

جامعة عمار ثليجي الاغواط
كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس تنظيم وعمل
وتسيير الموارد البشرية

الموضوع:

الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في
ظل جائحة كورونا

دراسة حالة أجريت بدار الثقافة التخي عبد الله بن كريو الأغواط

تحت إشراف الأستاذ:
- عاجب بومدين

من إعداد الطالبتين:
- بن بوعبد الله فاطمة الزهراء
- بوروبة يمينة

السنة الجامعية :

2021-2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

إلى من علمني النجاح و الصبر... إلى من علمني العطاء بدون انتظار...
أبي رحمه الله.

إلى من علمتني و عانت الصعاب لأصل إلى ما أنا فيه... إلى من كان
دعاؤها سر نجاحي و حنانها بلسم جراحي... أمي.

إلى جميع أفراد أسرتي العزيزة و الكبيرة كل باسمه أينما وجدوا.
إلى ملاكي في الحياة أينما كان.

إلى أصدقائي رفقاء دربي من داخل الجامعة و خارجها.

إلى الأستاذ المشرف..، إلى أساتذتي الكرام الذين أناروا دروبنا بالعلم و
المعرفة.

بن بو محمد الله فاطمة

أهدي هذا العمل المتواضع إلى أبي الذي لم يبخل
علي يوما بشيء

وإلى امي التي زودتني بالحنان والمحبة

أقول لهما : أنتم وهبتموني الحياة والأمل والنشأة
على شغف الإطلاع والمعرفة جميعا وإلى إخوتي
وأسرتي

ثم إلى كل من علمني حرفا أصبح سنا برقه يضيء
الطريق أمامي

وإلى كل زملائي وزميلاتي وأساتذتي وكل عائلتي

بوروبة بمينة



شكر وتقدير



أرى لزاما علي تسجيل الشكر و إعلامه و نسبة الفضل لأصحابه، استجابة لقول

صلى الله
عليه
وسلم

النبي «من لم يشكر الناس لم يشكر الله» .

و كما قيل :

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منهم فما شكر

فالشكر أولا لله عز و جل على أن هداني لسلوك طريق البحث و التشبه بأهل العلم و
إن كان بيني و بينهم مفاوز.

كما أخص بالشكر أستاذي الكريم و معلمي الفاضل المشرف على هذا البحث فقد
كان حريصا على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني إلى ما يرى بأرق عبارة و أطف إشارة،
فله مني وافر الثناء و خالص الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة و كل الزملاء و كل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع،
أسأل الله أن يجزيهم عني خيرا و أن يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
	إهداء
	شكر وتقدير
	فهرس المحتويات
	ملخص الدراسة
أ-ب	مقدمة
الإطار العام للتعريف بالدراسة	
04	1- إشكالية الدراسة
07	2- فرضيات الدراسة
07	3- أهمية الدراسة
07	4- أسباب إختيار الموضوع
08	5- تحديد المصطلحات والمفاهيم
10	6- الدراسات السابقة للدراسة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الضغوط النفسية	
	تمهيد
15	1- مفهوم الضغوط النفسية
17	2- العوامل المؤثرة في شدة الضغوط النفسية
18	3- أنواع الضغوط النفسية
20	4- مسببات الضغوط النفسية
21	5- مصادر الضغط النفسي
24	6- الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية
26	خلاصة

الفصل الثاني : المرأة العاملة	
	تمهيد
29	1- المرأة في المجتمع الجزائري التقليدي
29	2- مفهوم عمل المرأة العاملة
30	3- مجالات عمل المرأة
30	4- دوافع خروج المرأة لميدان العمل
32	5- آثار عمل المرأة العاملة
	خلاصة
الجانب التطبيقي : الفصل الثالث الإجراءات الميدانية للدراسة	
	تمهيد
41	1- المنهج المستخدم في الدراسة
41	2- الدراسة الإستطلاعية
42	3- مجتمع الدراسة
42	4- عينة الدراسة وكيفية إختيارها
43	5- أدوات جمع البيانات
44	6- حدود الدراسة
45	7- المعالجة الإحصائية للبحث
الفصل الرابع تحليل وتفسير النتائج	
47	1- تحليل وتفسير النتائج
47	1-1 تحليل نتائج الفرضية الأولى
48	2-1 تحليل نتائج الفرضية الثانية
52	3-1 تحليل نتائج الفرضية الثالثة
	خاتمة
	قائمة المراجع

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح توزيع عينة البحث تبعاً للبيانات الأساسية	43
02	يوضح ثبات وصدق مقياس الضغوط النفسية	44
03	لتوضيح الفروق الإحصائية بين العينة لمقياس ANOVA يوضح اختبار التباين الأحادي الضغوط النفسية تبعاً لمتغير السن	46
04	يوضح اختبار التباين الأحادي ANOVA لتوضيح الفروق الإحصائية بين العينة لمقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية	47
05	لتوضيح الفروق الإحصائية بين العينة لمقياس ANOVA نتائج اختبار التباين الأحادي الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية الناتجة من إنتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة	48
06	لتوضيح الفروق الإحصائية بين العينة تبعاً ANOVA يوضح نتائج اختبار التباين الأحادي لمتغير السن لمقياس الضغوط النفسية الناتجة من إنتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة	51

مقدمة

مقدمة :

أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة فى كافة المجتمعات لكن بدرجات متفاوتة، يحدد هذا التفاوت عدة عوامل منها طبيعة المجتمعات ودرجة تحضرها، وما يفرضه ذلك من شدة التفاعل والاعتماد وشدة الصراع وتعاضم سرعة معدل التغيير فى تلك المجتمعات، وما تفرضه على نمط الحياة فيها لدرجة دعت الكثيرين لتسمية العصر الحديث بـ "عصر الضغوط".


وعلى الرغم مما تنعم به المرأة فى العصر الحالى من رفاهة العيش وورغد الحياة، وعلى الرغم مما تقدمه لها التكنولوجيا الحديثة من وسائل الراحة والمتعة وما أحرزته من علم وتقدم، إلا أنها تتعرض لكثير من الضغوط الثقيلة التى تؤرقها وتسبب لها كثيراً من الإزعاج وعدم الارتياح، بل وتصيبها بكثير من الأمراض الجسمية والنفسية، وتبدد شعورها بالراحة والأمان والإستقرار والسعادة.

فالمرأة فى حياتها اليومية تتعرض وتعرض غيرها لكثير من المواقف الضاغطة، نظراً لما تحمله الحياة العصرية من عراقيل وعوائق تحول دون إشباع حاجاتها .

هذا وتؤثر الضغوط النفسية المتكررة على صحة المرأة وخاصة المرأة العاملة، فقد تعيق أعمالها وحياتها الاجتماعية، حيث ان الضغط النفسى المتكرر المستمر والشديد قد يضر اعف قوى المرأة ويدهرها إذا لم تستطع مواجهة العوامل التى تسببت فى هذا الضغط أو معالجتها . وتتوقف الطريقة التى تتبعها كل إمراة فى مواجهة الضغوط النفسية على مميزات شخصيتها ونقاط عجزها، والتى تؤثر بالتالى على ردة فعلها ازاء المشاكل والمصاعب التى تواجهها مع محيطها البشرى سواء على مستوى أفراد العائلة فى المنزل أو مع الأصدقاء أو مع الزملاء فى العمل.

وعلاوة على ذلك قد تتأثر قدرة المرأة العاملة على مواجهة الضغوط النفسية بالمحيط الخارجي، بما يتضمنه من متغيرات قد تكون طبيعية أو مصطنعة، فهناك العديد من المؤثرات في البيئة المحيطة من حولها قد تلعب دورا هاما في مضاعفة الضغوط على كاهلها، مما قد يؤدي بها الى الإصابة بالاضطرابات النفسجسمية، ولعل من اهم تلك المتغيرات الحالية هو إنتشار نوعا جديدا من الفيروسات يسمى "فيروس كورونا المستجد 19 COVID-والذى إنتشر على نطاق واسع فى جميع أنحاء العالم، والذى لم يتم التوصل حتى الآن الى لقاح أو علاج له .فقد بدا انتشار هذا الفيروس مثل السيناريوهات التى تحدث فى أفلام الرعب أكثر مما هو فى الواقع، ففي حقيقة الامر فى السنوات الاخيرة شهد العالم حالات تفش حادة لفيروسات خطيرة على غرار فيروس نقص المناعة البشرى (الإيدز)، حيث كانت المرة الاولى التى تفشى فيها ميكروب سارس عام 2003 ووباء أنفلونزا الخنازير عام 2009 مسببة لقلق شديد الى أن اكتشف العلماء السبب وعكفوا على التوصل لاستراتيجيات للمكافحة.

ومنه فقد قمنا بإعداد الخطة من مقدمة ثم الاطار العام للتعريف بالبحث ويليه الجانب النظري والذي يتكون من (فصلين) ثم فى الأخير يأتي الجانب التطبيقي يتكون من (الفصل الثالث ، الفصل الرابع) الخاتمة .



الإطار العام

للتعريفه بالدراسة

1- الإشكالية :

يعد موضوع الضغوط النفسية من الموضوعات ذات الأهمية الكبيرة في الحياة المعاصرة خاصة في العقود الأخيرة لما له من آثار سلبية على حياة الأفراد الشخصية والاجتماعية . وقد اجريت العديد من الدراسات النظرية والتجريبية بهدف تسليط الضوء على الضغوط النفسية التي يعاني منها أفراد المجتمع وخاصة المرأة العاملة وأساليب التعامل والتعايش معها، وقد أشارت تلك الدراسات الى وجود علاقة وثيقة بين الضغوط وما تؤدي اليه من إختلال عضوي قد يؤدي الى الإضطرابات النفسجسمية، فالعناصر الرئيسية التي تشكل أى موقف ضاغط تنحصر في مصادر الموقف الضاغط وإستجابة المرأة لهذا الموقف، ومن دون هذين العاملين لا يكون هناك مواقف ضاغطة.

فضغوط المرأة العاملة كثيرة كونها أحد شرائح المجتمع التي تتعرض يوميا للعديد من المواقف الضاغطة والإجهاد النفسى سواء على المستوى الداخلي كالضغوط الشخصية والجسمية والنفسية، أو على المستوى الخارجي كالضغوط الإجتماعية والبيئية وضغوط العمل .

وفي عصرنا الحالي إزدادت الضغوط والأعباء على عاتق المرأة العاملة على العديد من الأصعدة الاجتماعية والاقتصادية والأمنية، فقد أصبحت تعيش الآن تهديداً متواصلًا على كافة المستويات وهذا ما يضعها تحت ضغوط نفسية.

ويزيد من الأمر ما تشهده البلاد بل العالم بأكمله من موجات خوف وذعر في ظل المستجدات الحالية والتي ارتبطت بانتشار نوعا جديدا كما يبدو من الفيروسات والذي يطلق عليه فيروس كورونا المستجد COVID 19-، الأمر الذي أحدث ثورة في التفسيرات المرتبطة بأسباب هذه المعاناة الجماعية جراء إنتشار هذا الوباء، وتسبب في موجة من التناقضات القيمة.

فالأوبئة بطبيعتها أمراض جديدة لا تتوافر بشأنها معلومات أو توقعات بكيفية انتشارها ومكافحتها، ولا يوجد علاج لها . وقبل حلول عيد الربيع الصيني للعام 2020 وقعت حالات عديدة من الإصابات جراء تفشى وباء فيروس كورونا المستجد COVID 19- في العديد من الأماكن داخل مقاطعة "هوبي" الصينية، ثم انتشر هذا المرض في جميع أنحاء البلاد، ليصبح أخطر حدث في مجال الصحة العامة بعد فيروس سارس الذي إجتاح الصين عام 2003 ،وفي مواجهة الوضع الخطير للانتشار المتسارع لهذا الوباء أُطلقت حملات في الصين على أعلى المستويات لشن حرب قوية على فيروس كورونا المستجد للوقاية من الأوبئة الناتجة عنه ومكافحتها.

فكلما كان الوباء خطيراً بسبب سرعة انتشاره وانتقاله بالعدوى والآثار التي يتركها على المصابين به، زادت المدة الزمنية بلا علاج واضح، وكانت المساحة متروكة للاجتهادات الفردية والاجتماعية، والتمسك بأي أمل في الخلاص حتى وإن كان ذلك يتمثل في ممارسات غير منطقية.

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية لأحدث إحصائيات فيروس كورونا المستجد على الصعيد العالمي والعربي ليوم 1 جوان 2020 أنه تم تسجيل 587.309.6 حالة إصابة مؤكدة، ومجموع وفيات بلغ 675.374 حالة وفاة، ومجموع متعافون بلغ 266.870.2 على سبيل المثال لا الحصر :عالمياً: إحتلت اوروبا المرتبة الأولى من حيث إجمالي الإصابات إذ بلغ 464.264.1 إصابة و529.120 حالة وفاة، بينما جاءت شمال أمريكا فى المرتبة الثانية لتسجل 334.039.1 إصابة و 800.58 حالة وفاة . وبالمقابل جاءت آسيا في المرتبة الثالثة عالمياً بإجمالي إصابات بلغ 856.467 ووفيات 17260 ،في حين جاءت جنوب أمريكا في المرتبة الرابعة عالمياً لتسجل 375.131 إصابة ووفيات 6320، ثم تأتي إفريقيا في المرتبة الخامسة لتسجل 863.31 إصابة و392.1 حالة وفاة .

عربياً: إحتلت المملكة العربية السعودية المرتبة الاولى من حيث عدد الإصابات الذي بلغ 2.87 إصابة و 525 حالة وفاة، بينما جاءت قطر فى المرتبة الثانية لتسجل 433.58 إصابة و 40 حالة وفاة، فى حين جاءت الامارات العربية المتحدة فى المرتبة الثالثة عربيا بواقع 557.34 إصابة و 264 حالة وفاة، يليها الكويت لتسجل 762.27 إصابة و 220 حالة وفاة .وبالمقابل جاءت مصر لتسجل 985.24 إصابة و 959 حالة وفاة، يليها عمان بواقع 223.12 إصابة ووفيات 50 ،ثم البحرين حيث 804.11 إصابة ووفيات 19 ،والجزائر لتسجل 394.9 إصابة و 653 حالة وفاة .يتضح مما سبق يتضح أن ضحايا فيروس كورونا المستجد "كوفيد- 19" فى تزايد مستمر، وما زال الفيروس يواصل تفشيه بوتيرة متسارعة فى مختلف أنحاء العالم، الامر الذى ساهم بشكل كبير فى مضاعفة الضغوط النفسية الواقعة على المرأة العاملة- ليست وحدها فحسب بل جميع فئات المجتمع، ففى ظل الظروف الراهنة يمتلك المرأة حالة من القلق والفرع بشأن نفسها أولا ثم اسرتها، حيث أن فكرة الاصابة بالفيروس تسيطر على تفكيرها، فتضع سيناريو مخيفا من الاصابة ومن ممارسة الحياة بشكل طبيعى فينتقل اليها الفيروس الذى سرعان ما ينتشر بشكل او بآخر لأسرتها وللآخرين .ولعل الأمر قد ياخذ شكل مختلف فيتحول الى اضطرابات نفسجسمية تعانى منها المرأة العاملة نتيجة الإجهاد الفكرى المرتبط بانتشار الفيروس وإحتمالية الاصابة به، وما يصاحب ذلك من قلق وتوتر وخوف قد لا تستطيع التعبير عنه، فيحدث تغيرات بنائية وخلل فى وظيفة الاعضاء الجسمية، وقد يظهر ذلك فى أشكالاً متعددة مثل قرحة المعدة والتهابات القولون، إرتفاع وإنخفاض ضغط الدم، قصور الشرايين التاجية وأمراض الجهاز التنفسى الى جانب الأمراض الجلدية

. وهنا تجدر الإشارة الى انه ليس من الضرورى ان تكون جميع الاثار المحتملة لضغوط المرأة العاملة سلبية، بل يمكن ان تكون إيجابية حيث تدفعها الى محاولة التوافق والتعايش

والتواؤم معها، ولعل الامر يكمن فى السمات الشخصية التى تتمتع بها والتى يمكن ان تتعكس على سلوكها فى تخطى الازمات والمرور منها بسلام .

وفى ضوء ما سبق عرضه تحاول الباحثة معرفة مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد COVID 19- لدى المرأة العاملة.

وبالتالى إرتأينا بتشكيل الفرضيات كالاتي

2- فرضيات الدراسة :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى درجة الضغوط النفسية الناتجة من إنتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير السن.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى درجة الضغوط النفسية الناتجة من إنتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى درجة الضغوط النفسية الناتجة من إنتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

3- أهمية البحث :

الأهمية النظرية: تكمن أهمية البحث من الناحية النظرية في:

- ♣ الوصول لفهم أعمق لفيروس كورونا المستجد من حيث إنتشاره وأعراضه وتاريخه.
- ♣ التعرف على أنواع الضغوط النفسية الناتجة عن إنتشار فيروس كورونا المستجد .
- ♣ التعرف على طبيعة الاضطرابات النفسجسمية التى يمكن ان تتعرض لها المرأة العاملة جراء إنتشار فيروس كورونا المستجد .

♣ بالإطلاع على الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت في مجال الضغوط النفسية إتضح انه لم توجد دراسات سابقة - في حدود علم الباحثة - جمعت بين الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة وانتشار الفيروسات والابوئة والإضطرابات النفسجسمية .

الأهمية التطبيقية: تكمن أهمية البحث من الناحية التطبيقية في:

♣ نشر الوعي الصحي فيما يخص انتشار الامراض والفيروسات والوقاية على مستوى الاسرة والمجتمع.

♣ دعم الحالة النفسية للمرأة العاملة في ظل الضغوط الواقعة بسبب انتشار فيروس كورونا المستجد .

♣ توجيه سلوك المرأة العاملة لإتباع الإجراءات الصحية الوقائية مع نفسها ومع أسرتها ومع الاخرين للحد من انتشار الفيروس .

♣ الاستفادة من نتائج هذا البحث في الوصول الى توجيهات ارشادية علاجية للمرأة العاملة في جميع المراحل العمرية بكيفية التعامل بشكل ايجابي مع اي متغيرات قد تطرأ على الحياة العامة في حالة ظهور أي مستجدات طبيعية كانت او مصطنعة، كما هو الحال بالنسبة لإنتشار جائحة كورونا.

4- أسباب اختيار الموضوع :

تم اختيار الموضوع بناءا على الأسباب التالية :

-قلة الدراسات والبحوث العلمية حول هذا الموضوع بالأخص ، وتزويد المكتبة بمرجع في هذا المجال .

-الميول والرغبة الشخصية في إنجاز هذه الدراسة .

5- تحديد المصطلحات والمفاهيم :

5-1- الضغوط النفسية

إصطلاحاً : أوضح (Murray,Kluckhain) أن الضغوط تمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة وإنها صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو شخصي تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين وأنها ترتبط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة وتتعلق لمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته فضع ط الموضوع هو القوه التي تتوافر لدى الموضوع وتؤثر في رفاهية الشخص بطريقة أو بأخرى . (سهير كامل أحمد ، 2001 ، ص 57)

إجرائياً : الضغط النفسي هو واحد من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً بجانب اضطرابات أخرى مثل القلق والمخاوف المرضية، وغيرها. ويرجع سبب تفشيه إلى احتمالية إصابته العالية لأي فرد وتعقد الكثير من أمور الحياة وانسحاب القيم الروحية التي كانت تمد للإنسان شيئاً من الطمأنينة والسلام

5-2- المرأة العاملة :

إصطلاحاً : هي تلك المرأة التي تتحمل مسؤولية مزدوجة في أدائها لمهمتين رئيسيتين في حياتها، فالأولى دور ربة البيت داخل أسرتها والثانية الخروج إلى العمل قصد تغطية حاجيات الأسرة (كاميليا إبراهيم عبد الفتاح، 2008 ، ص 220).

إجرائيا : ويمكن تعريفها على أنها المرأة الأم التي تعمل خارج بيتها للحصول على أجر مادي لتوفير متطلبات الحياة بسبب تعقد مشاكلها ولمساعدة الزوج في تحقيق الأمن الاقتصادي للأسرة أو بسبب الترمل أو التعرض للطالق وقد يكون عملها دواما كاملا أو نصف دوام فهي الآن متواجدة في جل الوظائف العامة.

5-3- فيروس كوفيد 19 المستجد :

إصطلاحا : وفي أحدث تعريف لفيروسات كورونا يشار إليها بأنها فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تصيب الحيوان والإنسان، ومن المعروف أن فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس)، ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض فيروس كورونا كوفيد-19 (منظمة الصحة العالمية، 2020:2)

إجرائيا : فيروسات كورونا هي مجموعة من الفيروسات التي يمكنها أن تسبب أمراضاً مثل الزكام والالتهاب التنفسي الحاد الوخيم (السارز) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرز). تم اكتشاف نوع جديد من فيروسات كورونا بعد أن تم التعرف عليه كمسبب لانتشار أحد الأمراض التي بدأت في الصين في 2019.

6- الدراسات السابقة والمشابهة :

دراسات تناولت الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة:

1-دراسة زينب حياوى الخفاجى وهناء عبد النبى (2011)

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة ودافعية الانجاز

وفاعلية الذات لدى المرأة العاملة، وذلك من خلال عينة مكونة من (120) امرأة عاملة بمحافظة البصرة، وقد توصلت نتائج الدراسة الى أن أكثر أنواع الضغوط شيوعا لدى المرأة العاملة هي الضغوط الاجتماعية، كما اتضح أن مستوى فاعلية الذات لدى المرأة بلغ (22,08%) بينما بلغ مستوى دافع الانجاز (61,03%) كما وجدت علاقة عكسية سالبة بين أحداث الحياة الضاغطة وكل من الدافعية للانجاز وفاعلية الذات.

2 -دراسة ناجية دايلي (2013)

هدفت الى التعرف على نوعية العلاقة بين الضغط النفسى والقلق لدى المرأة المتزوجة العاملة فى الميدان التعليمى، وقد تكونت عينة الدراسة من (30) امرأة عاملة فى سلك التعليم بمدينة سطف، وقد توصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الضغط النفسى والقلق لدى المرأة المتزوجة العاملة فى الميدان التعليمى، فكلما ارتفعت درجة الضغط النفسى ارتفع معها درجة القلق والعكس، كما اشارت النتائج الى أن درجات الضغط النفسى ودرجات القلق لدى المرأة العاملة تختلف باختلاف الطور التعليمى (ابتدائى، متوسط، وثانوى)، بينما الخبرة المهنية لا تختلف معها درجات الضغط النفسى فى حين تختلف معها درجات القلق.

3 -دراسة نبيل بحرى وعلى فارس (2014)

هدفت الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغط المهنى والمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة، وقد تكونت عينة الدراسة من (127) امرأة متزوجة وعازبة، وقد توصلت نتائج الدراسة الى وجود فروق فى مستوى الضغط المهنى لدى المرأة العاملة تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية، ومتغير طبيعة العمل، فى حين لم يتضح وجود فروق تبعا لمتغير الأقدمية، كما

أشارت النتائج الى وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغط المهني والمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة.

الجانب النظري

الفصل الأول

الخطوط النفسية

تمهيد:

شاع استعمال مفهوم الضغط (Stress) في مطلع القرن السابع عشر الذي يعني الضغط أو الإجهاد وكما هو معروف أن هذا اللفظ اشتق من الكلمة اللاتينية (Stringege) التي تعني الضيق أو الشدة ، والبعض الآخر يشير الى أن اشتقاق هذا اللفظ من الكلمة الفرنسية (Destese) والتي تعني الشعور بالاختناق والتي سنوضحها في هذا الفصل

1- مفهوم الضغوط النفسية :

وقد أوضح (Murray, Kluckhain) أن الضغوط تمثل المحددات الم وثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئه وإنها صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو شخصي تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين وأنها ترتبط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة وتتعلق لمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته فضغط الموضوع هو القوه التي تتوافر لدى الموضوع وتؤثر في رفاهية الشخص بطريقة أو بأخرى . (محمد حسن غانم ، 2008 ، ص 343)

أما الضغوط (Stress) في علم النفس فيشير هذا المصطلح الى المواقف التي يكون فيها الفرد واقفاً تحت تأثير إجهاد انفعالي أو جسمي فإذا استمرت هذه الضغوط يشعر الفرد بالنفور وعدم التقليل ، وقد تؤدي الى اضطرابات نفسية وجسمية أو ما يطلق عليها بالاضطرابات السايكوسماتية (Psychosomats) .

وتعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل العمرية التي تشهد تغيرات نفسية وانفعالية وعقلية لذا فلين هذا التغير يؤدي الى الضغط النفسي.

وبذلك فلين الضغوط النفسية مصطلح يشير الى عدم التوافق مع البيئه والذات ، ومحاولة التقليل من عدم التوافق لتجنب التوتر الانفعالي المرافق من اجل المحافظة على الإحساس بالذات . (تيري لوكر ، أولجا جريجون ، 2014 ، ص

أن الضغوط النفسية تشير الى تغيرات داخلية أو خارجية من شأنها تؤدي الى استجابته فعاليه حادة ومستمرة وتمثل الأحداث الخارجية من ظروف عمل أو التلوث البيئي أو السفر أو الأحداث الطارئة مثل مشكلات الطلاق أو وفاة احد أفراد العائلة فهذه الضغوط البيئية من الضغوط المهمة التي تحتل في الآونة الأخيرة مكانها البارز في أعلى قائمة من مسببات الأمراض بشقيها العضوي والنفسي من الإحصائيات الامريكيه تؤكد أن حوالي 80% من الأفراد الذين يعانون من الأمراض النفسية سببتها الضغوط التي تؤثر بشكل سلبي على حياتهم، إما الأحداث الداخلية النفسية أو التغيرات العضوية فتتمثل الإصابة بالمرض أو الأرق أو تغيرات هرمونية زيادة أو نقصان عن المعدل الطبيعي. (فلافيا محمد عثمان ، 2018 ، ص13)

لذا تعد الضغوط النفسية حالة يتعرض لها الناس جميعاً لكنها تختلف من شخص الى آخر ولكنهم لا يتعرضون لها الجميع بالنسبة لمخاطرها بالدرجة نفسها لان تأثير الضغط يختلف من فرد الى آخر ، ولاختلاف الناس في طريقة إدراكهم لتلك الضغوط .

وبما أن مصادر الضغوط النفسية متنوعة و متعددة فلن الأساليب والطرق التي يلجأ إليها الأفراد للتكيف مع هذه الضغوط والتعامل معها تختلف ب إختلاف مصدر الضغط النفسي وطبيعة الفرد وسماته الشخصية فهناك أفراد يميلون الى الانسحاب و

الإنطواء والعزلة في حين أن البعض الآخر يميل الى الثورة والتمرد ولتفريغ ما يعانوه من ضغوط لذلك فنجد الكثير من المراهقين يميلون الى إعلان سخطهم على ما يتعرضون له من أوامر ومطالب فيلجأون الى ممارسة سلوكيات سلبية تؤدي الى التعب الشديد وبالتالي تدهور الحالة الصحية ويتمثل سلوك المراهقين بالثورة والعدوان والتمرد على الآخرين.

2- العوامل المؤثرة في شدة الضغوط النفسية :-

1. الجنس :- تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور والإناث الى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنبهات البيئية الدالة عليها ووفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية ، ونوع المهنة والحالة الاجتماعية والمعاشية ، التي يمكن أن تشكل عينه على كلا الجنسين من الذكور والإناث أو احدهما .
2. مستوى تعليم الفرد :- من المتغيرات التي تؤثر في درجة إحساس الفرد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم . حيث أن أصحاب المؤهلات العلمية العاليي أكثر تعرضاً للإحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل.
3. عمر الفرد:- تبين أن عمر الفرد يؤثر في مدى إحساسه فالمرهقون أكثر تأثراً بمصادر الضغط عن الراشدين ، وقل تقويماً بأحداث الحياة وتصدياً لضغوطها.

4. الفروق الفردية :- لكل فرد سمات فردية متميزة عن الآخرين وتؤثر في نظريته وطريقة استجابته للضغط كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى إدراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط .
5. مستوى الطموح :- أن طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية فكلما زاد مستوى طموح الفرد في أحداث تغيرات اجتماعية في الحياة كلما كان أكثر عرضة للضغط. (محمد حسن غانم ، 2009 ، ص 35)

3- أنواع الضغوط النفسية :-

- تعتبر كافة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة ، التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث أنها تكون متجسده في الوسط الذي يعيشون فيه وهي :
- أولاً :- ضغوط البيئة الطبيعية :- وما تحتويه من ضغوط الغلاف الجوي ودرجات الحرارة ، الكوارث الكونية ، ضيق السكن وضعف الإضاءة والتهوية والتبريد .
- ثانياً :- ضغوط البيئة الاجتماعية :- وما تحتويه من ضغوط الشقاكات الأسرية ، والتفاوت الحضاري ، وكثرة الأبناء والإقران ، وصراع الأجيال ، واختلاف الاتجاهات والميول ، وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية

ثالثاً :- الضغوط الاقتصادية :- حيث توجد ضغوط البطالة وانخفاض الإنتاج ، وعدم عدالة توزيع الناتج القومي ، والتفاوت الطبقي ، كذلك تأثير الحرمان والعوز المادي وقلة فرص العمل مما يزيد في حدة الضغوط

رابعاً :- الضغوط المهنية :- الشعور بالتوتر والإجهاد ويكون منشؤها مهنة الفرد ، وما يقوم به من عمل مثل عدم التعامل مع الآخرين في البيئة المهنية ، الشقاق مع الزملاء ، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب والتميز غير المبرر

خامساً :- الضغوط المدرسية :- وتتمثل بالصعوبات التي تواجه الطالب في مختلف المراحل الدراسية مثل ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وضغط الزملاء وازدحام الفصول الأخرى

سادساً :- الضغوط النفسية: Psychological Stressors . ومنها ما يكون أسبابها إدمان الفرد على المخدرات أو إصابته بجروح، أو حادث ، أو تعرض الفرد إلى بتر أحد الأطراف أو تشوه مظهر الفرد الخارجي، أو التعرض لبعض الأمراض والالتهابات ، أو التعب الجسدي.

سابعاً :- الضغوط العاطفية : - وهي من الأنواع السائدة وأكثرها أهمية في تأثيرها على البشر ، والبعض يطلق عليها اسم الضغوط النفسية والاجتماعية (Psychosocial) كما أكدت الدراسات أن الفشل في العلاقات العاطفية والتعرض للهجر والفشل في تحقيق الآمال قد يؤدي الى ضغوط شديدة على الفرد ، وأن

المتزوجين أكثر عرضه للضغوط بسبب كثرة الأعباء الملقاة على عاهلهم. (نايف

علي إيبو ، 2009 ، ص 77-78)

4- مسببات الضغوط النفسية :-

أولاً :- مسببات الضغوط الداخلية :-

الأعضاء الحيوية :- فقد ترجع تلك المسببات الى طبيعة الجينات الوراثية عند

بعض الأفراد مثل هذه الأمراض تؤدي الى اختلال التوازن ، واستنفاد الطاقة والقوة

وتزيد أيضا من صعوبة العمل على المستوى المرغوب به ، فعندما نكون مرضى

تحاول أجسامنا أن تستعيد توازنها ويحدث المرض بسبب ضرر أو أذى بالجسم، فلا

تبقى لها ما يكفي من الطاقة لأداء مهام ملقاة عليها .

ثانياً :- مسببات الضغوط الخارجية :-

- علاقات زوجية

- التربية والأطفال

- حالات الوفاة

- حالات الطلاق

- ضغوط الدراسة

- مشكلات قانونية

ثالثاً :- مسببات خارجية بيئية وتقسم الى:-

- الضوضاء الشديدة

- درجة الحرارة

-الازدحام

- نقص الاضاءة والإفراط فيها

رابعاً : - مسببات خارجية وظيفية وتقسم الى :-

- أعباء العمل الأكبر من المعتاد

- تغيير واجبات وظيفية

- نقص الدعم من المدير

- تغير المهنة ونقص التدريب والمعلومات

- نقص الراتب والخيارات المهنية الأخرى . (كويك نوتس ، 2003 ،

ص101-103)

5- مصادر الضغط النفسي :-

لا تخلو حياة الإنسان من صعوبات مادية ومعنوية خفيفه وعنيفه تعوق سير

دوافعه نحو أهدافها فعجز الإنسان عن اجتياز العقبة بطريقة سريعة مرضية

فالطريق الطبيعي لأزالتها أو التغلب عليها هو أن يضاعف مجهوده وان يكرر

محاولاته لإزالتها من طريقه، كأن يحاول الالتفاف حول العقبة أو استبدال الهدف

المعوق بأخر أو تأجيل أروضاء الدافع .

أن مصادر الضغط النفسي المصاحبة لبعض الأعراض لدى المراهقين أهم وأشمل من أحداث الحياة الهامة لديهم.

وبالتالي فإن الأزمات تنشأ من إحباط وصول الدافع أو أكثر من الدوافع القوية وهذا إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية أو شخصية نتيجة للصراع بين الدوافع ، ولقد ظهرت العديد من الدراسات قد أوضحت أن المصادر الضاغطة اليومية المصاحبة لبعض الأعراض لدى المراهقين أهم وأشمل من أحداث الحياة الهامة لديهم . (محمد حسن غانم ، 2009 ، ص 88،89)

ويشير كوبر وآخرون (Cooper) الى وجود سبعة مصادر رئيسة للضغوط

ستة منها خارجية ومصدر واحد فقط داخلي :-

أولاً.العوامل الخارجية وتتضمن :-

- ضغوط تأتي من العمل
- ضغوط تأتي من تنظيمات الدور
- ضغوط تأتي من التنظيمات البيئية
- العلاقات الداخلية للتنظيمات البيئية
- ضغوط تنشأ من المصدر والتنظيمات العليا

أما المصدر الداخلي هي الضغوط التي تنشأ من المكونات الشخصية للفرد.

وقد أشار (هول وليندزي) الى أن مصادر الضغوط تتمثل في نقص التأثير
 الأسري أو الضياع الأسري ، والإخطار والكوارث ، والنبت وعدم الاهتمام ، والتنافس
 أو العدوان والسيطرة والقسر والمنع ، والخداع ، وضعف تقدير الذات.
 كما تؤكد ماركريت لويد (Margaret Loyed) أن هناك الكثير من المواقف
 والأحداث التي تحدث في الحياة اليومية وتكون بمثابة مصادر ضغط على الإنسان
 مثل الامتحانات والمشاجرات والأزمات المالية وغيرها من المواقف الضاغطة التي
 يدركها الفرد ويشعر بتهديدها له وقد تؤدي الى حدوث استجابات نفسية أو جسمية أو
 سلوكية وظهور نتائج سلبية أو ايجابية لدى الفرد بناء على التعرض لهذه المصادر
 الضاغطة.

أما كينان (Kenan) فقد قسم الضغوط على النحو الآتي :-

1. الضغوط النفسية الايجابية: وهي الضغوط التي يسعى إليها الفرد للبحث عن
 النواحي الجيدة والمفيدة التي تكون بمثابة الدافع أو الحائز نحو العمل والانجاز
 فالضغط النفسي الايجابي لا يعتبر سيئاً خصوصاً إذا تعاملنا معه بطريقة ايجابية
 ، أن الضغط النفسي الايجابي يساعد على رفع القدرة الإنتاجية والإبداعية ،
 الحيوية ، التفاؤل ، النظرة الايجابية للأمور ، مقاومة الأمراض ، التحمل ، اليقظة
 الفكرية ، العلاقات الشخصية الجيدة.

2. الضغوط السلبية: وهي عبارة عن الأحداث التي تؤدي بدورها الى الشعور

بالتعاسة والإحباط وعدم السرور ، أي عدم الاتزان النفسي.

3. أن كلاً من الضغوط النفسية الايجابية منها أو السلبية تشعر الفرد بالتوتر ،

ولكن مع اختلاف تأثير الموقف على الفرد بحيث يتوقف ذلك على أسلوب الفرد

في تعامله مع المواقف والأحداث المسببة للضغط النفسي ومدى إدراكه و تقييمه

للضغط على انه حسن أو سيء ومزعج. (صارة صالح الخمسي وآخرون ،

2016 ، ص 80 ، 81)

6- الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية:-

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة ، الى أن للضغوط النفسية أثرا

فسيولوجية وأخرى نفسية يمكن توضيحها فيما يأتي :

1.الآثار الفسيولوجية.

وتتمثل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغوط في اضطرابات الجهاز الهضمي

، والإسهال ، والإمساك المزمن ، واضطرابات الجهاز التنفسي ، وارتفاع ضغط الدم

، والصداع ، وانتشار الأمراض الجلدية، وتضخم الغدة الدرقية ، والبول السكري

والتشنج العضلي ، والتهاب المفاصل الروماتيزمي ، واضطرابات الغذاء كفقدان

الشهية ، أو الشره والبدانة والميل للتقيؤ والغثيان ، والنوبات القلبية ، وقرحة المعدة

وارتفاع نسبة الكوليسترول .


2. الآثار النفسية.

تكاد تجمع نتائج البحوث النفسية على أن للضغط أثارا نفسية تتمثل في اضطراب إدراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت ، ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي ، كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد الى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب، وكذلك الشعور بالخجل والغيرة. (محمود بودارين ، 2006 ، ص

(103،102)

خلاصة :

فالضغوط النفسية يمكن أن تؤدي الى اضطراب النمو ، وعدم الثقة في النفس وتزيد من تشتت الانتباه. وبشكل عام ترتبط الضغوط باضطراب الأداء وضعفه وتشوش السمع والحركات الزائدة ، وكراهية الذات ، وضعف أأنا ، وتصدع الهوية ، والميل للاغتراب وكثرة الشكوى من المرض ، والرغبة في النعاس .



المفصل الثاني

المرأة العاملة

تمهيد :

احتلت البحوث التي تناولت المرأة العاملة المتزوجة أهمية كبيرة في مجال الدراسات النفسية والاجتماعية، وذلك نتيجة لزيادة عدد النساء العاملات رغم مسؤولياتهن الأسرية، وقد حاولت المرأة أن تتطرق إلى العمل خارج البيت مع القيام بأدوارها كزوجة وأم وربة بيت، بالرغم من درايتها عن آثاره عليها وعلى أسرتها وخاصة الأبناء.

1- المرأة في المجتمع الجزائري التقليدي :

يعتبر المجتمع التقليدي مجتمع رجالي، يهيمن عليه النظام الأبوي، أما المرأة فهي عنصر ثانوي، ولكي تظل المرأة محل احترام وتقدير من طرف المجتمع، عليها أن تبقى حبيسة بين والديها أو زوجها، ولا يحق لها المعارضة أي إبداء الرأي، فدورها هامشي خاضع لسلطة الرجل (شفيقة عويسي، 1020، ص 10).

إذا أردنا الكلام عن المرأة كفرد اجتماعي، فلا يتسنى لنا ذلك لأن وضع المرأة في المجتمع لا يتجزأ عن الوضع العام بما فيه المجتمع نفسه، الذي تنتمي إليه، والمرأة التقليدية كما يراها "بوتفوشت" هي امرأة الجيل الفارط هي أم، جدة، عمة، أو خالة، أو هي امرأة الجيل الحاضر، التي لم تستنفذ من محو الأمية أو من تعليم متطور، ولم تعرف كثيرا أو قليل عالم الشغل (مليقة ستيتي، 2000، ص 07).

فالمرأة في المجتمع التقليدي تخضع لسيطرة الرجل فهو يقرر مصيرها، ويحدد تصرفاتها وسلوكها، ولكي تفوز باحترام زوجها عليها أن تحافظ على خصوصيتها الأنثوية التي فرضها المجتمع. (مصطفى بوتفوشت، 2080، ص 100.)

2- مفهوم عمل المرأة العاملة :

هي تلك المرأة التي تتحمل مسؤولية مزدوجة في أدائها لمهمتين رئيسيتين في حياتها، فالأولى دور ربة البيت داخل أسرتها والثانية الخروج إلى العمل قصد تغطية حاجيات الأسرة (كاميليا إبراهيم عبد الفتاح، 2008، ص 220).

ويمكن تعريفها على أنها المرأة الأم التي تعمل خارج بيتها للحصول على أجر مادي لتوفير متطلبات الحياة بسبب تعقد مشاكلها ولمساعدة الزوج في تحقيق الأمن الاقتصادي للأسرة أو بسبب الترمل أو التعرض للطلاق وقد يكون عملها دواما كاملا أو نصف دوام فهي الآن متواجدة في جل الوظائف العامة.

3- مجالات عمل المرأة :

العمل النسائي ذا أهمية كبيرة في إطار بناء المجتمع للنهوض بالنساء في شتى المجالات، وما نلاحظه أن الميدان التعليمي والصحي سيطرت عليه المرأة العاملة بشكل كبير، ولم يترك للرجل إلا القليل وينقسم عمل المرأة إلى نوعين هما:

- **العمل داخل المنزل:** أي أن العمل يكون ضمن أسرتها من حيث شؤون المنزل ومتطلباته وتربية الأبناء والعناية بالزوج وكل ما يتطلب من رعاية لشؤون الأسرة ومن الجدير بالذكر أن عمل المرأة في هذه الحالة يتم من دون أجر مادي.

- **العمل خارج المنزل:** ويقصد به العمل الذي تقوم به المرأة خارج المنزل ويكون مقابل أجر تتقاضاه نتيجة عملها خارج البيت. (أماني حمدي شحادة كحلوت، 2011، ص 44-45).

4- **دوافع خروج المرأة لميدان العمل:** تزايد عدد النساء في مواقع العمل فتزايد عقدهن في مواقع إدارية وقيادية مهمة وهذا راجع إلى تغيير الثقافة فقبل التطرق إلى هذا العنصر يجب أولاً ضبط مفهوم العمل كي تتضح الرؤية بحيث يقصد بالعمل ما يعتبر منه يدوياً أو بدنياً أو ذهنياً سواء كان العمل زراعياً أو تجارياً أو صناعياً، مهني أو غير مهني طالما سمحت به طاقة المرأة، فالفرد غير العامل هو إنسان فارغ الحياة ولذلك كان من الخطأ الفادح اعتبار المرأة مخلوق فارغ، والعمل بالنسبة للمرأة كما تقول الكاتبة "فرانسو جيرو" ضرورة وليس تسليية، والعمل ليس علاجاً لمرض أو ضرورة حياة أو الحياة نفسها. (كاميليا عبد الفتاح، 1984، ص 80).

4-1 **الدوافع الاقتصادية:** لقد أثبتت الدراسات أن خروج المرأة للعمل كان الدافع إليه هو الحاجة الاقتصادية والمقصودة به حاجة المرأة الملحة، والشديدة لكسب قوتها بنفسها أو لحاجة أسرتها لدخلها ولقد تبين من استفتاء "بيدجون 1952" على "الذي أجر 3811 امرأة أن 71% من هذا يعملن من أجل مساعدة الأسرة (عوفي مصطفى، 2003، ص 70).

ونظرا لما لهذا الدافع من أهمية كبيرة في تحقيق دخل الأسرة وضمان مستواها المعيشي عن طريق الحاجة إلى دخل المرأة والاعتماد عليه، لا يمكن التقليل من أهمية المادة بالنسبة لها الاجتماعية منخفضة، وليس العمل من أجل لخروج المرأة للعمل، وخاصة إذا كانت طبقت الترف أو الهرب من الأدوار التقليدية داخل الأسرة الغنية. (كاميليا عبد الفتاح 1984، ص 88).

4-2- دوافع ذاتية: وذلك لتأكيد مكانة الذات والمكانة الاجتماعية، كذلك حب الظهور وتحقيق المنفعة الشخصية وهي دوافع أخرى لخروج المرأة لسوق العمل، وعليه الأسباب المختلفة، كالميل الشخصي والرغبة في تحقيق الذات والحاجة إلى تحسين المداخل العائلية، وضرورة مساعدة الأسرة، باتت تدخل وبأعداد متزايدة إلى ميدان العمل المأجور كما أشار "فيشير" في دراسته إلى أن عائلة من الأمهات اللاتي تخرجن من الكليات بنيويورك تبين أن نصف مجموعة اللاتي يعملن يشعرن بالملل والضجر أثناء وجودهن بالمنزل وأن خدمة الأطفال والقيام بالأعمال المنزلية أصبحت أعمالا روتينية. (كاميليا عبد الفتاح، 1984، ص 275).

4-3- الدوافع الاجتماعية: تؤدي دورا مهما في تحفيز المرأة ودفعها نحو العمل، فخرجها للعمل دون تنسيق جيد ومتكامل مع المنزل بكل ما يحتاجه من رعاية تربية وحياتية زوجية قد يؤدي إلى زعزعة الأسس التربوية والأخلاقية عند الأبناء كذلك ازدياد المشاكل الزوجية حتى تصل الأمور أحيانا إلى التفكك الأسري، فالسعي وراء المادة والشهرة على حساب الصحة الأسرية يمكن أن تؤدي إلى تدهور العلاقات الأسرية إلى جانب سوء تربية الأطفال، فالواجب هو التنسيق الجيد والمتكامل بين المنزل والعمل وعدم الاتكال على الآخرين لتأثيره على عملية التكوين النفسي والاجتماعي على شخصية الأبناء. (كاميليا عبد الفتاح، 1984، ص 277).

5- آثار عمل المرأة العاملة:

أولاً: الآثار الإيجابية على عمل المرأة:

- رفع عجلة التنمية الاقتصادية والاستفادة من العاملات ذات الخبرة العلمية المتميزة.
- العمل يشعر المرأة بقيمتها في المجتمع، فتصبح عنصراً فعالاً يساعد في التنمية ويشارك في ازدهار البلاد، ولذلك نرى العديد من الموظفات في مراكز قيادية وذوات الة في حقول العمل المختلفة. خبرة وتدريب عالي يساهمن مساهمة فعالة.
- ساهم عملها في رفع دخل الأسرة وزيادة درجة الرفاهية لديها وسد حالات الفقر و العوز لكثير من الأسر.
- تصبح أكثر استقلالية وتحكم بأوقاتها بشكل يختلف عن وجودها داخل المنزل، وتعطي الراحة لزوجها من حيث القيام ببعض النشاطات لوحدها دون الاعتماد الدائم عليه.
- تحقق هويتها الذاتية في تكريس كل الوقت لخدمة أسرتها يجعلها تشعر وكأن هويتها قد سلبت منها، وعملها خارج المنزل يجعلها تشعر بأنها تحافظ على هوية مستقلة.
- تحقق حلم ذاتها فالمرأة عندما تتجب الأطفال تعتقد أن حلمها في إدراك ذاتها من خلال ممارسة العمل حسب اختصاصها خارج المنزل قد زال، ولكنها عندما تجد عمل تحبه وتمارسه خارج منزلها فهي تشعر بأنها إنسانة فعالة في المجتمع و لها قيمتها. (تماضر زهري حسون، 2000، ص).

ثانياً: الآثار السلبية على عمل المرأة:

1- الآثار العائدة على المرأة نفسها :

تؤكد جميع الدراسات السيكولوجية أن المرأة تواجه جملة من الاضطرابات النفسية نتيجة خروجها للعمل، رغم أنها خرجت للعمل بملء إرادتها، فهي تشعر بالاكئاب والإحساس بالذنب، لأنها مشتتة الفكر ما بين عملها وضرورة تأديته على أكمل وجه، وما بين أسرتها وبيتها وأطفالها، وتتنوع مصادر القلق لديها فقد يعود إلى عدم مقدرتها على إرضاء دافع الأمومة أو سبب ظروف العمل وعدم التكيف معها مقابل حاجتها للحفاظ على مكانتها المهنية قدرتها الوظيفية، ولا شك أن الدور الاجتماعي الذي تقوم به المرأة المتزوجة العاملة في تعدد مسؤولياتها لا يساعدها كثيرا في تفرغها لشؤون بيتها وأطفالها هذا بخالف الضغوط التي تقابلها داخل العمل فلا يمكنها أن تتخلص من تأثيرها على منزلها مما يترتب عليها اضطراب في حياتها العائلية وفقدانها القدرة على التكيف وتحقيق ما تصبو إليه من السعادة الزوجية .

2- الآثار العائدة على علاقتها الزوجية: تمالك حرية القرار، نتيجة لتبديل مكانة المرأة العاملة المتزوجة وشعورها بالاستقلال و والتحرر من الكثير من القيود الأسرية والاجتماعية أدى ذلك إلى ظهور الرغبة في التحكم والسيطرة الذي قد يسيء للعلاقة الزوجية فيكون أحد مصادر الشقاكات من جانب المرأة وقد ينتج عن عملها شعور الزوج بالغيرة لتمييز الزوجة ونجاحها في العمل، كما أن إهمالها لزوجها إنشغالها لفترات طويلة في العمل، ثم شعورها بالتعب في المنزل ورغبتها في الراحة وقت تواجده وعدم مقدرتها على التحدث إليه يؤدي إلى التباعد بين الزوجين مما له آثار سيئة على نفسية كل منهما .

3- الآثار العائدة على أطفالها: يتفق علماء النفس في إجماع الفروق بين الأفراد إلى ما يتلقونه عن والديهم من مكونات وراثية، وأساليب التنشئة التي تتبعها الأسرة في تربية أبنائها بالإضافة إلى عوامل أخرى، ولا يمكن أن تحل الخادمت أو المربيات أو دور الحضانه محل الأم في التربية والتوجيه للأبناء وفي منطقة الخليج العربي تكثر أعداد الخادمت والمربيات بسبب غياب الأم أو إنشغالها في الواجبات الاجتماعية، أدى ذلك إلى حدوث العديد من

التأثيرات الواضحة على الأطفال، وأن من أعظم وأخطر أضرار عمل المرأة على طفلها الإهمال في التربية ومن ثم تهيئة الجو إرتفاع الإنحراف والفساد، وأصبحت علاقتها بأطفالها يسودها الإنفعال والقسوة و الصوت والضرب الشديد نظرا لما يسئ عملها من توتر وقلق يؤثر على نفسياتها وسلوكها، ويترك بصمات وأثار على تصرفاتها ويفقدها الكثير من هدونها وعلى زوجها وأطفالها. (تماضر زهري حسون، 1995، ص 95).

- أدوار المرأة العاملة والضغط النفسي: لقد تغير دور المرأة جذريا في مجتمعاتنا العربية، فقد أصبحت المرأة تشارك أسرتها في تحمل المسؤولية ويقع عليها أيضا عبئ الحياة من خلال معاشتها مع أسرتها إن كانت غير متزوجة أو متزوجة فهي تتحمل أكثر لمشاركة الزوج طموحاته إضافة إلى زيادة مصادر الضغوط الناتجة عن الواجبات المنزلية وتربية الأولاد وتوفير الراحة للعائلة في الأوضاع الإعتيادية، أو في حالات الأزمات وخاصة ونحن نعيش في مجتمعات عصفت بها الأزمات يجاد ابتعدت عن الإستقرار والتماسك نتيجة إشباع الطموحات وأصبح البحث عن مكان أمن أو متنفس للتعبير عن الرأي الشاغل الأهم لدى المرأة والرجل .

إن عانت المرأة الكثير بقدر معاناة الرجل، فإذا كانت ردود الأفعال لدى الرجال تتضح بحالات التجهم والكآبة والتحدث بصوت مسموع، فعند المرأة تظهر على شكل أعراض جسمية مثل انقطاع الحيض، والتوترات، والصداع وحالات الانهيار بعد الولادة، وظهور أعراض سن اليأس ومن الأعراض الظاهرة المصاحبة للاضطراب فقدان شهية الطعام، أو الشراهة... الخ (بوبر عائشة، 2007، ص 56).

إن خروج الزوجة للعمل واكتسابها لدور العاملة مع احتفاظها في ذات الوقت بأدوارها الطبيعية كأم وزوجة وربة بيت وما لديها من مسؤوليات عديدة ومتنوعة جعلها عرضة أكثر من غيرها لعمليات التضارب بين مختلف المتطلبات والاضطرابات.

خلاصة :

في ضوء ما تقدم نستخلص إلى أن عمل المرأة خارج البيت زاد من مسؤولياتها فبعد أن كان دورها يقتصر على رعاية الأسرة وتنشئة الأطفال والقيام بالأعباء المنزلية كأدوار تقليدية وبعد أن كانت متفرغة تفرغا كاملا لهذا الدور الذي خلفته مؤهلة له بيولوجيا وسيكولوجيا و أصبح لها دور آخر يقتضي خروجها من المنزل ولكن هناك أسباب عديدة تضطر المرأة المتزوجة، لخروج العمل سواء كانت من جانب المادي أو سبب شخصي يدفعها للعمل.

فالمرأة العاملة لها مصادر ضغط نفسي عديدة ومتنوعة مما تجعلها عرضة للعديد من الاضطرابات سواء في العمل داخل أو خارج البيت منها الضغوطات والصراعات النفسية، أسرية، صحية، مهنية... وغيرها من مصادر.

الجانحة التطبيقي

الفصل الثالث

الإجراءات

الميدانية للدراسة

1- المنهج المستخدم:

إن البحث في الحقائق ومحاولة التوصل إلى قوانين عامة لا يكون أبداً بدون منهج واضح يلزم الباحث نفسه بتتبع خطواته ومراحله بكل دقة وصرامة ولقد استخدمنا في دراستنا المنهج الوصفي الذي يهدف إلى وصف الظواهر أو إحداث أو أشياء معينة و جمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع وهذه البحوث تسمى بالبحوث المعيارية أو التقييمية . (تركي رابح ، 1984 ، ص 19)

إستجابة لطبيعة الموضوع يشترط على الباحث أن يعتمد على منهج يناسب دراسته و لما كانت دراستنا هذه تهدف إلى التعرف و وصف الضغوطات النفسية لدى المرأة العاملة في ظل جائحة الكورونا ، وتحليلها إحصائياً ومنه إختارنا المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن وذلك لملائمته لطبيعة موضوعنا .

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهر لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذا من خلالها يمكن وسائل بحثه للتأكد من سلامته او دقته ووضوحه .

وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها مايلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه .

-التأكد من صلاحية أداة البحث الاستبيان وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:

أ - وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها.

ب - التأكد من وضوح التعليمات.

-المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية وبالتالي تقاديا للمصعوبات

والعراقيل التي من شأنه أن يواجهها.

3- عينة ومجتمع البحث:

تكونت عينة البحث الحالي من (100) امرأة عاملة ممن تتراوح أعمارهن ما بين (30-50 عاماً بشرط ألا يعانون من أمراضاً مزمنة حتى لا تتداخل أعراضها مع أعراض الاضطرابات النفسية المراد قياسها في البحث الحالي.

3-1- الوصف الاحصائي لعينة البحث:

جدول (1) : توزيع عينة البحث تبعاً للبيانات الأساسية

النسبة	العدد	المتغيرات	البيانات الأساسية
53%	53	من 30 - 35 سنة	السن
40%	40	من 35 - 45 سنة	
07%	07	أكبر من 45 عام	
100%	100	الإجمالي	
19%	19	عازبة	الحالة الإجتماعية
73%	73	متزوجة	
07%	07	مطلقة	
01%	01	أرملة	
100%	100	الإجمالي	المستوى التعليمي
02%	02	ابتدائي	
01%	01	متوسط	
71%	71	ثانوي	

14%	14	ليسانس	
12%	12	ماستر	
100%	100	الإجمالي	
4.9±36.4		المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري	متوسط السن
أعلى قيمة 46		أقل قيمة = 30	
0,89 ±2,2		المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري	متوسط عدد الأبناء
أعلى قيمة 06		أقل قيمة = 01	

4- أدوات البحث :

إعتمد البحث الحالي على مجموعة من الأدوات تضمنت ما يلي : ١- مقياس الضغوط النفسية الناتجة من إنتشار فيروس كورونا المستجد (إعداد الباحثة) (وقد تكون المقياس من ثلاثة أبعاد أساسية وهي: الضغوط الشخصية- الضغوط الاجتماعية- ضغوط العمل، وقد تضمن كل بعد (15) عبارة .

وللتحقق من ثبات المقياس إستخدمت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha) والجدول التالي يوضح ثبات المقياس حيث بلغت قيم معامل ألفا (0,823 ، 0,825 ، 0,720 ، 0,920) لكل من (الضغوط الشخصية- الضغوط الاجتماعية- ضغوط العمل- الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية) على التوالي، وهي قيم جميعها تؤكد على ثبات المقياس لكونها أعلى من 0.5

جدول (2) ثبات وصدق مقياس الضغوط النفسية

أبعاد المقياس	قيمة ألفا	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية
الضغوط الشخصية	0.823	0.881	0.05
الضغوط الاجتماعية	0.825	0.883	
ضغوط العمل	0.720	0.842	

	0.868	0.789	إجمالي مقياس الضغوط النفسية
--	-------	-------	-----------------------------

كما يتضح من الجدول السابق صدق الاتساق الداخلي للمقياس، حيث أن قيم معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0,05) مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لكل من (الضغوط الشخصية- الضغوط الاجتماعية- ضغوط العمل)، فقد بلغت قيم معامل الارتباط (0,881 ، 0,883 ، 0,842) على التوالي وهي قيم تؤكد على صدق المقياس.

5- حدود الدراسة:

5-1- المجال المكاني:

لقد أجرينا دراستنا الميدانية على مستوى مؤسسة دار الثقافة عبد الله بن كريبو بولاية الأغواط

5-2- المجال الزمني :

أنجزت هذه الدراسة في فترة تمتد ما بين فيفري 2021 إلى غاية أوت 2021

على مرحلتين:

مرحلة إجراء الدراسة الاستطلاعية وجزء النظري، والتي من خلالها تفحصنا جميع المراجع

التي لها علاقة بموضوعنا، وتمت هذه المرحلة ما بين فيفري 2021 إلى غاية مارس

2021.

مرحلة إجراء الجانب التطبيقي وتمثلت في محاور الاستبيان وأسئلة وتوزيعها ثم استرجاعها وتحليل البيانات وتفسيرها ، وتمت هذه المرحلة ما بين ماي 2021 إلى غاية أوت من نفس السنة .

6- المعالجة الإحصائية للبحث:

إن الهدف من استخدام التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل و التحويل و الحكم ، و من التقنيات الإحصائية التي إعتمدنا عليها في الدراسة ما يلي:

- إختبار ألفا كرونباخ : و الهدف منها هو حساب ثبات المقياس

- إختبار التباين الأحادي ANOVA

- النسب المئوية : وذلك بتطبيق المعادلة التالية :

التكرارات

X 100

عدد العينة

-تم الإستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية SPSS.

الفصل الرابع

تحليل وتفسير

النتائج

1- تحليل وتفسير النتائج :

-نتائج الفرضية الرئيسية الأولى : مستوى الضغوط النفسية مرتفع

-نتائج الفرضية الأولى :

-- نص الفرضية : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى درجة الضغوط النفسية

الناتجة من إنتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير السن ."

-جدول (3) اختبار التباين الأحادي ANOVA لتوضيح الفروق الإحصائية بين

العينة لمقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير السن

المعنوية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	المتغيرات
0.05	0.709	18.5	2	32.9	بين المجموعات
		26.0	97	2525.8	داخل المجموعات
			99	2567.8	الإجمالي
	0.585	18.4	2	36.9	بين المجموعات
		31.5	97	3058.4	داخل المجموعات
			99	3095.2	الإجمالي
	0.572	12.5	2	25.1	بين المجموعات
		21.9	97	2126.1	داخل المجموعات
			99	2151.2	الإجمالي
0.505	90.8	2	181.6	بين المجموعات	
	179.9	97	17452.5	داخل المجموعات	
		99	17634.1	الإجمالي	

-يتضح من الجدول السابق لنتائج اختبار التباين الأحادي ANOVA لتوضيح الفروق

الإحصائية بين العينة تبعاً لمتغير السن لمقياس الضغوط النفسية الناتجة من إنتشار

فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

عينة الدراسة تعزى لمتغير السن لأبعاد مقياس الضغوط النفسية وإجمالي المقياس

عند مستوى معنوية (0,05) مما سبق لم يثبت صحة الفرض الأول: توجد فروق

ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية الناتجة من إنتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير السن ، وهذا راجع إلى أن النساء العاملات الأكبر سنا تمتلك نضجا في التعامل مع ضغوطات الحياة حيث إتضح أن محور الضغوط الشخصية

-نتائج الفرضية الثانية :

-- نص الفرضية 2 : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية الناتجة من إنتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ."

-جدول (4) يبين اختبار التباين الأحادي ANOVA لتوضيح الفروق الإحصائية بين العينة لمقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

المعنوية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	المتغيرات	
0.08	2.36	58.662	3	175.978	بين المجموعات	الضغوط الشخصية
		24.862	96	2376.863	داخل المجموعات	
			99	2562.75	الإجمالي	
0.05	4.953	138.28	3	414.839	بين المجموعات	الضغوط الإجتماعية
		27.921	96	2670.401	داخل المجموعات	
			99	3095.42	الإجمالي	
	2.23	46.813	3	140.139	بين المجموعات	ضغوط العمل
		20.949	96	2011.101	داخل المجموعات	
			99	2151.24	الإجمالي	
	3.543	585.88	3	1757.639	بين المجموعات	مقياس الضغوط النفسية
		165.38	96	15876.47	داخل المجموعات	
			99	17634.11	الإجمالي	

الجدول (5) يوضح نتائج اختبار التباين الأحادي ANOVA لتوضيح الفروق الإحصائية بين العينة لمقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية الناتجة من إنتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة

المتغيرات	الحالة الإجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
الضغوط الشخصية	عازبة	19	27.68	5.82
	متزوجة	73	32.04	4.83
	مطلقة	07	26.00	4.04
	أرملة	01	30.07	0
الضغوط الإجتماعية	عازبة	19	27.42	2.82
	متزوجة	73	37.74	4.82
	مطلقة	07	24.57	5.35
	أرملة	01	30.00	0
ضغوط العمل	عازبة	19	28.42	4.94
	متزوجة	73	35.23	4.50
	مطلقة	07	31.29	4.39
	أرملة	01	31.00	0
مقياس الضغوط النفسية	عازبة	19	83.53	16.08
	متزوجة	73	105.01	12.27
	مطلقة	07	81.86	9.69
	أرملة	01	92.00	0

-يتضح من الجدول السابق لنتائج اختبار التباين الأحادي ANOVA لتوضيح الفروق

الإحصائية بين العينة لمقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية الناتجة من إنتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة ما يلي :

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0,05) بين عينة الدراسة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لبعء الضغوط الاجتماعية حيث بلغت قيمة (ف) (4,953) وهي قيمة دالة إحصائياً بمعنوية (0,003) لصالح عينة المتزوجة بمتوسط حسابي (37,74) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0,05) بين عينة الدراسة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لإجمالي مقياس الضغوط النفسية حيث بلغت قيمة (ف) (3,543) وهي قيمة دالة إحصائياً بمعنوية (0,02) لصالح عينة المتزوجة بمتوسط حسابي (105,01).

- • لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0,05) بين عينة الدراسة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لبعدي الضغوط الشخصية وضغوط العمل .
- مما سبق يتضح التحقق من صحة الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية الناتجة من إنتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

- ويرجع ذلك الى أن المرأة أصبحت تشارك أسرتها في تحمل أعباء ومسئوليات الحياة وإتمام المهام المنزلية وتربية الأبناء، هذا بجانب عملها، ولعل الأمر الذي يزيد الضغوط على عاتقها هو ما تمر به من صراعات وأزمات، وخاصة تلك التي تعيشها في مجتمعنا الحالي والتي إرتبطت بإنتشار فيروس كورونا المستجد والذي أودى بحياة الكثيرين، ففي ظل عدم وجود علاج حتى الان أصبح الأمر مثيرا للقلق والخوف من الاصابة أو نقل المرض للآخرين وخاصة أفراد الاسرة، ويتفق ذلك مع دراسة كل من ناجية دايلي (2013) ومليكة بلعابد (2015).

- فالمرأة العاملة تسعى للحفاظ على نفسها وعلى اسرتها لمواجهة ضغوط الحياة بأشكالها الاجتماعية والاقتصادية والصحية، فهي في حاجة الى المساندة والدعم النفسى من الاخرين لكي تستطيع التعامل والتعايش مع احداث الحياة الضاغطة،

ولكى تواصل جهودها فى الحياة وينمو لديها الدافع للإنجاز ، ويؤكد ذلك النتائج التى توصلت إليها بعض الدراسات مثل دراسة زينب حياوى الخفاجى وهناء عبد النبى (2011) ونبيل بحرى وعلى فارس (2014) وشويطر خيرة (2017).

- ولعل الحالة الاجتماعية للمرأة العاملة قد تفرض عليها أشكالاً مختلفة من الضغوط النفسية، فالمرأة العاملة المتزوجة يكون شغلها الشاغل هو الحفاظ على أسرته، الأمر الذى يجعلها فى صراع نفسى شديد قد يؤدي بها إلى اضطرابات جسمية وأمراض عضوية مثل إرتفاع أو إنخفاض ضغط الدم أو السكر أو الربو وغير ذلك من الأمراض التى يمكن أن تصيبها نتيجة كثرة التفكير فى كيفية تحقيق التوافق بين متطلبات الأسرة والمنزل والوفاء بمتطلبات العمل، ويتفق ذلك مع نظرية هانز سيلى "Selye" التى أشارت إلى أن المرأة العاملة تسعى لمحاولة التكيف مع مسببات الضغط ونظرية والتر كانون "Canon" التى أكدت أن الضغوط النفسية التى تواجهها المرأة يمكن أن تؤدي إلى مشكلات عضوية تخل بالتوازن الطبيعى للجسم، ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من ناهد سعود (2014) وليلى محمد العارف (2014) ودراسة (Al Haramlah) - (2015) وعلا حسن ادعيس (2017) .

- وفى ضوء ما سبق يمكن تفسير وجود فروق فى درجة الضغوط النفسية الناتجة من إنتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة فى ضوء بعض العوامل المحيطة ببيئة المرأة التى تعيش فيها، حيث العوامل الطبيعية والعوامل الاجتماعية وما تتضمنه من ثقافة الافراد وعاداتهم وتقاليدهم وكيفية مواجهتهم لإنتشار المرض وهو ما أكدت عليه دراسة شذى إسماعيل الأمين (2003) الأمر الذى قد يؤثر على سلوك المرأة فى التعامل مع ضغوط الحياة اليومية المرتبطة بانتشار فيروس كورونا المستجد، فالمرأة فى ظل الظروف الحالية التى تمر بها البلاد تحاول كبت مشاعرها وإنفعالاتها السلبية أملاً فى مرور الأزمة بسلام وهو ما أشارت إليه نظرية التحليل

النفسي .وهنا يتعاطم دور المرأة العاملة فى نشر الوعى والإقتداء بالنماذج السلوكية الصحيحة فى الالتزام بالتدابير الوقائية وأخذ الاحتياطات اللازمة وتطبيقها فى كافة المجالات لمنع إنتشار الفيروس بإستخدام واقى الوجه (الكمامة) والمطهرات الشائعة (الكحول).

- نتائج الفرض الثالث :

-- نص الفرض: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى درجة الضغوط النفسية الناتجة من إنتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير المستوى التعليمى"

-الجدول (6) يوضح نتائج اختبار التباين الأحادي ANOVA لتوضيح الفروق الإحصائية بين العينة تبعاً لمتغير السن لمقياس الضغوط النفسية الناتجة من إنتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة

المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	المعنوية
الضغوط الشخصية	70.187	4	17.547	0.669	
	2492.563	95	26.238		
	2562.75	99			
الضغوط الإجتماعية	130.508	4	32.627	1.045	0,05
	2964.732	95	31.208		
	3095.24	99			
ضغوط العمل	72.492	4	18.123	0.828	
	2078.748	95	21.882		
	215.857	99			
مقياس الضغوط النفسية	665.857	4	166.464	0.932	
	16968.25	95	178.613		
	17634.11	99			

- يتضح من الجدول السابق لنتائج اختبار التباين الأحادي ANOVA لتوضيح الفروق الإحصائية بين العينة تبعاً لمتغير السن لمقياس الضغوط النفسية الناتجة من إنتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الدراسة تعزى لمتغير السن لأبعاد مقياس الضغوط النفسية وإجمالي المقياس عند مستوى معنوية (0,05).
- مما سبق لم يثبت صحة الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى درجة الضغوط النفسية الناتجة من إنتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير المستوى التعليمى.

خاتمة :

إن إحساس المرأة العاملة بالضغط النفسى ينتج عن شعورها بعدم قدرتها على السيطرة أو التحكم فى ظروفها الحالية سواء كانت داخلية مثل: إمكاناتها وقدراتها ومشاعرها السلبية أو الشعور بالاعتلال الجسمى أو العاطفى وضعف الارادة والشعور بالفوضى وضعف كفاءتها فى إدارة الوقت، أو قد تكون ظروفها خارجية مثل: الظروف المالية وأعباء العمل والانشطة الاجتماعية المطالبة بها والمشكلات المرتبطة بتربية الابناء والظروف الاسرية . وترتبط درجة الضغوط النفسية التى تشعر بها المرأة العاملة فى بيئتها الداخلية والخارجية بدرجة من "الشدة" و"الدوام" بما يثقل قدرتها التكيفية الى الحد الاقصى، والتى فى ظروف معينة يمكن أن تؤدى الى إختلال السلوك وعدم التوافق والذى قد يؤدى الى المرض، ويقدر إستمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من إستجابات جسمية ونفسية وصحية سلبية وفي الاخير نتمنى اننا وفقنا في بحثنا .

المراجع

أ- الكتب :

- 1- أحمد عكاشة وطارق عكاشة ، الطب النفسى المعاصر ، الطبعة الخامسة عشر، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، 2010.
- 2- تيرى لوكر واولجا جريجسون ، سيكولوجية إدارة الضغوط "الفنيات-البرامج -التطبيقات"، ترجمة هشام سلامة وحمدى عبد العزيز، القاهرة : دار الفكر العربى.، 2014 ,
- 3- حامد عبد السلام زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسى، الطبعة الرابعة، القاهرة : عالم الكتب، 2005 .
- 4- دوروثى إتش كروفورد ، الفيروسات "مقدمة قصيرة جدا"، ترجمة اسامة فاروق حسن، القاهرة : مؤسسة هنداوى للتعليم ، 2012 .
- 5- طه حسين عبد العظيم وسلامة عبد العظيم حسن ،إستراتيجية إدارة الضغوط النفسية والتربوية، الطبعة الاولى، عمان : دار الفكر.، 2006 .
- 6- عبد الحميد محمد على ومحمد السيد صديق ،أحداث الحياة الضاغطة ومستويات الإدراك والاستجابة الشخصية نحوها لدى عينة من طلاب الجامعة "دراسة سيكومترية إرشادية"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ١٢ ، العدد ٢٧ ،الجمعية المصرية للدراسات النفسية،2002.
- 7- عبد الرحمن محمد العيسوى علم النفس الاكلينيكى، بيروت : الدار الجامعية.، 1992.
- 8- عبد الرحمن محمد العيسوى ، الأمراض السيكوسوماتية، بيروت : الدار الجامعي، 1994.

9- فيصل محمد خير الزراد ، الأمراض النفسية - جسدية "أمراض العصر" ، الطبعة الاولى، بيروت : دار النفائس للطباعة والنشر، 2009 .

10- فينغ هوى ، دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد، ترجمة Zhoutian ، دار النشر شاندونغ للأدب والفنون ، 2019.

11- كويك نوتس ، كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل؟ إعداد اللجنة العلمية للتأليف والتحرير والنشر، القاهرة : دار الفاروق للنشر 2003.

ب - المذكرات العلمية :

1- ناجية دايلي ، الضغط النفسى لدى المرأة المتزوجة العاملة فى الميدان التعليمى وعلاقته بالقلق "دراسة ميدانية بولاية سطيف"، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة فرحات عباس، سطيف، الجزائر، 2013.

2- مليكة بلعابد ، الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة "دراسة ميدانية لبعض القطاعات الخدماتية- لولاية أم البواقي"، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة العربي بن مهيدي، ام البواقي، الجزائر، 2015.

الملاحق

"مقياس الضغط النفسي لدى المرأة العاملة لـ "بدرية كمال أحمد"

لا	غير متأكد	نعم	العبـارات
			1- ترهقني أعباء أسرتي
			2- حياتي مهددة بالانفصال في أي وقت
			3- أعاني من الفوضى في منزلي
			4- أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري الإيجابية
			5- منيت بالفشل في تربية أبنائي
			6- يدفعني زوجي إلى ممارسة العلاقة الخاصة، دون مبالاة بالتعب الذي أشعر به.
			7- أشعر بسلبية اتجاه أسرتي
			8- مشاكل أولادي لا تنتهي
			9- يسود بيني و بين زوجي الانفصال العاطفي
			10- علاقتي بأبنائي غير مرضية
			11- زوجي لا يبالي بأي شيء
			12- أشعر بضغط أسرية عديدة لا أستطيع التعبير عنها
			13- أعاني من نقص الألفة و المودة في بيتي
			14- زوجي يميل إلى تحميلي أكثر من طقتي
			15- أشعر بتهديد لذاتي من أفراد أسرتي
			16- زوجي يهمل حقوقي الخاصة جدا
			17- يسود أسرتي جو من الحب
			18- أشعر بعدم الرضا عن حياتي الزوجية
			19- أجد صعوبة في جعل بيتي مكان مريح لأفراد أسرتي بسبب عملي خارج البيت.
			20- أشعر بالتوتر حين أفكر فيما ينتظرني من أعمال منزلية و أنا عائدة من المنزل.

			21- أشعر بالخوف على علاقتي الزوجية، بسبب عملي
			22- ينتهز زوجي أي فرصة لينتقدني، و يتهمني بالتقصير في شؤون المنزل.
			23- أشعر بالحزن، لأن الوقت الذي أقضيه مع أسرتي قليل
			24- أجد صعوبة في الجمع بين متطلبات المنزل و متطلبات العمل.
			25- أنا غير راضية عن عملي
			26- عملي لا يتناسب مع قدراتي الجسمية
			27- أكره الأعمال التي تتطلب سرعة في الأداء مثل عملي
			28- علاقتي مع زملائي غير مرغوب فيها
			29- عملي من النوع الذي يحتاج إلى مجهود ذهني
			30- تعرضت لعدة تحقيقات في عملي
			31- أنا كالنحلة في عملي
			32- أعاني من فقد اهتمام رؤسائي
			33- عملي غير مجزي ماديا
			34- عملي يميل بي للمخاطر
			35- عملي لا يرفع من معنوياتي
			36- تعرضت لضغوط عديدة بعملي
			37- لا أجد الوقت أثناء العمل لأستريح
			38- تتطلب نوعية عملي مجهودا جسميا شاقا
			39- عملي تتبعه مسؤوليات كبيرة، حتى و أنا بالمنزل
			40- تنخفض دافعتي للعمل، بسبب مشاكلتي العائلية
			41- مهنتي لا تحقق طموحاتي
			42- أعاني من اضطرابات بالنوم

			43- أخشى التعبير عن أي ضعف يعتريني
			44- أميل إلى إهمال ظهور أي أعراض جسدية أو نفسية
			45- لا أهتم بغذائي
			46- أتسم بالإفراط في تناول الشاي و القهوة
			47- لا أترك فرصة للتنزه إلا و قد اقتنصتها
			48- أعمل طبقاً للحكمة التي تقول إن لبدنك عليك حق
			49- أرى أن الفسحة و العطلة غير ضرورتين
			50- لا وقت عندي لممارسة الرياضة
			51- أقضي إجازتي بالمنزل
			52- تعرضت لهزات انفعالية عديدة
			53- وقعت لأسرتي كارثة
			54- تعرضت لخسائر فادحة
			55- صدمت في حياتي
			56- تعرض أحد أفراد أسرتي المقرب لي لوفاة مفاجأة
			57- أصيب أحد أبنائي بمرض شديد