جهودهم في العمل لا تحظى بالتقدير و الثواب ، و لذلك التعليم أو التمرير تعتبر من المهن التي فيها مهام كثيرة ، و بها مصادر ضاغطة مما لها آثار سلبية تنعكس على كفاءة ذاتهم و توافقهم النفسي و المهني .

أما فيما يخص المشكلات الانفعالية نجد أنه لدى العاملات و الغير عاملات و يتراوح بين 29 - 32 ورجع تفسير ذلك إلى الضغوطات التي تتعرض لها العاملات في بيئة العمل و التي تؤثر على شخصياتهم و تمتد إلى علاقتهم الأسرية و الاجتماعية و التي تؤثر سلبا على صحتهم النفسية ، فكلما زادت الضغوطات النفسية زاد مستوى القلق ، فالعاملات من أكثر أف المجتمع تعرضا للضغوط النفسية التي تدفع إلى حالة من القلق و التوتر و الضيق .

و عليه تتفق دراستنا مع دراسة رجاء مريم (2008) التي أثبتت أن العاملات في المستشفيات يعاني من الضغوط النفسية المهنية في ضوء أربع متغيرات (حالة الاجتماعية ، العمر ، عدد سنوات الخدمة ، القسم أو شعبة العمل) .

و دراسة كريمة حسن (1995) و التي أشارت إلى معرفة الضغوط النفسية لدى معلمات ، كما أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المعلمات ذوي الثقة بالنفس و ذوي الشعور بالذنب في التحصيل الدراسي لصالح تلاميذ المعلمات ذوي الثقة بالنفس و قد أسهمت بعض السمات الشخصية كالقلق و الانبساط و الانطواء و العدوانية في التنبؤ بالضغوط النفسية للمعلمات في حين لم تثبت بعض السمات الأخرى مثل تأكيد الذات و الثقة بالنفس و وجهة الضبط و العصا و الاتزان الانفعالي الوجداني وأهميتها في الشأن .

أيضا دراسة أسا كورا لمعرفة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في اليابان ، و أظهرت نتائج الدراسة أن العاملات أكثر عرضة للضغوط النفسية من غيرهم هذه الضغوط المرتبطة ببيئة العمل ، والضغوط المرتبطة برعاية الأسرة .

أما بالنسبة لدراسة التي أكدت نانسي بوتسن (1979) دراسة العلاقة بين عمل المرأة ومعاناتها من الضغوط النفسية ، بينت نتائجها أن توجد علاقة بين كل من : العمل ، الزواج ، الأمومة من جهة ، ومعاناة المرأة من الضغوط النفسية ، بالمقارنة بربة المنزل من جهة أخرى .

دون أن ننسى دراسة جودي ترخمان 1980 التي هدفت الدراسة إلى "المرأة العاملة و معاناتها النفسية و الجسمية بالمقارنة بربة المنزل في ضوء المتغيرات التالية (الزواج ، الطبقة الاجتماعية ، الجنس) . و عليه تتفق أغلبية الدراسات السابقة مع دراستنا في أن العاملات يعانون من ضغوط نفسية . و منه تتحقق فرضيتنا بأن العاملات يعانون من ضغط مرتفع أكثر من الغير عاملات .

استنتاج عام :

تعتبر شريحة العاملات من شرائح المجتمع عرضة للضغط النفسي الذي يؤثر في شخصيتهم و يمتد أيضا إلى علاقاتهم الأسرية أهمها الاحتياجات أبنائها و زوجها لها و يؤثر هذا على عدم قدرتها على التوفيق بين العمل و المنزل ، كما يمتد هذا الضغط إلى علاقاتهم المهنية و الاجتماعية كعلاقة بالزملاء العمل ، و المثالية في العمل و صعوبة المواصلات في العمل و كثرة الواجبات الوظيفية و نقص لدعم لها ، بحيث أننا نجد لديهم ضغط لدى كل من العاملة مقارنتها بشريحة الغير العاملات ، فتترتب الضغوط النفسية لدى المرأة الغير عاملة بتربية الأطفال ، و علاقتها بالزوج إذا كانت متوترة يزيد حدة الضغط ، و كذلك لعدم مشاركتها في الحياة الاجتماعية و عدم خروجها من المنزل ، فهذا الضغط يتولد من خلال أحداث أو مواقف و تختلف حالات شعور بالضغط من فرد إلى آخر أي يكون اختلاف في الاستجابة ، و يسعى الفرد جاهدا لمواجهة هذه الضغط في سبيل التخفيف من التوتر و القلق و من أجل تحقيق توافق النفسي و الاجتماعي ، و لهذا اردنا من خلال موضوع دراستنا التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى العاملات و الغير عاملات ، و قد انطلقت الدراسة من الفرضية العامة مفادها :

لا توجد فروق في الضغط النفسي لدى المرأة العاملة و المرأة الغير العاملة .

و قد تم التحقق من الفرضية بتطبيق أداة الدراسة " مقياس الضغوط النفسية للدكتور فقيه العيد " ، و ذلك باستخدام المنهج الوصفي القائم على دراسة ، و قد أظهرت النتائج التالية ما يلي :

تحقق الفرضية العامة ، حيث بينت النتائج أن : العاملات تعاني من ضغط نسبته تقدر ب (56) نقطة بمقياس الضغوط النفسية للدكتور فقيه العيد ، أما في ما يخص الغير العاملات فتحصلت على (43) نقطة و هذا ما يفسر إلى وجود ضغط نفسي لدى الشريحتين و هو ما يؤكد صحة فرضيتنا .

الخلاصة :

هدفت دراسة البحث إلى المقارنة بين الضغط النفسي لدى المرأة العاملة و الغير عاملة ، و مدى ارتفاع الضغط لكل منهما ، فيتضح أن المرأة العاملة تعاني من الضغط أكثر من غيرها ، لأن عليها عدة أدوار ، و هذا ما يتضح من خلال النتائج . و هذا الضغط يخلق من ظروف و بيئة العمل بالإضافة إلى شؤون المنزلية و هذا ما يجعل حالتها النفسية تتدهور .

التوصيات و الاقتراحات :

- _ توسيع نطاق التعليم بما يحقق اشتراك المرأة في جميع فروعها .
- _ التوسيع في إنشاء مراكز الرعاية النهارية و دور الحضانة للأطفال تتناسب مع مراحل النمو المختلفة.
- _ إجراء دورات تدريبية و برامج تحسيسية للعاملات لتمكنهم من مواجهة ضغوطهم النفسية بأساليب إيجابية و حل مشكلاتهم بمهارات معرفية فعالة في تغلبهم على الضغط النفسي .
- _ إجراء المزيد من البحوث بحيث تكون معممة على كافة العاملات بمختلف المستويات و أماكن عملهم سواء في المؤسسات الخاصة و العامة .
- _ تدريب الأمهات العاملات و الغير عاملات تدريباً خاصاً يستهدف القضاء عل مشكلة الاستهلاك في المسكن و الملابس و المأكّل من حيث تغيير أنماطه بما يقلل الفاقد و يخفض من تكاليف المعيشة و يساعد على الإدخال.
- _ إعادة النظر في برنامج إرشادية لتعليم و التدريب المرأة سواء كانت عاملة أو غير عاملة على المهارات مثل مهارة إدارة الضغط النفسي و مهارات التعامل و التخاطب مع الناس.
- _ العمل على تطوير أنماط و أساليب الحياة المنزلية و إبعادهم عن الضغوط الناتجة من شئون المنزلية و التحكم في الضغط النفسي المنزلي.
- _ تطبيق العديد من البحوث للتعرف على أسباب الضغط النفسي و معالجتها وفقاً لأسبابها.
- _ التأكيد على دور المنظمات في تحفيز المرأة للعمل من خلال التعليمات الصادرة و الندوات التي تقام لتوعية الجماهير النسوية و أهمية مشاركة المرأة في عملية التنمية و إضعاف العوامل التي تحد من مكانتها .
- _ ضروري أن تتكفل المؤسسات و الإدارات التي تعمل فيها النساء بتأمين وسائل النقل لهؤلاء العاملات من مقر سكناتهن إلى مقر عمالهن حتى تتخلص من ازدحام وسائل النقل و تضمن عدم تأخرهن في الوصول لمكان العمل .
- _ على المرأة تدريب أبنائها من صغر و زرع فيهم روح التعاون في بعض الأعمال المنزلية و على الزوج أيضاً مشاركة زوجته في الأعمال المنزلية فقد كان على بن أبي طالب كرم الله وجهه يعاون زوجته فاطمة بنت رسول صلى الله عليه وسلم في الكثير من أعمال المنزل.
- _ إعداد مؤسسات و مراكز لتأهيل ذوى العاهات ، و من يصبن بالعجز أثناء العمل من النساء لأعادتهن إلى الحياة المنتجة .
- _ ضرورة وجود أخصائية نفسية بالمؤسسات التعليمية و المراكز و شركات ، لتوجيه النساء العاملات و تقديم المساعدة لهن .
- _ منح المرأة العاملة عطلة بأجر كامل لمدة سنتين بعد الولادة (إرضاع و رعاية طفلها الصغير)، و بذلك ينقص الشعور بالذنب لدى الأم الذي قد يكون سبب معاناتها النفسية .
- _ إعطاء الأم حق العطلة أثناء مرض ابنها .
- _ إعطاء منحة للمرأة الماكثة في البيت كمكافئة تحفيزية لقيامها و دفعها إلى العمل في الشؤون المنزلية
- _ وضع سياسات فعالة لمساعدة الأمهات على التعامل مع ضغوط العمل حتى تتجنب التأثير السلبي لعملهن خارج المنزل على استقرار أسرهن .
- _ توجيه نظر الأزواج و الزوجات عن أهم الأسباب التي تؤدي إلى عدم الاستقرار الأسري لدى المرأة العاملة للتغلب على مسبباتها.

خاتمة

و في الأخير يمكننا القول أن الضغوط النفسية ظاهرة عالمية متعددة المصادر ، وكثيرة الحدوث في حياة الأفراد . لذا ، فإن الفرد يجب أن يتعلم كيف يواجهها و كيف يعيش معها ، حيث واجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة ، و التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها ، و أحداث تنطوي على كثير من مصادر القلق ، و عوامل الخطر و التهديد في مجالات الحياة كافة ، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد ، كما أن التطور السريع الذي تشهده حياتنا المعاصرة أدى الى ازدياد و تنوع مستلزمات الحياة ، بل ان طموحات الفرد اختلفت و ازدادت عما قبل ، و قد فرض عليه مزيدا من الجهد و العمل المتواصل ليعيش حياة سعيدة ، مما جعله يشعر بحالة من التوتر و الضغط النفسي، فالضغوط النفسية و مصادرها و آثارها على العاملين في المؤسسات و المنظمات المختلفة تعد من الموضوعات التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين خاصة في الآونة الاخيرة ، رغم وجود هذه الظاهرة بوجود الانسان نتيجة لما تسببه هذه الضغوط من نتائج سلبية على نفسية العاملين .

قائمة المراجع :

_ الفرماوي علي حمدي ، عبد الله رضا ، 2009، الضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة (موجهات نفسية في سبيل التنمية البشرية)، ط1، دار صفاء للنشر و التوزيع - عمان ، الأردن .

_ النوايسية فاطمة عبد الرحيم ، 2013 ، الضغوط و الأزمات النفسية و أساليب المساندة ، ط1 دار النشر و التوزيع ، عمان، الأردن .

_ الناقلولا جهاد ذياب ، 2011، الآثار الأسرية الناجمة عن خروج المرأة السورية للعمل " دراسة ميدانية لواقع مشكلات النساء العاملات في مدينة دمشق " ، ط1 ، منشورات الهيئة العامة السورية للكتاب ، دمشق .

_ الكندري أحمد محمد مبارك ، 1992 ، علم النفس الأسري ، ط2، مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع ، الكويت.

_ الطريبي عبد الرحمان بن سلمان ، بدون طبعة ، الضغط النفسي مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه و مقاومته.

_ خلف ياسر عبد الرحمان ، 2016، المرأة في سوق العمل ، ط1 ، دار الجنادرية للنشر و التوزيع ، دار يافا العلمية للنشر و التوزيع ، عمان، الأردن .

_ رشوان حسين عبد الحميد أحمد ، 2011 ، المرأة و المجتمع " دراسة في علم اجتماع المرأة " ، ط2، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، الإسكندرية ، مصر .

_ عبيد ماجدة بهاء الدين السيد ، 2008 ، الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية ، ط1، دار صفاء للنشر و التوزيع ، عمان.

_ عبد الفتاح كاميليا إبراهيم ، 1984، سيكولوجية المرأة العاملة ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر ، بيروت لبنان .

_ عبد الفتاح كاميليا إبراهيم ، 1990، سيكولوجية المرأة العاملة ، دار النهضة للطباعة و النشر و التوزيع الفجالة، القاهرة، مصر .

_ غانم محمد حسن ، 2009 ، كيف تهزم الضغوط " أحدث الطرق العلمية لعلاج التوتر " ، السلسلة الطبية ، دار أخبار اليوم ، القاهرة ، مصر.

الرسائل العلمية :

- بن بوزيد خولة نسرين ، (2015) ، مشكلات المرأة العاملة و تأثيرها على الأداء الوظيفي ،مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم الاجتماع ، فرع تنمية و تسيير الموارد البشرية، جامعة العربي بن المهدي بأم البواقي .

_ بن زيان مليكة ،(2004) ، عمل الزوجة و انعكاساته على العلاقات الأسرية ،مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، تخصص علوم التربية، فرع علم النفس الاجتماعي و الاتصال ،جامعة منتوري- قسنطينة-.

_ بولحية حليلة ، (2018)، الضغط النفسي لدى مرضي مصلحة الاستعجالات ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، تخصص الصحة النفسية و العقلية في الوسط المهني، المركز الجامعي بلحاج بوشعيب : عين تيموشنت، الجزائر.

_ بلعابد مليكة،(2015)،الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، تخصص تنمية و تسيير الموارد البشرية ، جامعة العربي بن مهدي، بأم بواقي، الجزائر.

_ بكاكرة كاملة ،(2014)، عمل المرأة و علاقته بالتحصيل الدراسي للأبناء ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، تخصص علم اجتماع التربية ، جامعة الوادي ، الجزائر .

_ دايلي ناجية ،2013، الضغط النفسي لدى المتزوجة العاملة في ميدان التعليمي و علاقته بالقلق ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، تخصص علم النفس العيادي ، جامعة فرحات عباس سطيف ، الجزائر.

_ دوسي سعاد ،(2017)، الضغط النفسي لدى مربيات التعليم التحضيري ،مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي ،جامعة الطاهر مولاي: سعيدة ، الجزائر .

_ شناشنة سارة، هوام وسام ، 2017، مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس الاجتماعي ، جامعة 8 ماي بقالمة ، الجزائر.

_ شريكي مريم ، 2018 ، الضغط النفسي لدى مرضي المناوبة الليلية بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر ، تخصص علم النفس العيادي ، جامعة عمار تليجي بالأغواط، الجزائر.

_ عريس نصر الدين ، 2017 ، إستراتيجية تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه ،تخصص علم النفس العيادي ، جامعة أبي بكر بلقايد ، بتلمسان، الجزائر.

_ عويسي شفيقة، 2016، الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي ، جامعة محمد خيضر ،بسكرة ، الجزائر .

_ عويدات نوال ،2013، الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر ، تخصص علم النفس العيادي و الصحة العقلية ،جامعة عبد الحميد ابن باديس بمستغانم، الجزائر .

_ عقون آسيا ، 2012،الضغط النفسي المهني و علاقته باستجابة الفلق لدى معلمي التربية الخاصة ،
مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي ، تخصص الضغط النفسي ،جامعة فرحات
عباس بسطيف ، الجزائر .

_ غطاس عز الدين، علية مجوجة،2012، إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ،
مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس تخصص تنظيم و عمل ،جامعة مرباح بورقلة ، الجزائر .

_ قدوار حفصة ،(2016)، واقع المرأة العاملة في مجال الإعلام الجزائري إذاعة سعيدة الجمهورية
أنموذجا ،مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر ،تخصص اتصال و صحافة مكتوبة ، جامعة مولاي الطاهر
بسعيدة ، الجزائر .

_ مشيكل مارية ،(2019)، الضغوط النفسية لدى المعلمات المرحلة الابتدائية ، مذكرة مكملة لنيل
شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي ، جامعة عمار ثليجي بالأغواط، الجزائر .

_ هجرسي خيرة ، خرفوفي لمياء ، بن عيسى سمية ،2014، إستراتيجية مواجهة الضغط لدى المرأة
العاملة المتزوجة " عينة من أستاذات بجامعة مسيلة" ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس، تخصص علم
النفس العيادي، جامعة مسيلة الجزائر .

المجلات :

_ ابراهيم جلا لين إبراهيم ، باصيرين سكينه محمد عبد الرحمن ،لبنى عواطف عبد العزيز،2017،تأثير
عمل المرأة على استقرار الأسرة من وجهة نظر الزوجين ، مجلة بحوث الأسرة بمدينة جدة .

_ التيجاني بن طاهر،2010 ، مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين و علاقتها بقلق
المستقبل "دراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي" مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية ،
قسم علم النفس و علوم التربية و الأروطوفونيا بالأغواط العدد 01 /ديسمبر .

_ سليمان حيدر خضر،2007، دوافع العمل لدى المرأة العاملة "دراسة ميدانية بجامعة الموصل" ، كلية
الإدارة و الاقتصاد / جامعة الموصل، مجلة تكريت للعلوم الإنسانية ، المجلد (14)، العدد (04) أيار .

_ طوبال فطيمة، بكيري نجيبة ،2019، الضغط المهني لدى الممرضين "دراسة ميدانية في ظل بعض
المتغيرات" مجلة العلوم الاجتماعية و الإنسانية، مجلة (20)، العدد (01) جوان، جامعة باتنة .

_ عوفي مصطفى،2003،خروج المرأة إلى ميدان العمل و أثره على التماسك الأسري، مجلة العلوم
الإنسانية، العدد19،جوان،كلية العلوم الاجتماعية و الإسلامية،جامعة باتنة ، الجزائر .

_ عمومن رمضان ،2013 ، عمل المرأة بين الصراع الدور و الطموح ، الملتقى الوطني الثاني حول :
الاتصال و جودة الحياة في الأسرة ، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية /قسم العلوم الاجتماعية ، جامعة
قاصدي مرباح ورقلة، أيام 10/9 أفريل .

_ فحقوح عامر، 2017، الضغط المهني لدى المدرسين: تحليل لبعض الدراسات المحلية و الدولية، مجلة أنسنة للبحوث و الدراسات، المجلد الثامن/العدد الأول جوان، جامعة تيارت.

_ محامدية إيمان ، بوطوطن سليمة، 2013 ، المرأة العاملة و العلاقات الأسرية ، الملتقى الوطني الثاني حول: الاتصال وجودة الحياة في الأسرة ، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية /قسم العلوم الاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، أيام 10/9 أفريل.

_ مسعودي رضا ، 2010 ، مؤشرات الضغط النفسي لدى المعلمين "دراسة مقارنة بين المعلمين في الجزائر و دبي" ، مجلة الوقاية و الأرغنوميا ، العدد 03.

قائمة الملاحق

مقياس الضغوط النفسية

إعداد الأستاذ الدكتور فقيه العيد

<input type="text"/>	السن :	<input type="text"/>	متزوجة :	<input type="text"/>	عزباء :	<input type="text"/>
<input type="text"/>	المستوى التعليمي :	<input type="text"/>	عاملة :	<input type="text"/>	غير عاملة :	<input type="text"/>
<input type="text"/>	منجبة :	<input type="text"/>	غير منجبة :	<input type="text"/>		

تمر بها على (x)التعليلة : فيما يلي مجموعة من العبارات تصف مشاعرك وأخرى تصف الظروف التي المستوى الأسري أو المهني أو الصحي والمطلوب منك فقط وضع علامة في الخانة المناسبة والإجابة عن كل الأسئلة فإذا لم تكن متأكد من الإجابة فلا مانع من التخمين. ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بالنسبة للأسئلة , لكن المطلوب منك أن تعبر تعبيراً صادقاً عن مشاعرك ووضعيتك الصحية .

الرقم	العبارات	نعم	لا	أحيانا
1	اشعر بالارتباك الشديد عندما يحدث حدث غير متوقع			
2	عندي مدة وأنا أشعر بالعصبية و الإجهاد			
3	لم أتمكن في الآونة الأخيرة من معالجة عدة مشكلات أساسية			
4	واجهت في الآونة الأخيرة عدة أحداث لم أتمكن من تجاوز أثرها			
5	لم تعد لي الثقة بالنفس في مواجهة المشكلات التي تطرأ في حياتي			
6	ينتابني شعور بأن أموري الشخصية لا تسير نحو الوجهة الحسنة			
7	اشعر أن هناك الكثير من الأمور العالقة التي تحتاج إلى حسم			
8	ينتابني الشعور دوماً إنني غير قادر على حل الأمور العالقة			
9	أفكر كثير في الأمور العالقة التي يجب إتمامها في الوقت المناسب			
10	اشعر بالإرهاق وان الوقت غير كافي لانجاز اعمالي			
11	لدي آلام جسدية كالآم الظهر والمفاصل وآلام الرأس والعنق أو البطن			
12	منذ مدة وأنا أعالج ولم أتمكن من الشفاء التام			
13	أصبحت أعاني من مشكلات هضمية واشعر بالرغبة في القيء			
14	عضلاتي متوترة واجد صعوبة في التنفس			
15	اشعر بخفقات سريع للقلب			
16	تنتابني حالة من الدوخة والدوار			
17	أصبحت أعاني من صعوبات في التبول او التبرز			
18	أصبحت أعاني من صعوبات في النوم واشعر بالتعصب صباحا			
19	أصبحت شهيتي للطعام تتناقص شي فشي			
20	أعاني من مشكلات على مستوى الجلد بدون شفاء واضح وتام			
21	ليس لي الوقت للاستجمام والترفيه بسبب كثرة الأشغال			
22	حيويتي ونشاطي بدأت تتراجع في الآونة الأخيرة			
23	فعلا لقد أصبحت المشاكل العائلية والمهنية تثقل كاهلي			
24	بدأت اشعر بفقدان السيطرة على تصرفاتي وانفعالاتي			
25	اشعر أن هناك الكثير من الأمور التي أصبحت تضغط علي			
26	اشعر أنني فقدت القدرة على الاسترخاء			
27	اشعر دوماً أنني في مواجهة مستمرة لأحداث غير سار			
28	اشعر بخيبة الأمل عندما تسيير الأمور عكس ما أريد			

			أصبحت أشعر أن قدراتي الجنسية تتراجع بشكل كبير	29
			أصبحت أتعب بسرعة أكثر من المعتاد	30
			أشعر بالإحباط عندما تصبح الأمور خارج السيطرة	31
			أصبحت أشعر بالانزعاج الشديد عندما أفضّل	32
			أصبحت أخاف من الموت	33
			أصبحت أكثر غضبا من السابق	34
			تنتابني لحظات أشعر فيها بالمرارة والحزن	35
			فقدت الاهتمام بالأشياء وأصبحت لا أجد المتعة في أي شيء	36
			أشعر أنني منشغل كثيرا ومهموم في الآونة الأخيرة	37
			أصبح ينتابني الشعور أن شيئا ما سيء سيحدث لي	38
			أصبحت أعاني من سوء التركيز وصعوبة في ضبط أموري	39
			أشعر أنني أفكاري مشوشة واجد صعوبة في اتخاذ القرارات	40

Test-t

Statistiques de groupe

	العمر	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
général	فوق 30	55	41,3091	14,25933	1,92273
	تحت 30	65	38,9231	16,42817	2,03766

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure	
général	Hypothèse de variances égales	1,098	,297	,842	118	,402	2,38601	2,83491	-3,22788	7,99990
	Hypothèse de variances inégales			,852	117,915	,396	2,38601	2,80160	-3,16196	7,93398

لا توجد فروق

Test-t

Statistiques de groupe

	الزواج	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
général	متزوجة	70	40,2571	15,15493	1,81136
	عزباء	50	39,6800	16,01331	2,26462

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure	
général	Hypothèse de variances égales	,349	,556	,201	118	,841	,57714	2,87322	-5,11261	6,26689
	Hypothèse de variances inégales			,199	102,081	,843	,57714	2,89992	-5,17479	6,32907

لا توجد فروق

Test-t

Statistiques de groupe

	العمل	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
général	غير عاملة	52	38,6923	15,02878	2,08412
	عاملة	68	41,0294	15,80758	1,91695

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
Général	Hypothèse de variances égales	,288	,592	-,820	118	,414	-2,33710	2,85094	-7,98273	3,30852
	Hypothèse de variances inégales			-,825	112,503	,411	-2,33710	2,83165	-7,94738	3,27317

لا توجد فروق

Test-t

Statistiques de groupe

	الانجاب	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
général	منجبة	55	40,1818	15,43096	2,08071
	غير منجبة	65	39,8769	15,59297	1,93407

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
général	Hypothèse de variances égales	,388	,535	,107	118	,915	,30490	2,84327	-5,32555	5,93534
	Hypothèse de variances inégales			,107	115,116	,915	,30490	2,84077	-5,32207	5,93186

A 1 facteur

ANOVA à 1 facteur

général	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	340,295	2	170,148	,709	,494
Intra-groupes	28081,672	117	240,014		
Total	28421,967	119			

لا توجد فروق حسب متغير المستوى التعليمي (امي- ثانوي- جامعي)