



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس



عنوان المذكرة

مصادر الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة
في مصنع التمور
دراسة عيادية لأربعة حالات - طولقة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس العيادي

إشراف الدكتور:

نبيل مناني

إعداد الطالبة:

• طبي عناني رجاء

السنة الجامعية: 2018/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملخص الدراسة:

استهدفت هذه الدراسة التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى العاملة المتزوجة في مصنع التمور، وكذا محاولة التعرف على درجات الضغط النفسي لكل بعد من الأبعاد الخمسة للمقياس الضغط النفسي.

تناولنا في هذه الدراسة خمسة فصول، الفصل الأول عبارة عن فصل يضم الإطار العام للدراسة ويشمل إشكالية البحث إضافة إلى دوافع وأهداف وأهمية موضوعه والتعريف الإجرائي لمتغيراته والدراسات السابقة والتعقيب عليها، أما الفصل الثاني فيشمل على متغير الضغط النفسي من خلال لمحة تاريخية عن ظهور المصطلح وتعريفه وأهم مصادره وأعراضه ونظرياته المفسرة والاستراتيجيات بالإضافة إلى الآثار المترتبة عن الضغط النفسي، أما الفصل الثالث فيحمل عنوان المرأة العاملة المتزوجة، و شمل المرأة في المجتمع الجزائري التقليدي وتعريفات بالإضافة إلى مجالات و دوافع المرأة إلى ميدان العمل وآثاره، وأعراض الضغط لدى الزوجة العاملة والفرق بين استجابة المرأة و الرجل للضغوط النفسية، أما الفصل الرابع فكان مخصص للإجراءات الميدانية المتمثلة في الدراسة الاستطلاعية والمنهج والأدوات المتبعة في الدراسة إضافة خصائص حالات البحث ومجالات الدراسة، أما الفصل الخامس فخصص لعرض ومناقشة النتائج والتي اشتملت على تقديم حالات الدراسة وتحليل المقابلة والاختبار مع كل حالة وأخيرا من مناقشة النتائج على ضوء التساؤل واستنتاج عام للدراسة ويليهما أخيرا خاتمة وقائمة المراجع ومنه الملاحق.

شكر وتقدير

قال الله تعالى "لئن شكرتم لأزيدنكم"

الشكر بعد الله إلى كل من سخره الله لمساعدتي ولإعانتني على إتمام هذه الدراسة وتقديمها بين

أيديكم

لا يسعني أيضا إلا أن أتقدم بجزيل

ألف الشكر والامتنان وتقدير إلى الدكتور والمشرف " نبيل مناني " الذي لم يبخل علي

بنصائحه و إرشاداته و توجهاته لي دون ان ننسى مسير المصنع لمعالجة و تحويل التمور،

و العاملات في المصنع على تعاونهم معي

كذلك أشكر الاستاذ "شفيق ساعد" على التوجيه والمساعدة في هذه الدراسة

كذلك أشكر اللجنة التي ستتقدم بكل تقدير لمناقشة عملي هذا

وأشكر كل من ساعدني من الاساتذة كذلك من القريب أو البعيد على إتمام هذا العمل

المتواضع.

الإهداء

إلى ملاكي في الحياة... إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني... إلى بسمه الحياة
وسر الوجود إلى من كان دعاءها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب
"أمي الحبيبة"

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار... إلى من علمني العطاء دون الانتظار... إلى من أحمل
اسمه بكل افتخار... إلى من ساندني وشجعني نحو ضوء النجاح أرجو من الله أن يمد في
عمرك لترى ثمارا قد كان قطفها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوما أهتدي بها اليوم
وفي الغد وإلى الأبد

"والدي العزيز"

إلى أمي الثانية أختي الحنونة "رحيمة" التي تمد بيديها للعطاء والنصح والتوجيه
إلى زوجي الغالي "حسام" المساند والمشجع في المواصله وتحقيق النجاحات المنشودة شكر
لك

إلى إخوتي وأخواتي وبراعمهم الحلوين شكرا للكلمات المشجعة والمعبرة لحبكم وتدعيمي نفسيا

شكرا لكم

إلى كل زميلاتي في تخصص علم النفس العيادي خاصة "ماريا، إيمان، فدوى".
إلى من هم في ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي ولم يخطهم قلمي.

طبي عناني رجاء

فهرس المحتويات

ملخص الدراسة

شكر وتقدير

الإهداء

مقدمة.....أ.

الجانب النظري

الفصل الأول :

الإطار العام الدراسة

1- إشكالية.: 6.....

2- التساؤلات الجزئية: 8.....

3- الفرضيات: 8.....

4- الفرضيات الجزئية: 8.....

5- أسباب اختيار موضوع البحث: 9.....

6- أهداف البحث: 9.....

7- أهمية البحث: 9.....

8- تحديد المصطلحات: 10.....

9- الدراسات السابقة: 11.....

الفصل الثاني :

الضغط النفسي

تمهيد: 19.....

1- لمحة تاريخية حول مصطلح الضغط النفسي: 19.....

2- مفهوم الضغط النفسي: 20.....

- 3- مصادر الضغط النفسي: 24.....
- 4- أعراض الضغط النفسي: 27.....
- 5- النظريات المفسرة للضغوط النفسية: 30.....
- 6- النتائج المترتبة عن الضغط النفسي: 36.....
- 7- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: 36.....

الفصل الثالث :

المرأة العاملة المتزوجة

- تمهيد: 43.....
- 1- المرأة في المجتمع الجزائري التقليدي: 44.....
- 2- مفهوم عمل المرأة العاملة: 44.....
- 3- مجالات عمل المرأة: 45.....
- 4- دوافع خروج المرأة لميدان العمل: 45.....
- 5- آثار عمل المرأة العاملة: 47.....
- 6- أدوار المرأة العاملة والضغط النفسي: 49.....
- 7- أعراض الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة: 51.....
- خلاصة: 53.....

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع :

الإطار التطبيقي

- تمهيد: 57.....
- 1- التذكير بالفرضية: 58.....
- 2- الدراسة الاستطلاعية: 58.....
- 3- المنهج المستخدم: 59.....

60	4- تحديد الإطار المكاني والزمني للبحث
61	5- حالات البحث:
61	6- أدوات:
70	خلاصة:

الفصل الخامس:

عرض النتائج وتحليلها

73	تمهيد:
74	أولاً: تقديم الحالات
94	ثانياً : الخلاصة العامة لنتائج حالات البحث:
99	ثالثاً: مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
106	خاتمة:
108	توصيات واقتراحات:
110	قائمة المصادر والمراجع:

الملاحق

فهرس الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
61	خصائص البحث	01
64	درجات ومستويات مقياس الضغط النفسي	02
64	درجات ومستويات البعد الأسري	03
64	درجات ومستويات البعد المهني	04
65	درجات ومستويات البعد الصحي	05
65	درجات عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة	06
65	درجات ومستويات بعد الأحداث الطارئة	07
66	تصحيح مقياس الضغط النفسي	08
69	معاملات ثبات المقياس	09
77	درجات الحالة (01) الابعاد الخمسة لمقياس الضغط النفسي	10
82	درجات الحالة (02) الابعاد الخمسة لمقياس الضغط النفسي	11
87	درجات الحالة (03) الابعاد الخمسة لمقياس الضغط النفسي	12
92	درجات الحالة (04) الابعاد الخمسة لمقياس الضغط النفسي	13
95	الدرجات الأكثر تأثيرا على الأبعاد الخمسة للمقياس	14
97	خصائص حالات البحث المتحصل عليها من إجراء المقابلة العيادية	15
99	ابعاد الضغط النفسي حسب شدتها لدى المرأة المتزوجة العاملة	16

فهرس الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
32	حدوث الضغوط النفسية وفقا لنظرية "هانس سيللي"	01
34	التقدير المعرفي للضغوط وفقا لنظرية لازاروس (Lazarus)	02

مقدمة

إن خروج المرأة إلى ميدان العمل في العصر الحديث، أصبح ظاهرة منتشرة عبر العالم باعتبار المرأة نصف المجتمع فهي تحتل مكانة هامة سواء داخل الأسرة أو في المجتمع. وبفعل التحولات التي مست المجتمعات الحديثة على مستوى مختلف المجالات ساهمت بشكل كبير في تغيير دور ومكانة المرأة بحيث أصبح لديها دور هام تلعبه داخل المجتمع مثلها مثل الرجل، وهذا بدخولها عالم الشغل بقوة و هذا سعيها منها في المساهمة في التنمية فبعدها كانت المرأة عامة والزوجة خاصة ملزمة بالمكوث في بيتها ترعى شؤون أسرتها أصبحت تتواجد في معظم القطاعات فتجدها في الإدارة والصحة والتعليم والصناعة و تدل الإحصاءات على أنه في حالة كون الزوج و الزوجة يعملان ، فإن الزوجة غالبا ما تقوم بأكثر من نصف العمل المنزلي ، وأن 7% من الزوجات العاملات يعتنين بالأطفال بجانب العمل الوظيفي، ويحذر الأخصائيون من تعرض للضغوط المتواصلة لفترة طويلة، له أضرار كبيرة جسديا ونفسيا ،فهذه الآثار السلبية لعمل المرأة دفعتنا إلى تناول موضوع الضغوط عندها.

هذا ما جعل دراستنا الحالية تركز على فئة الزوجات العاملات هذه الزوجة العاملة التي تزاول عملا محددًا إدارية كانت، معلمة، عاملة في مصنع فخرجها للعمل وفي خضم هذا المسعى تجد المرأة نفسها أمام تحديات ومسؤوليات بسبب ازدواج وانقسام أعمالها بين البيت والعمل مما يصعب عليها التأقلم مع هذه الوضعيات وجعلها تعيش الكثير من التوترات والضغوط النفسية.

فالضغط النفسي هو حالة من التوتر النفسي الشديد و الإنعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد تحدث عنده حالة من اختلال التوازن والاضطرابات في السلوك، ومصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع لمتغيرات بيئية خارجية كالطلاق، الوفاة، والخسارة المادية والهجرة ومنها يرجع لمتغيرات داخلية كالصراع النفسي والطموح الزائد والتنافس وطريقة التفكير ويظهر الضغط النفسي عند الأشخاص عندما يواجهون مواقف تتطلب منهم التكيف

معها و ومواجهتها فخلال حياتهم تتعرض الناس إلى مواقف جديدة وأحيانا صعبة يحاولون التعامل معها و مع الضغوط النفسية الناشئة عنها.

إن ضغوط الحياة تنتج بسبب مجموعة من ضغوطات نفسية أو بيئية أو مواقف شخصية يمر بها الفرد تختلف من حيث شدتها أو مدتها وقد تتغير عبر الزمن تبعا لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد كما انها قد تبقى وقتا طويلا إذا ما استمرت الظروف المثيرة لها، وقد ترك آثار نفسية عميقة لفترات زمنية طويلة.

ولما كان هذا العصر الضغط النفسي كان سعيا منا معرفة مصادر الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور.

وقد تكونت هذه الدراسة من خمسة فصول جاءت كالاتي:

- الفصل الأول: يضم الإطار العام للدراسة ويشمل إشكالية البحث إضافة إلى دوافع وأهداف وأهمية موضوعه والتعريف الإجرائي لمتغيراته والدراسات السابقة والتعقيب عليها.

- الفصل الثاني: يشمل على متغير الضغط النفسي من خلال لمحة تاريخية عن ظهور مصطلح الضغط النفسي وتعريفه وأهم مصادره وأعراضه نظرياته المفسرة والاستراتيجيات إلى الآثار المترتبة عن الضغط النفسي.

- الفصل الثالث: فقد تطرقنا فيه إلى المرأة العاملة المتزوجة، وشمل المرأة في المجتمع الجزائري التقليدي وتعريفات بالإضافة إلى مجالات ودوافع المرأة إلى العمل وآثاره، وأعراض الضغط لدى الزوجة العاملة والفرق بين استجابة المرأة والرجل للضغوط النفسية.

- الفصل الرابع: كان مخصصا للإجراءات الميدانية المتمثلة في الدراسة الاستطلاعية والمنهج والأدوات المتبعة في الدراسة إضافة إلى مجالات وحالات الدراسة.

- الفصل الخامس: فخصص لعرض ومناقشة النتائج والتي اشتملت على تقديم حالات البحث الدراسة وتحليل المقابلة والاختبار مع الحالة وأخيرا مناقشة النتائج على ضوء التساؤل واستنتاج وتليها خاتمة وقائمة المراجع ومنه الملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- اشكالية

2- التساؤلات الجزئية

3- الفرضيات

4- الفرضيات الجزئية

5- أسباب اختيار موضوع البحث

6- أهداف البحث

7- أهمية البحث

8- تحديد المصطلحات

9- دراسات سابقة

1- إشكالية:

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

هذا التغير والتطور أفرز ديناميكية واسعة ويمكن المرأة من تعزيز استقلاليتها الاقتصادية ومن رفع ثققتها بنفسها، لكن على الرغم من هذا النجاح الذي حققته المرأة بقدرتها على ممارسة مهنتها وتحقيق بعض الأهداف الشخصية، لا تزال مصاعب كثيرة تواجهها خارج وداخل العمل أيضا.

فالزوجة العاملة تعيش اليوم بين عالمين عالم بين بدورها التقليدي داخل المنزل، و آخر في الخارج تسعى فيه إلى المنزل ذاته، لقد ازدادت وظائف المرأة بالتدريج و بدأت تمارس الأعمال و تشتغل بالمهن المختلفة وبالتالي أصبحت في آن واحد زوجة عاملة إضافة إلى مسؤولياتها الاجتماعية فالتوفيق بين مستلزمات العمل و متطلباته، و متطلبات المنزل و شؤونه ليس بالأمر الهين و اليسير، فقد أصبحت المرأة العاملة المتزوجة فريسة للاضطرابات النفسية كالقلق و الاكتئاب و فقدان المزاج و العصبية وقد أشارت الدراسة التي قام بها الباحث "شارون كيورتنيس" أن الضغط الذي تعيشه المرأة العاملة قد يصب معه الشعور بالقلق باعتباره أهم الاضطرابات النفسية التي تشكو منها بحيث أن التعرض للضغوط النفسية نتيجة تعدد أدوارها و الصراع بينهما يترك أثره على الصحة الجسمية و الحالة الانفعالية(قلق، الاكتئاب، العدوان).
(كاميليا عبد الفتاح، 1984، ص 135)

هذا ما أثبت أن خروج المرأة المتزوجة للعمل له أثر على الجوانب النفسية إلا أننا في هذه الدراسة سنتناول موضوع مصادر الضغط النفسي لدى العاملة المتزوجة في مصنع التمور. ولأن العمل له عدة قطاعات نذكر منها القطاع التعليمي، الفلاحي، الصناعي هذا الأخير شهد مشاركة نسوية جنبا الى جنب مع الرجل خاصة صناعة التمور فكثيرا ما نجد النساء يفضلن العمل فيه.

وتعتبر صناعة التمور من بين منتوجات المحلية في الجزائر والتي تلقى تصدير على مستوى المحلي والدولي، في القديم كانت النساء يعملن في بيوتهن في صناعة التمر من الترتيب وتنقية إلا أن الوضع قد تغير في آنية الأخيرة فأصبحت هناك مصانع مجهزة تنتج وتصنع بالآلات متطورة فأصبحت النساء يعملن في المصانع التمور بطرق جديدة ومختلفة. وأصبح عمل المرأة في هذه المهنة غيره غير مهن الأخرى جديدة فالمرأة العاملة في مصنع التمور تسعى جاهدة لتجربة وتحقيق مكانتها المهنية مثل باقي القطاعات وتخصصات ولكن لا نستطيع الحكم أن المرأة العاملة في مصنع التمور ليس لديها ضغوطات فهي تنتقل من أماكن بعيدة للعمل بإضافة إلى مسؤوليات التي تنتظرها من الزوج والأولاد والعمل التي تزاوله كل هذه الأشياء تخلق لها ضغط نفسي. مما يجعلها عاجزة عن اتخاذ القرارات وعن التفاعل مع الآخرين كظهور عدم التوافق بين الأعمال لدى الزوجة العاملة نتيجة تعدد مسؤولياتهن داخل البيت وخارجها، وأصبح مؤلوف في كثير من قطاعات مجتمعنا أن تتحمل المرأة مسؤوليات العمل خارج البيت وأن تشارك الرجل الأعباء المالية للأسرة، ولكنها في الوقت نفسه لا تتنازل عن أدوارها التقليدية كربة منزل وزوجة وأم وهذا الأمر يقود إلى العديد من الصعوبات والتي تؤدي إلى الضغوطات واضطرابات النفسية لدى الزوجة العاملة. (يوسف عبد الفتاح، 1999، ص 45)

ومما سبق فإن الضغوط النفسية الواقعة على المرأة العاملة المتزوجة تتنوع وتختلف في مصادرها، فالمرأة بشكل عام تعاني من ضغوط متنوعة سواء في العمل أو الحياة الأسرية أو في علاقتها مع زوجها أو أطفالها وفي تحقيق التوازن بين البيت والعمل خارجا والواجبات الأسرية.

ومن هنا نطرح التساؤل التالي:

ما هي مصادر الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور؟

2-التساؤلات الجزئية:

1-هل البعد الأسري هو أكبر مصدر للضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور؟

2-هل البعد الأحداث الطارئة هو أكبر مصدر للضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور؟

3-الفرضيات:

- الفرضية العامة: تعاني المرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور من ضغوطات نفسية من مصادر مختلفة.

4-الفرضيات الجزئية:

1.البعد الأسري هو أكبر مصدر للضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور.

2.البعد أحداث الطارئة هو أكبر مصدر للضغط لدى المرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور.

5- أسباب اختيار موضوع البحث:

لقد دفعتني أسباب كثيرة الى الخوض في هذا الموضوع أهمها:

- 1- رغبتني الشخصية وميلي الكبير في الخوض في مثل هذه الموضوعات باعتبارها طريقا يعطي الباحث في العلوم الاجتماعية الملكة العلمية اللازمة.
- 2- وجدت أن هذه الفئة من العاملات في المصانع لها ظروف عديدة دفعتها للعمل في مثل هذه المهن.
- 3- أيضا معرفة اهم ميولات ورغبات ودوافع هذه العاملات مثل تكملة الدراسة أو طموحات تريد تحقيقها.
- 4- معرفة مشاكل وعقبات والمسؤوليات التي مرت عليها هذه الأمهات العاملات.

6- أهداف البحث:

يسعى أي بحث علمي أو أي دراسة للوصول الى اهداف محددة والهدف من هذه الدراسة هو:
أهم النفسية

- التعرف على مصادر الضغوط لدى المرأة العاملة المتزوجة في مصنع التمور
- التعرف على المسؤوليات الملقاة على هذه الفئة من العاملات.
- المساهمة في الاثراء المعرفي والعلمي.

7- أهمية البحث:

تتضح أهمية الدراسة الحالية من طبيعة الظاهرة التي نتصدى لها وبما تحمله من المشكلة بين دفتيها من تساؤلات فالمرأة محور الحياة بكل تعقيداتها وعلاقاتها واحتمالاتها لكن لخروجها للعمل عرضها للكثير من المتاعب والضغوط النفسية.

7-1 أهمية نظرية:

تساهم هذه الدراسة في جانبها النظري على اثره رصيدنا المعرفي فيما يتعلق بموضوع الضغط النفسي وأهم مصادره وأسبابه وأثاره.

7-2 أهمية تطبيقه:

أما أهمية تطبيقه فتمكننا من معرفة أنواع وعوامل الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة، وأهم مصادر الضغط النفسي الموجودة عند هذه العاملات.

تعتبر الدراسة بمثابة نموذج تحليلي لوضعية المرأة العاملة المتزوجة والظروف التي تعيشها والمسؤوليات التي تتحملها في الاسرة من جهة والعمل من جهة أخرى.

8-تحديد المصطلحات:

8-1 الضغط النفسي:

- اصطلاحا:

المثير والاستجابة وهو تجربة ذاتية تحدث اختلال نفسيا أو عفويا لدى الفرد وينتج عن عوامل البيئة الخارجية أو الفرد نفسه. (رواية حسن، 2003، ص 399)

8-2 مصادر الضغط النفسي:

تعتبر كافة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة، التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية والمهنية، حيث أنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه. (الصبوة، 1997، ص 103)

إجرائيا:

يتحدد مفهوم الضغط النفسي في هذه الدراسة بالدرجات التي تتحصل عليها الزوجات العاملات في مصنع التمور من خلال تطبيقه المقياس الضغط النفسي الذي صمم من طرف "بدرية كمال أحمد" لقياس الضغط النفسي.

8-3 المرأة العاملة المتزوجة:

هي المرأة التي تزول عملها خارج البيت للحصول على أجر مادي لتوفير متطلبات الحياة حسب تعقد مشاكلها وظروفها، والتي تكون لديها عدة مسؤوليات نحو الزوج والأولاد والعمل وهي الزوجة العاملة في مصنع التمور "طولقة".

9- الدراسات السابقة:

بدأت الدراسات النفسية في مجال الضغوط خلال العقد الأخير من القرن العشرين، في التركيز على الجوانب الصحية للشخصية، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظاً بصحة الجسمية والنفسية في مواجهة الضغوط، وموضوع المرأة من الموضوعات التي اهتمت بها الدراسات، لأهمية الدور الذي تلعبه داخل البيت وخارجه، فمنذ وجد الإنسان وجه الأرض، والمرأة تشارك أباها الرجل العمل، سواء في الزراعة أو التجارة أو غيرها من الأعمال، وقد خرجت المرأة حديثاً للمشاركة في العمل الذي تتقاضى أجراً عنه.

وتعددت الدراسات التي تناولت آثار عملها من الناحية: الإيجابية والسلبية عليها وعلى زوجها وأبنائها، وهذه بعض الدراسات التي تناولت في شكله السلبي، والتي تتشابه في ظاهرها مع دراستنا، ولكن المضمون هناك اختلاف شاسع، وسوف يتضح ذلك من خلال عرض مختصر لبعضها.

9-1 دراسة نانسي بوتسن 1979:

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

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

* وكانت أهم أدوات الدراسة:

- مقياس بناء التوافق **Structure coping of scale**:

دليل لانجر **Langnex**، يتضمن 22 بنداً 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.**

وتوصل إلى مجموعة من النتائج أهمها.

- يزداد الضغط النفسي كلما قلت الخبرة المهنية للعاملات، حيث دلت البيانات على وجود فروق دالة لصالح العاملات الحديثات في العمل من حيث المعاناة من الضغوط النفسية بالمقارنة بمن لهن خبرة كبيرة بمجال العمل، أو بالمقارنة بربات البيوت. (سميرة محمد شند، 2000، ص 103-ناجية دايلي، 2013، ص 17)

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

9-2 دراسة جودي ترخمان 1980:

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

- مجموعة من العاملات (متزوجات، غير متزوجات)
- مجموعة من العاملين (متزوجين، غير متزوجين)
- مجموعة من ربات البيوت.

* وأهم أدوات الدراسة:

- دليل لانجر (22 بند) Langnex:

وكانت أهم النتائج المتعلقة بموضوع البحث الحالي هي ما يلي:

- توجد فروق بين الزوجات العاملات والأزواج، في مستوى المعاناة النفسية، لصالح الزوجات العاملات.

- العاملات المتزوجات أكثر معاناة نفسية من غير متزوجات، مما يشير لحجم الضغوط التي تعاني منها المرأة العاملة. (ناجية دايلي، 2013، ص 18)

3-9 دراسة ليندا كانيفيلد 1981:

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

وقد توصلت الدراسة إلى:

- معاناة الأم العاملة من حدة صراع الأدوار مما يؤدي إلى تعرضها للضغوط النفسية.
- الأمهات العاملات أكثر عرضة لصراع الأدوار من الأزواج رغم اشتراكهن مع أزواجهن في مهنة واحدة.

- دعم الزوج لزوجته يقلل من تعرضها للضيق الانفعالي، والصراعات الداخلية.
- تتعرض الأمهات العاملات للاستجابة الاكتئابية عند عملهن طوال الوقت. (سميرة محمد

شند، 2000، ص 105-ناجية دايلي، 2013، ص 18)

دفعتنا هذه الدراسة لتناول فئة النساء دون الرجال، بحيث أسفرت نتائجها على الأمهات العاملات أكثر عرضة لصراع الأدوار من الأزواج، رغم اشتراكهن مع أزواجهن في مهنة واحدة، إذ نجد النساء يعانين من آثار سلبية نتيجة عملهن، في حين نجد أن الرجال تتخفف

معاناتهم، بالرغم من اشتغالهم في بيئة واحدة، وهذا يبين لنا تعدد أدوار المرأة العاملة، فالرجل ينتهي عمله، بمجرد خروجه من بيئة العمل، في حين المرأة تبدأ دوريتها الثانية بخروجها من العمل وعودتها للمنزل.

9-4 دراسة شارون كيورتيس 1983:

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

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

- وقد استخدم في الدراسة الأدوات التالية:

- مقياس تقدير الضغوط النفسية.
- استبيان الحالة النفسية.
- استبيان مقاومة مصادر الضغوط النفسية.
- قائمة وصف الصفات الوجدانية المتعددة.
- استفتاء المعلومات الديموغرافية.

وكانت أهم النتائج:

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

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

2013، ص 20)

❖ تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراضنا لأهم وأبرز الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات ضغط النفسي والعمل بالنسبة للمرأة المتزوجة، والتي تؤثر بصورة مباشرة على الجانب الصحي والأسري، والنفسي والتي يمكن أن تخلص إلى:

* من حيث أهداف الدراسة: تهدف أغلب الدراسات إلى الكشف عن العلاقة بين عمل المرأة وعلاقته ببعض متغيرات (الضغوط النفسية، الجنس، التخصص، الطبقة الاجتماعية، السن، طبيعة العمل).

أما دراستنا الحالية، فهي تهدف إلى معرفة أهم مصادر الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور. كما تهدف دراستنا إلى معرفة ما إذا كانت تعاني من ضغوط نفسية سواء كانت أسرية، مهنية، صحية، وغيرها من ضغوط.

* من حيث المنهج:

إن معظم الدراسات السابقة التي تحصلنا عليها، قد طبقت المنهج الارتباطي والوصفي والمقارن، وهو ما يختلف عن دراستنا الحالية حيث تناولنا المنهج العيادي.

* من حيث العينة:

تتشابه الدراسة الحالية مع دراسة - دراسة نانسي بوتسن 1979- في كل من متغير عمل المرأة والضغوط النفسية وتختلف معها في العينة، حيث أن الدراسة الحالية اختارت العينة سيدات عاملات وغير عاملات ولهن أولاد أصغرهن لا يقل عن 13 سنة بينما دراستنا اختارت أربعة حالات من متزوجات عاملات في مصنع التمور ولهن أولاد بمختلف أعمار.

* من حيث الأدوات:

لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس الضغط النفسي لـ - بدرية كمال أحمد - وهي تختلف عن الدراسات السابقة حيث أغلبها اعتمدت على مقاييس واستبيانات واستفتاءات من إعداد أصحاب البحث.

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في أنها أعطت فكرة في تحديد العينة وتفسير النتائج.

الفصل الثاني:

الضغط النفسي

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد:

1-لمحة تاريخية عن ظهور مصطلح الضغط النفسي.

2-مفهوم الضغط النفسي.

3-مصادر الضغط النفسي.

4-أعراض الضغط النفسي.

5-النظريات المفسرة للضغط النفسي.

6-نتائج المترتبة عن الضغط النفسي.

7- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

خلاصة.

تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية من المصطلحات الحديثة نسبياً التي يجري تداولها في علم النفس. وقد يعود استخدام هذا المصطلح لإرتباطه بالتقدم الحضاري المتسارع والأزمات المتزايدة التي يمر بها الفرد والتي تؤدي إلى إفراز إنحرافات تشكل عبئاً على قدرة مقارنة البشر في التحمل، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الضغوط على النفس والجسم مما ينعكس على الحالة الصحية (الجسدية الحياتية)، وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر الحياتية كالقلق والصراع والعدوان وغيرها، وهذه طبيعة وجود الإنساني وبالتالي لا يستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها.

ففي هذا الفصل سيتم تقديم وجهات نظر مختلفة فيما يخص تعريف الضغط النفسي أهم النظريات المفسرة له، ثم مصادره وأعراضه واستراتيجيات وفي الأخير الآثار المترتبة عنه.

1-لمحة تاريخية حول مصطلح الضغط النفسي:

لا يمكن دراسة أو فهم ظاهرة ما دون العودة إلى جذورها التاريخية، فالضغط مثلاً مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية إذ استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر الميلادي لتصف الشدة والصعوبات الهندسية، غير أن العديد من الدعم والتأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى غاية اليوم متأثراً بأعمال المهندس "روبرت هوك Hooke" أواخر القرن السابع عشر، فلقد كان مهتماً بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة دون أن تنهار وتتداعى ومن ثم كتب على فكرة الحمولة أو العبء أو الحمل الذي من خلاله يظهر الإجهاد على البناء وبذلك يكون الضغط هو استجابة النظام أو البناء للحمولة. (طه عبد العظيم، 2006، ص 71) وبالرغم من أن فكرته عن الضغط كانت لأغراض هندسية إلى أنه كان لها تأثيراً واسعاً كنموذج تفسير لمصطلح الضغط على الجهاز الفيزيولوجي والنفسي.

ومن بين الرواد في دراسة الضغوط لدينا كانون (Canon) الذي قال عام (1928) بضرورة الاهتمام بالعامل الانفعالي في تطور الأمراض وفكر في مصطلح stress بمعنى فيزيولوجي ونفسي في آن واحد.

أما سيلبي (Selye) فقد أدخل كلمة stress في الطب وقد سمحت أعماله هو وأتباعه بفهم هذه الظاهرة وتأخيرها على العالم الداخلي وبالتالي تأثير الاعتداءات والانفعالات بكل أنواعها على العالم الداخلي وعلى التوازن البيولوجي للعضوية.

كما اهتم لازاروس (Lazarus) (1966) بصورة خاصة بالتقييم المعرفي للمواقف الضاغطة التي يوجهها الفرد أما جوردن (Gordon) (1993) فيرى أن الضغوط هي استجابات نفسية وانفعالية وفيزيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تمديد لرفاهية وسعادة الفرد.

ويعتبر شافير (Schafer) (2000) الضغوط بأنها إثارة العقل والجسد ردا على مطلب مفروض عليهما ويوضح هذا أن الضغوط موجودة دائما وأنها خاصية الحياة.

هذه عبارة عن لمحة تاريخية موجزة حول مصطلح الضغط النفسي واستعماله في مجال علم النفس فيعد كل من (Selye, Lazaruse, Cannon)، بمثابة الرواد الأوائل الذين استخدموا هذا المصطلح إلا أنه قد أجريت العديد من الدراسات والنظريات عن الضغوط النفسية، سيتم التطرق إلى البعض منها في الأجزاء اللاحقة من البحث.

2- مفهوم الضغط النفسي:

لقد أصبحت كلمة الضغط Stress من الكلمات الشائعة لدى الفرد العادي بصفة عامة، إذ أنها تشكل جزء من حياتنا في العصر الحديث، فقد ارتبطت طبيعة حياتنا بزيادة الضغوط، ويعرف الباحثون وعلماء النفس الضغط النفسي بعدة تعريفات، وكل تعريف ينطلق من خلفيته النظرية.

2-1 لغة:

ويشير المعجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو "ضغطة" ضغطا عصره وزحمه، أي شدد وضيق، والضغط في الطب هو ضغط الدم الذي يحدثه تيار الدم على جدران الأوعية الدموية، وفي الهندسة هو القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها، وفي الطبيعة الضغط الذي يركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة، ويؤثر عليها في جميع الاتجاهات. (طه عبد العظيم حسين، 2006، ص 16) كما ورد في معجم ويبستر Webster's dictionary أن الكلمة تعني القوة المجهدة، ويقال أيضا: أنه القوة على الجسم مما يحدث تغيرا في شكله كأثر لهذه القوة، كما تشير اللفظة أيضا إلى القوة المضادة التي يواجه بها الفرد ما يقع على جسمه من ضغط وإجهاد من قوة خارجية، كما تعني أيضا الإثارة البدنية أو العقلية. (عبد الرحمن بن سليمان الطيريري، 1994، ص 8)

وحسب نوبير سيلامي كلمة stress إنجليزية مشتقة على وجه الإحتمال من Distress "أسى" بؤس "إنهاك" أما مصطفى عبد المعطي فيقول "إشتق مصطلح stress من الكلمة الفرنسية القديمة Désstress والتي تسير إلى معنى الإختناق والشعور بالضيق أو الظلم، وقد تحولت إلى الإنجليزية إلى Distress إشارة الشيء غي المحبب أو المرغوب". (نوبير سيلامي، 2000، ص 21-36 - مصطفى عبد المعطي، 2006، ص 18)

2-2 اصطلاحًا:

يعرف معجم مصطلحات علم النفس والتحليل النفسي الضغوط النفسية بأنها تعني وجود عوامل خارجية ضغاطة على الفرد، سواء بكليته، أو على جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد حدتها، فقد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير خط سلوكه في نمط جديد، ولها أثارها على الجهاز النفسي والبدني والنفسي للفرد، وعليه فإن الضغط النفسي حالة يعانها الفرد حين يواجه مطلبا ملحا فوق استطاعته، أو حين يقع في صراع حاد. (زينب محمود شقير، 2005، ص 164)

ويعرف سيلبي Seley الضغوط النفسية بأنها الإستجابة الفيزيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف. فالجيم يبذل مجهودا كي يتكيف من الظروف الخارجية والداخلية، محدثا نمطا من الإستجابات غير النوعية التي تحدث حالة من السرور والألم. (يوسف عبد الفتاح محمد، 1999، ص 199)

أما لازاروس Lazarus فيعرف الضغط بأنه مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد، بالإضافة إلى الإستجابات المترتبة عليها، وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط، والدفعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف. (عبد الرحمن بن سليمان الطيربي، 1994، ص 10)

وحسب فونتانا Fontana، الضغط عبارة عن العنصر المجدد للطاقة التكيفية لكل من العقل والجسم، لإذا كانت هذه الطاقة بإمكانها احتواء المتطلبات وتستمع بالاستئثار المتضمنة فيها الضغط يكون مقبولا ومفيدا، أما إذا كانت لا تستطيع، ووجود الإستئثار المتضمنة فيها الضغط يكون مقبولا ومفيدا، أما إذا كانت لا تستطيع، ووجود الإستئثار يضعفها، فإن الضغط لا يكون مقبولا وغير مفيد، بل وضار. (فونتانا، 1993، ص 13-14)

والضغوط النفسية عند كوباس Kobasa هي إحدى ظواهر الحياة التي يختبرها الإنسان في مواقف أو أوقاف مختلفة، والتي تتطلب منه توافق أو إعادة توافقه من البيئة، وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية، كالقلق والإحباط والصراع فضلا عن أنها من طبيعة الوجود الإنساني، وليس بالضرورة أن تكون الضغوط ظاهرة سلبية، وبالتالي لا نستطيع الهروب منها لأن ذلك يعني نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته وإخفاقه في الحياة. (نبيلة أبو زيد، 2002، ص 11)

ويعرف ريس Rees الضغط بأنه "أي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية يكون على درجة من الشدة والحدة والدوام بحيث يتقل القدرة الكيفية للكائن الحي إلى حده الأقصى، والتي-في ظروف-معينة يمكن أن تؤدي إلى إختلال السلوك Désorganisation،

أو عدم التوافق، أو الإختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، ويقدر إستمرار الضغط بقدر ما يتبعها من إضطراب جسمي ونفسي". (مصطفى عبد المعطي، 2006، ص 20)

ويرى شافير Schafer الضغوط: على أنها إثارة العقل والجسد ردا على مطلب مفروض عليهما، ويوضح هذا التعريف أن الضغوط موجودة دائما، وأنها خاصة للحياة، فالإثارة هي جزء حتمي من الحياة، والدليل على ذلك أننا نفكر دائما ونعمل لدرجة ما من الإثارة، ويشير هذا التعريف أيضا إلى طبيعة الضغوط، فالإثارة تشمل كل أعضاء الجسم والأفكار والمشاعر. (طه عبد العظيم حسين، 2006، ص 21)

ويصف دافيد ونوستروم Davis et newstrom الضغوط على أنها حالة تؤثر في الجوانب الإنفعالية للفرد، وفي عملية تفكيره، وحالته الجسدية، ويرى أن هذه الحالة تؤثر على نحو سلبي في تفكير الأفراد وفي سلوكياتهم وحالتهم الصحية، حيث تظهر علامات القلق وسرعة الإستثارة والإنفعال والغضب لديهم، وقد يظهرون عدم التعاون والميل إلى تعاطي الكحول والإدمان على المخدرات وقد تتسبب في حدوث بعض الأمراض العضوية كأمراض المعدة أو تصلب الشرايين أو أمراض القلب. (Davis et newstrom. 1987. P 47)

أما الهيجان فيعرف ضغوط العمل بأنها تجربة ذاتية لدى الفرد تحدث نتيجة لعوامل في الفرد نفسه أو البيئة التي يعمل فيها، بما في ذلك المنظمة حيث يترتب على هذه العوامل حدوث آثار أو نتائج جسمية أو نفسية أو سلوكية على الفرد تؤثر بدورها على أدائه للعمل مما يستلزم معالجة هذه الآثار وإدارتها بطريقة سليمة. (عبد الرحمن الهيجان، 1998، ص 23)

ويعرف عبد الستار إبراهيم الضغط بأنه أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى إستجابة إنفعالية حادة ومستمرة، وبعبارة أخرى، تمثل الأحداث الخارجية، -بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر والصراعات الأسرية- ضغوطا، مثلها في ذلك، مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية. (عبد الستار إبراهيم، 1998، ص 118)

تجدر الإشارة إلى أن الضغط ليس دائما سلبيا، فقليل من الضغط قد يكون إيجابيا بل ضروريا للحياة، لكن في بحثنا هذا نركز على الضغط السلبي الذي يؤدي إلى آثار سلبية على الكائن الحي.

ومن خلال التعاريف السابقة، يمكن أن نشير إلى أن مفهوم الضغط في أبسط أشكاله يعبر عن استجابة انفعالية حادة ومستمرة، والتي يكون فيها الفرد محملا فوق طاقته، أي كافة المشكلات التي تشمل المثيرات المنتجة لردود الفعل المتوترة. ونظرا لتداخل كثير من المفاهيم مع الضغط، يجدر بنا التعرض لبعض المفاهيم التي لها علاقة بالضغط.

3- مصادر الضغط النفسي:

ينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل ما بين الفرد ومجموعة من العوامل الخارجية أو الداخلية البيئية منها والشخصية والتي تتمثل في العوامل الجسمية والعقلية والإنفعالية، إذ يؤكد "دانزي" (Danzi 1986) على أن لا ضغط انفعالي ينشأ من عوامل جسمية مثل تلف أحد أعضاء الجسم، وعوامل عقلية وإنفعالية مثل القلق والخوف، ويرتبط الضغط النفسي بأفعال وإنفعالات سلبية وإجابية فمثلا قد يصبح الفوز بجائزة ضاغطة لا إحصائية كسب الجائزة أو خسارتها.

وقد تنشأ من داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها، وتسمى ضغوطا داخلية، أو قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء والإختلاف معهم في الرأي، أو الإضطرابات الأسرية أو المشكلات العائلية أو خلافات مع شريك الحياة، أو الطلاق، أو موت شخص عزيز، أو خسارة مالية تجارية، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ، تسمى ضغوطا خارجية. (أحمد نايل العزيز وآخرون: 2008، ص 31)

إن الضغوط يمكن أن تتنوع وتتشكل بحيث تشمل كافة مناحي الحياة التي يعيشها الإنسان والتي يمكن وضعها ضمن الأنواع التالية: (النوايسة: 2013، ص 27- 31)

3-1 ضغوط العمل:

وهذه ناتجة عن إرهاق العمل ومتابعة في الصناعة، أولى نتائجه لجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد. وآثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما استحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية وغالبا ما يؤدي إلى سوء تكيف مهني... ومن تلك الأعراض، هي زيادة الإصابات في العمل والحوادث، وربما تكون قاتلة فضلا عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما إلى الإنقطاع عنه وتركه نهائيا.

3-2 الضغوط الاقتصادية:

فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

3-3 الضغوط الاجتماعية:

معايير المجتمع تحتم على الفرد الإلتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجا على العرف والتقاليد الاجتماعية وبالتالي يحدث إشكاليات لتلك المخالفات التي تصبح قوة ضاغطة على الفرد وتسبب له أزمات واختلالا يؤثر في تعاملاته وعلاقاته الإجتماعية.

3-4 الضغوط الأسرية:

تشكل بعواملها التربوية ضغطا شديدا على رب الأسرة وأثرا على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه الإلتزام وإلا إختل تكوين الأسرة وتفتت معيار الضبط ونتج عنه تفكيك الأسرة إذا ما إختل سلوك الأسرة أو ربة البيت.

3-5 الضغوط الدراسية:

على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية شديدا في حالة عدم إستجابة للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولا، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة ثانيا فضلا عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والإحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية...

3-6 الضغوط الوجدانية:

العاطفية بكل نواحيها، النفسية، الإنفعالية، فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني. فالعاطفة لدى الإنسان عريضة إختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات. فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والإستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الإتفاق مع شريك الحياة وتتعثّر جهوده في الإستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطا عاطفيا، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعامله وفي عمله أيضا... إلى أن يجد الحل في التوصيل إلى تسوية مشاكله.

3-7 الضغوط البيئية:

الحالة الاقتصادية العامة-الإتجاهات - الحالة الإجتماعية العامة - الوضع السياسي - الوضع التعليمي وغيرها، وتغير في حالة هذه المصادر بشرط أن يكون فوق الحدود الطبيعية للتعامل معها، يمكن أن يسبب الضغط النفسي الذي يظهر كإستجابة للإحباط أو القلق والتوتر.

3-8 الضغوط الفردية:

وتشمل عوامل صراع الدور والعبء الزائد وقلة التنظيم والمسؤولية وغير ذلك من العوامل التي تختلف من فرد إلى آخر، وقد يكون الضغط والتوتر ناتج عن حياة الفرد نفسه بمعنى أن حياة الفرد هي التي تولد لديه الشعور بالضغط والتوتر، إذ أن هناك بعض الأفراد تنهار

أعصابهم عند ظهور العلامات الأولى للضغط وآخرين بدون أكثر تماسكا في الظروف الضاغطة. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 45)

4- أعراض الضغط النفسي:

عندما يفشل الفرد في التحكم بالمصادر التي تسبب له ضيقا أو إزعاجا فإنه يمر بخبرة أو حالة تعرف بالواجهة أو الهرب ومع إستمرار المصادر المسببة للضغط تظهر الأعراض، ويجر التنبيه إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص (علي عسكر، 2003) فلكل واحد نقطة ضعف وإمكانات خاصة به ويدرك الموقف بطريقة تختلف عن الآخر وتصنف الأعراض الناتجة عن الضغوط كالتالي:

4-1 فيسيولوجية:

يؤثر الضغط سلبا على النواحي الفيسيولوجية للفرد ويظهر التأثير كالاتي:

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وإرتفاع ضغط وزيادة نسبة السكر فيه، وإضطرابات الأوعية الدموية. (Pierro loo, 2003, p 3)
- إرتفاع مستوى الكولسترول في الدم مما قد يؤدي إلى تصلب الشريان والأزمات القلبية، جفاف الفم وإتساع حدقة العين). (سلامة عبد العظيم حسن، 2006)

4-2 جسدية:

- العرق الزائد.
- التوتر العالي.
- الصداع بأنواعه.
- ألم في العضلات وخاصة الرقبة والأكتاف.
- عدم الانتظام في النوم (أرق، نوم زائد، الاستيقاظ المبكر على غير العادة).
- اصطكاك الأسنان.
- الإمساك.

- آلام الظهر وخاصة الجزء السفلي.
- الإسهال والمغص.
- التهاب الجلد، طفح جلدي.
- عسر الهضم.
- القرحة.
- التغيير في الشهية.
- التعب.
- زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسدية

3-4 انفعالية:

- سرعة الانفعال.
- تقلب المزاج.
- سرعة الغضب.
- العدوانية واللجوء إلى العنف.
- الاكتئاب.
- سرعة البكاء.

4-4 معرفية:

- النسيان.
- صعوبة في التركيز.
- صعوبة في اتخاذ القرار.
- اضطرابات في التفكير.
- ذاكرة ضعيفة أو صعوبة في استرجاع الأحداث.
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد.

- انخفاض في النتاج عالية منخفضة.
- إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ.
- تزايد عدد الأخطاء.
- إصدار أحكام غير صائبة.

4-5 أعراض خاصة بالعلاقات الشخصية:

- عدم الثقة غير المبررة بالآخرين.
 - لوم الغير.
 - نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة.
 - تصعيد أخطاء الآخرين.
 - التهكم والسخرية.
 - تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين. (علي عسكر، 2003، ص 45)
- التعامل الضاغط بين الفرد وبيئته، كما أن التعامل يعرف مستقل عن نتائجه ويشير إلى الجهود لإدارة المطالب بصرف النظر عن نجاح هذه الجهود أو الإخفاق فيها. (محمد الشناوي ومحمد عبد الرحمن: 1994، ص 24 - 25)
- تعقيب عن النظريات المفسرة:

من خلال العرض السابق للنظريات المفسرة للضغوط النفسية يتبين أنها اشتركت في مجموعة من النقاط بنت من خلالها تفسيرات للضغوط النفسية، والتي يمكن حصرها في النقاط التالية:

- ردة الفعل للضغوط النفسية هي ذات طبيعة فيزيولوجية، اعتمادا على عمل غدة المهاد Hypothalamus التي هي مركز استجابة الفرد للضغوط.
- للضغوط مراحل توافقية تمر بثلاث مراحل: الإنذار، المقاومة، الإنهاك.
- تؤثر الأحداث في الفرد بحسب تقديره المعرفي للحدث وأسلوبه في التعامل مع الحدث.

- العقل هو الطريقة التي تساعدنا في إدراك ومواجهة الضغوط، أي مدى إدراكنا للخطر.

5- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

تعتبر الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة التي فسرت وفق أسس عدة (بيولوجية، عقلية، إجتماعية). سوف نتناول بعض وجهات النظر التي إهتمت بتفسير الضغوط على النحو الآتي:

5-1 نظرية كانون (Cannon) أعراض المواجهة أو الهروب:

ويعتبر كانون (Cannon) أول من وضع التوصيف العلمي للإستجابات الجسمية للضغط الفيسيولوجي (1920م) في دراسته عن كيفية إستجابة الفرد لتهديد خارجي، وقد وجد أن هناك أنشطة متتابعة تستثير الغدد والأعصاب لتهيئ الجسم لأن يُجاب الخطر أو أن يهرب منه، وقد أطلق على تلك الإستجابة المزدوجة إسم أعراض المواجهة أو الهروب (Fight or Flight Syndrome)، وهو يرى أن المهاد (Hypothalamus) هو المركز الأصلي لتلك الإستجابة الخاصة بالضغوط وله وظيفة مزدوجة في الحالات الطارئة، وهي التحكم في الجهاز العصبي المستقل وتنشيط الغدة النخامية ولذلك يطلق على المهاد مركز الضغوط، والجهاز العصبي المستقل هو المسؤول عن تنظيم وحدث الإستجابات الفسيولوجية عن طريق مجموعة من الوظائف الهامة التي يقوم بها عند وقوع الفرد تحت وطأة الضغوط النفسية، وعي قيام الجهاز العصبي المستقل بعملية تنظيم فاعلية أعضاء الجسم وإفراز مادة الأندروفين (Endorphine) ثم إفراز مادة الأدرينالين (Adrenaline).

يطلق على النموذج هذا الإسم لأن هذه الإستجابة تجعل الفرد إما أن يواجه الموقف أو أن يتجنبه ويهرب منه. (علي عسكر، 2003، ص26).

5-2 نظرية سلي (Selye) متلازمة التوافق العام (G. A. S): (المقصود بـ (G.A.S) (General Adaptation Syndrome) زملة التكيف (الزرد: 2000، 39)).

ينظر سلي (Selye) إلى الضغط في صورة إستجابة (Réponse) لأحداث مثيرة من البيئة، وينصب إهتمامه على الإستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل على أن الفرد يقع فعلا تحت ضغط من بيئة مضايقة، فينظر إليها على أنها الضغط أو الحدوث المتأني للضغط. (محمد الشناوي ومحمد عبد الرحمن: 1994، ص 6)

وهو يرى أن الضغط متغير غير مستقل ويصفه على أساس إستجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك أنماطا معينة من افستجابات يمكن الإستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط وتعتبر هذه الإستجابة ضغطا، كما أن إضطرابات الإستجابة الفيزيولوجية للضغوط هدفها هو المحافظة على الفرد. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 98)

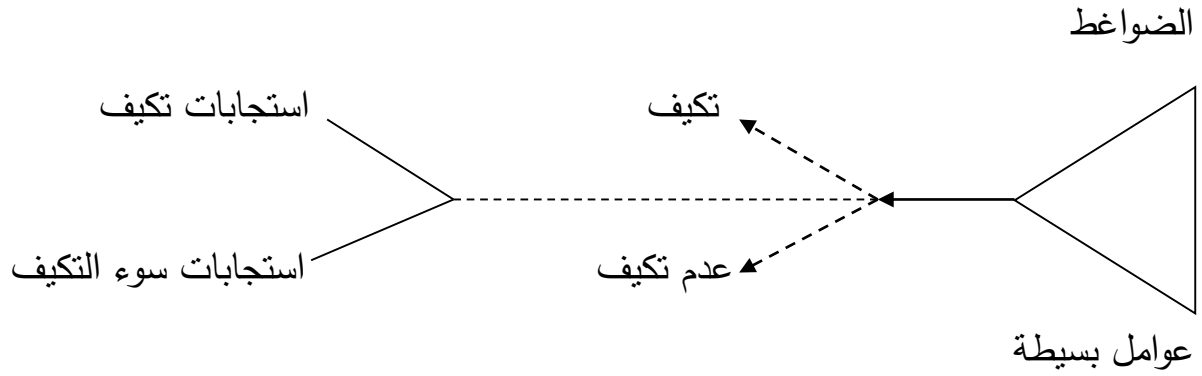
وقد قسم سلي (Selye) مجموعة الأعراض التوافقية للضغط (رد الفعل الدفاعي تجاه الموقف الضاغط) إلى ثلاث مراحل:

1. مرحلة الإنذار أو التنبيه.
2. مرحلة المقاومة.
3. مرحلة الإنهاك أو الانهيار.

وتمثل مرحلة الإنذار رد الفعل الأول للموقف الضاغط عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس التي تنتقل منها إشارات عصبية إلى الغدة النخامية، حيث يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط، وقد تحدث الصدمة العضوية بسبب الانفعالات الحادة وهي مرحلة قصيرة وسريعة جدا، ونتيجة لهذه التغيرات نقل مقاومة الجسم، تحدث مرحلة المقاومة عندما يكون التعرض للضاغط متسقا من التوافق، وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في مرحلة الإنذار ويحاول الجسم التوافق من المطالب الفيسيولوجية التي تقع على كاهله (مصدر الضغط)، وعندما يقاوم الفرد الضغوط النفسية تكون

أعضاء جسمية في حالة تيقظ تام كرد فعل على تأثير هذه الضغوط، وتحدث المرحلة الثالثة عندما يكون الجسم قد توافق إلا أن الطاقة الضرورية للجسم تكون قد إستنفذت، وتبرز هذه المرحلة إذا كانت الإستجابة الدفاعية شديدة وإستمر التهديد وإستنفذت الأعضاء الحيوية قواها اللازمة للسمود، فتظهر علامات الإعياء تدريجيا وتتوقف قدرة الفرد على التوافق، وقد ينتج عن ذلك أمراض التوافق، ويعتبر المرض في هذه الحالة ثمنا للدفاع ضد العوامل الضاغطة الأمر الذي يؤدي في حالات متطرفة إلى الموت. (فيصل الزراد، 2000، ص42)

و قد أوضح "سيللي" في كتابات ليفين واسكوتش socotch livin رسما توضيحيا لنظريته:



الشكل رقم (01): حدوث الضغوط النفسية وفقا لنظرية "هانس سيللي".

وفي إطار هذا الرسم التوضيحي نميز الضاغط وهو متغير مستقل ينتج عنه ضغوط العوامل الوسيطة والتي يكون لها دور هام في التقليل أو الزيادة من تأثير الضاغط. التكيف المتزامن (في وقت واحد) ويقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر لدى الإنسان أو الحيوان مثل التغيرات الكيميائية وأخيرا إستجابات التكيف أو سوء التكيف مثل ضغط الدم أو أمراض القلب.

وتأثر بنظرية "هانس سيللي" كل من "لازاروس" و "مجرث" و "وكوكس" و "لفين" و"اسكوتش".

ذلك أمراض التوافق، ويعتبر المرض في هذه الحالة ثمنا للدوافع ضد العوامل الضاغطة الأمر الذي يؤدي في حالات متطرفة إلى الموت (مرجع سابق: ص 42)

3-5 نظرية ليفي (Leavy):

يفترض ليفي (Leavy) أن العوامل النفسية والاجتماعية تلعب دورا وسيطا في العلاقات مع المرض العضوي حيث يرى أن أي تغيرات نفسية إجتماعية يمكن أن تعمل كمصدر للتوتر أو كمثيرات لإستجابة بيولوجية غير محددة، وتصطدم هذه المثيرات للفرد مع البرنامج النفسي الفونولوجي (العوامل الوراثية، المؤثرات البيئية) وفقا لنمط معين، وتهيئ هذه الإستجابة الفرد لبعض أنماط النشاط الجسمي كالمواجهة أو الهروب في المواقف المختلفة، ومن ثم تعتبر إستجابة التوتر غير المحددة نذير للمرض الذي يعرف بأنه عجز أو فشل في النظام النفسي الفسيولوجي على القيام بمهام ضرورية. (محمد عبد الرحمن، 1999، ص 304)

4-5 نظرية سبيلبيرجر (Spielberger) القلق والضغط:

يهتم سبيلبيرجر (Spielberger) بالضغط بإعتباره مثير يتعامل معه في شكل الخصائص المنبهة للبيئات التي تدرك على أنها مسببة للإضطرابات بشكل ما، وهو نموذج ذو طابع هندسي تؤدي الضغوط الخارجية فيه على رد فعل الإنضغاط داخل الفرد، كما أنه يدخل في لغة الحياة اليومية (لا أستطيع أن أتحمل الضغط الواقع علي)، وهو يتعامل مع الضغط على أنه متغير مستقل، ويعتبر فهم نظريته في القلق مقدمة لفهم نظريته في الضغوط، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التميز بين نوعين من القلق هما قلق الحالة (Anxiety State) أو (القلق الموضوعي أو قلق الموقف)، وقلق السمة (Anxiety Trait) (أو القلق العصابي أو القلق المزمن)، وسمة القلق إستعداد طبيعي أو إتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد على الخبرات الماضية بينما حالة القلق موقفية تعتمد على الظروف الضاغطة، وهو يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق وما يثبتته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستبعده عن علاقة قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبر والسابقة

بالضغط حيث أن الفرد يكون من سماته الشخصية القلق أصلاً. (أحمد نايل العزيز، 2008، ص64)

5-6 نظرية لازاروس (Lazarus) التقدير العقلي المعرفي:

يشير لازاروس (Lazarus) 1966 إلى أن الطريقة التي يفسر بها الفرد علاقته بالبيئة هي عبارة عن عمل عقلي إذ أن التفكير يؤثر على الطريقة التي نشعر بها وانفعالاتنا تتأثر بالطريقة التي ندرك بها العالم، وعلى ضوء الإنفعال (الشعور) يتبعه معرفة (تفكير) والعكس صحيح، والأساس في ذلك التفاعل الذي يحدث بين الفرد والبيئة، كما أن هناك عمليتين تحددان المواقف الضاغطة الخاصة بالعلاقة بين الفرد والبيئة هما:

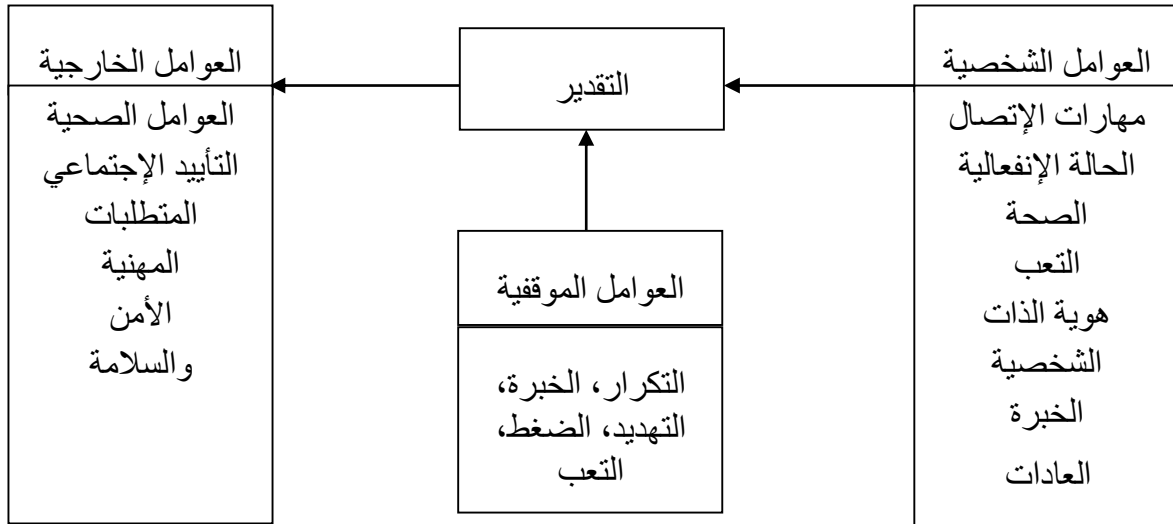
- عملية التقدير العقلي المعرفي.

- مهارات المواجهة.

وبذلك فسرت هذه النظرية الضغوط وكيفية مواجهتها بسلسلة من التقديرات العقلية

والمعرفية لعمليات المواجهة. (مرجع سابق، ص 23)

ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي: نظرية لازاروس



الشكل رقم (02): التقدير المعرفي للضغوط وفقاً لنظرية لازاروس (Lazarus)

يتضح من الشكل رقم (03) أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك لفرد آخر ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد، وخبراته ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه، والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة.

5-7 النظرية المعرفية للضغط والتعامل:

تقوم هذه النظرية على أساس من العلاقة والعملية فمن ناحية العلاقة فإنها تتضح في تعريف الضغط على أنه العلاقة بين الشخص والبيئة التي يقدرها بأنها تفوق إمكانياته وتمثل خطر على إستقراره وسعادته، وكون هذه النظرية تبنى على أساس عملية فإن هذا له معنيان بالنسبة لها:

- أن الشخص والبيئة في علاقة ديمامية بإستمرار.
- أن هذه العلاقة ذات وجهة ثنائية من حيث كون الشخص والبيئة يؤثر كلا منها في الآخر.
- كما أنها تفترض وجود عمليتين هما التقدير المعرفي (Appraisal Cognitive) والتعامل (Coping) كوسيطين للضغط وللنتائج التكيفية المتصلة به، ومعنى الحدث تحده عمليات التقدير المعرفي، وهناك نوعان رئيسان من التقدير هما (التقدير المبدئي) الذي من خلاله يقوم الفرد دلالة علاقة ما لاستقرار الحياة (غير مناسبة أو إيجابية أو ضاغطة = ويشار إليها بالتقديرات الأولية، ويجري عن طريق التقدير الثانوي تقويما لإمكانيات التعامل واختياراته، وتشتمل إمكانيات التعامل على القدرات البدنية (صحة الفرد) والموارد الاجتماعية (شبكة العلاقات الاجتماعية) والإمكانات النفسية (المعتقدات) التي يستند إليها في الإبقاء على تقدير الذات وكذلك الإمكانيات المادية (المال)، ويتقارب التقديران معا ليشكلا معنى كل مواجهة، ويشير التعامل أو التجاوب إلى الجهود العقلية والسلوكية للسيطرة على المطالب التي يوجد لها التعامل الضاغط بين

الفرد و بيئته، كما أن التعامل يعرف مستقل عن نتائجه و يشير إلى الجهود لإدارة المطالب بصرف النظر عن نجاح هذه الجهود أو الإخفاق فيها. (محمد الشناوي ومحمد عبد الرحمن، 1994، ص 24-25)

6- النتائج المترتبة عن الضغط النفسي:

6-1 الحالة الصحية:

حيث يكون الضغط وراء مشكلات الصداع، إصابات أمراض القلب، إتهاب المفاصل اضطرابات الجهاز الدموي، اضطرابات الجهاز النفسي والجهاز الهضمي.

6-2 الحالة النفسية:

نظرا لكون الجسم نظام متكامل فإن أي خلل من شأنه التأثير على الجانب العقلي أو النفسي فالفرد يكون واقع تحت ضغط وهذا ما يجعله سريع الدخول في مزاجه وإنفعالاته، وبالتالي يكون لديه تقدير منخفض غير راض عن عمله، ومن أهم هذه العواقب النفسية: القلق، الإحباط.

6-3 الحالة السلوكية:

وهنا حينما يتجاوز الضغط المستويات العادية المألوفة، تظهر ردود فعل سلوكية أهمها: تعاطي الكحول، اضطرابات عادات الأكل والشرب، اضطرابات النوم. (عبد الرحمن العيسوي، 1992، ص 188)

7- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

يعرف لطف الباسط 1994 " استراتيجيات المواجهة " على النحو التالي: مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية أو المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه. (حسين عبد المعطي، 2009، ص 396)

وعليه يمكن تقسيم اشكال المواجهة الى ثلاثة أنواع:

- أشكال مواجهة داخلية: عبارة عن سيرورات معرفية كالإدراك.
- أشكال مواجهة تفاعلية: تقوم على السلوك.
- أشكال مواجهة تعبيرية: التعبير عن الانفعالات (سامر جميل رصوان، 2002، ص165-

(172)

فتعدد اشكال المواجهة له سبب وحيد هو أنه لا توجد استراتيجية واحدة وفعالة في كل المواقف الضاغطة، أو تصلح لجميع الأفراد بالرغم من وجود فروق متباينة بينهم وبين الاستراتيجيات الشائعة ما يلي:

1. الضحك:

من وجهة النظر النفسية يفسر سيغموند فرويد الضحك على أنه مثل للهو، يقوم على مبدأ اللذة، بحيث أن الانسان بطبيعته يجنح للمواقف التي تؤدي الى حصوله على اللذة لان الضحك يتضمن انكار الواقع وتحررا منه وهو استجابة سوية وصحية للتخلص من ضغوط الواقع الخارجي.

فالضحك يعزز نشاط خلايا الجهاز المناعي، التي تدافع عن الجسم كما تؤكد دراسة حديثة تنشرها مجلة العلاجات البديلة في الصحة، والطب الأمريكي كما يخفف الضحك من كمية الهرمونات التي يفرزها الجسم في حالات الضغط مثل: هرموني الأدرينالين والكورتيزول. كما يساعد الضحك على توسيع الاوعية الدموية الشعيرية مما يزيد من تدفق الدم والأكسجين في مختلف أنحاء الجسم (سمير بقيون، 2007، ص198)

2. الاسترخاء:

تعني كلمة استرخاء حسب " جوزيف كيندي " استعمال ألتنا الإنسانية للوصول بكفاءتنا ومهارتنا الى أقصى الحدود، ويتمثل دور الاسترخاء في إيقاف كل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر للوصول بالفرد الى حالة من الهدوء وتطوير الصحة النفسية (حمدي الحجار محمد، 2005، ص105)

ولقد بين "هيربرت ايشون" طريقة الاسترخاء وذلك بإتباع الخطوات الآتية:

- استرخاء.
- اجلس في محيط هادئ بعيون مغلقة وبوضعية مريحة.
- قم بإرخاء كل عضلاتك بصورة شعورية، حيث تبدأ بقدميك منتهيها بالجبين.
- تنفس بشكل طبيعي ودون جهد من الألف وكرر عند الزفير المقطع.
- ركز على إيقاع تنفسك والتكرار الصمت المنتظم وفي حالة ظهور أفكار أو صور تشتت تركيزك اتخذ عندئذ وضعية سلبية دعها تمر وعد مرة أخرى للتكرار.
- استمر بين 10 حتى 20 دقيقة (سامر جميل رضوان، 2002، ص154-155)

3. ميكانيزمات الدفاع:

أول من أدخل مفهوم آليات الدفاع هو " سيغ蒙德 فروويد" ويرى أن الأفراد يلجؤون اليها لحماية أنفسهم باعتبارها أساليب عقلية لا شعورية، تقوم بتشويه الخبرات وتزييف الأفكار والصراعات التي تتمثل في التهديد ومن أمثلتها: الكبت الذي يرمي من خلاله الفرد أن يدفع عنه تصورات من أفكار وصور وذكريات المرتبطة بالنزوة الى اللاوعي (جان لابلاش وبونتاليس، 1997، ص416)

كذلك التكوين العكسي وهو أن يظهر الانسان نفسه أمام الناس في صورة تخفي ما بداخله منت دوافع، وهذه الميكانيزمات الدفاعية وغيرها يتحايل بها الأنا على اللاشعور بمساعدة

الأرصان النفسي، لا تحقيق الاتزان النفسي للفرد وتستخدم هذه الآليات عندما تفشل آليات الدفاع العادية والمتمثلة في الهروب، المقاومة... إلخ (أحمد عبد المطيع الشخابنة، 2010 ص

(42

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم الضغط النفسي الذي هو بمثابة استجابة نفسية فيزيولوجية غير تكيفية اتجاه مواقف الحياة، والتي يختلف إدراكها على أنها أحداث ضاغطة أم لا قد تعددت الآراء والتعريفات حول مفهوم الضغط نظرا لكثرة النظريات المفسرة له واتجاهاتها، كما أن للضغط مصادر، أعراض، وآثار عدة تنجم عنه.

والضغط النفسي قد يكون إيجابيا، فيكون بمثابة حافز للإبداع كما قد يكون الضغط ذو طابع سلبي وهنا يستلزم على كل فرد خلق استراتيجيات وسبل فعالة للإبقاء على المستوى المناسب والإيجابي للضغط النفسي.

الفصل الثالث

المرأة العاملة

المتزوجة

الفصل الثالث: المرأة العاملة المتزوجة

تمهيد:

- 1- المرأة في المجتمع الجزائري التقليدي
- 2- تعريف المرأة العاملة
- 3- مجالات عمل المرأة
- 4- دوافع خروج المرأة لميدان العمل
- 5- آثار عمل المرأة العاملة
- 6- أدوار المرأة العاملة والضغط النفسي
- 7- أعراض الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة
- 8- الفرق بين استجابة المرأة والرجل للضغط النفسي

خلاصة.

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، 2016، ص 29).

وإذا 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 "بوتفنوشت" هي امرأة الجيل الفارط هي أم، جدة، عمّة، أو خالة، أو هي امرأة الجيل الحاضر، التي لم تستنفد من محو الأمية أو من تعليم متطور، ولم تعرف كثيرا أو قليل عالم الشغل (مليكّة ستيتي، 1990، ص 57، 59).

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 بوتفنوشت، 1984، ص 250).

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، 1998، ص 110).

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 الترمّل 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 54، 55).

4- دوافع خروج المرأة لميدان العمل:

تزايد عدد النساء في مواقع العمل فتزايد عددهن في مواقع إدارية وقيادية مهمة وهذا راجع إلى تغيير الثقافة قبل 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 للمرض وإنما 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" الذي أجرى على 3800 امرأة أن 70% من هذا يعملن من أجل مساعدة الأسرة. (عوفي مصطفى، 2003، ص 74).

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 لخروج المرأة للعمل، وخاصة إذا كانت طبقها الاجتماعية منخفضة، وليس العمل من أجل 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 (100) 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، فخروجها للعمل دون تنسيق جيد ومتكامل مع المنزل بكل ما يحتاجه من رعاية تربية وحياة 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- أثار 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 خبرة وتدريب عالي يساهمن مساهمة فعّالة في حقول العمل المختلفة.
- ساهم عملها في رفع دخل الأسرة وزيادة درجة الرفاهية لديها وسدّ حالات الفقر والعوز 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 فتكريس 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 تتجرب الأطفال تعتقد أن حلمها في إدراك ذاتها من خلال ممارسة العمل حسب اختصاصها خارج المنزل قد زال، ولكنها عندما تجد عملاً تحبه وتمارسه خارج منزلها فهي تشعر بأنها إنسانة فعّالة في المجتمع ولها قيمتها. (تماضر زهري حسون، 1996، ص 50).

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 وإثبات 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 بخلاف الضغوط التي تقابلها داخل العمل فلا يمكنها أن تتخلص من تأثيرها على منزلها مما يترتب عليها إضطراب في حياتها العائلية وفقدانها القدرة على التكيف وتحقيق ما تصبو إليه من السعادة الزوجية.

2. الآثار العائدة على علاقتها الزوجية:

نتيجة لتبديل مكانة المرأة العاملة المتزوجة وشعورها بالإستقلالية وإمتلاك حرية القرار، والتحرر من الكثير من القيود الأسرية والاجتماعية أدى ذلك إلى ظهور الرغبة في التحكم والسيطرة الذي قد يسئ 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 وإنشغالها 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 أثار 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 الحضانة 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 للإنحراف والفساد، وأصبحت علاقتها بأطفالها يسودها الإنفعال والقسوة وإرتفاع الصوت والضرب الشديد نظرا لما يسئ عملها من توتر وقلق يؤثر على نفسياتها وسلوكها، ويترك

بصمات وأثار على تصرفاتها ويفقدها الكثير من هدونها وإتزانها، ومن ثم يؤثر بطريقة مباشرة على زوجها وأطفالها. (تماضر زهري حسون، 1996، ص 95).

6- 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 معاشيتها 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 وإبتعدت عن الإستقرار والتماسك نتيجة إشباع الطموحات وأصبح البحث عن مكان أمن وإيجاد 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. (بويكر 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.

حيث أكدت الدراسات السيكولوجية أن المرأة العاملة تواجه جملة من الاضطرابات النفسية نتيجة خروجها إلى ميادين العمل ولعل من أبرز هذه الاضطرابات:

* الإحساس بالذنب:

تشعر المرأة العاملة بالإحساس بالذنب نتيجة ضغط بعض العوامل النفسية والاجتماعية على شخصيتها فهي مشتتة الفكر ما بين عملها وضرورة تأديته على أكمل وجه ومن بين أسرتها وأطفالها ومنزلها وضرورة القيام بواجباتها كاملة اتجاههم، إن هذه الحالة تجعلها في توتر نفسي مستمر الذي يهدد بناء شخصيتها فينعكس على سلوكياتها وتصرفاتها.

* القلق والخوف:

يتولد القلق والخوف لدى المرأة العاملة نتيجة للعوامل الآتية:

إن للمرأة العاملة صلات اجتماعية لعل أبرزها صلة الأسرة فهي مسؤولة عن أطفالها ورعايتهم هذا ناتج من دافع الأمومة لديها وأن عدم قدرتها على إرضاء هذا الدافع بسبب طول الوقت الذي تقضيه في العمل على حساب الوقت المخصص لحياتها الاجتماعية فإنه سوف يولد لديها قلقا نفسيا دائما واضطرابا عاطفيا يتجلى في صورة مخاوف متعددة.

بالإضافة للقلق من ظروف العمل وهذا ما يؤدي بها إلى الشعور بالنقص في أداء عملها نتيجة لكثرة غيابها وشعورها بعدم القدرة على العطاء لانشغال تفكيرها بأبنائها، شؤون منزلها الأمر الذي يجعلها قد تفكر بترك العمل أو التوقف المؤقت عنه. (أماني حمدي شحادة كحلوت، 2011، ص 73).

* الصراع العاطفي والتأزم النفسي:

في جميع الحالات تكون المرأة العاملة المتزوجة عرضة للوسواس والمتاعب والإرهاق العصبي حيث أنها دائما مشغولة التفكير تخاف على أطفالها أثناء غيابها عن المنزل لتواجدها في مقر- عملها وتود التواجد في بيتها وبين أفراد أسرتها وهكذا تقع المرأة العاملة في صراع عاطفي حيث تبدأ في الشعور بالكراهية لعملها الذي يمثل مصدر الإبعاد عن بيتها وأولادها. (أماني حمدي شحادة كحلوت، 2011، ص 74).

7- أعراض الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة:

من بين الدراسات العديدة حول الضغط تبدو دراسة الدكتور جورجيا ويتكن لانويل "LANNOIL- DR GORGIUA WITHIN" من أفضل الدراسات إذ تشير إلى الأعراض المصاحبة للضغط النفسي لدى المرأة وهي كالاتي انقطاع الطمث، التوترات التي تعترضها في مرحلة ما قبل الحيض، الصراع، انهيار ما بعد الولادة، اكتئاب سن اليأس، تشنج المهبل، البرودة الجنسية...إلخ.

من الأعراض المصاحبة ظاهرة فقدان الشهية للطعام، هذه الأعراض كما نلاحظ مرتبطة بالجانب البيولوجي للمرأة، لكنها تؤثر على تقديرها لذاتها تأثيرا سلبيا، وهناك أعراض عامة لا تخص فئة معينة من الأفراد المتعرضون للضغط النفسي وهي كالاتي:

- أعراض فسيولوجية: ارتفاع ضغط الدم، التنفس السريع، نوبات من الدوار، عدم الانتظام في النوم، التوتر.
- أعراض انفعالية: العصبية، سرعة البكاء، الغضب، الاكتئاب، الشعور بالقهر.
- أعراض السلوكية: الانسحاب من الآخرين، تغير في أنماط السلوك الاعتيادية. (وليد السيد أحمد خليفة، مراد علي عيسى السعد، 2008، ص 103).
- قد يظهر عرض أو عرضين حين تتعرض المرأة للضغط النفسي كأن تظهر عليها الأعراض الفسيولوجية أو المعرفية، أو أن تظهر عليها الأعراض الانفعالية والسلوكية فقط وهناك من تظهر عليها 3 أصناف في آن واحد.

8- الفرق بين استجابة المرأة والرجل للضغط النفسي:

النساء يتأثرن أكثر من الرجال عندما يتعرضن لمشاكل تخص علاقتهن الإنسانية بينما الرجال يتأثرون أكثر للمشاكل التي تهدد عملهم، وكذا المشاكل المادية، كما أن استجابتهم للضغط تختلف فالأعراض التي تظهر لدى المرأة أثناء تعرضها للضغط النفسي هي القلق، وتثبيط الرغبة الجنسية، اكتئاب، وتحاول مواجهته بالبحث عن موضوع بديل كالقيام بالتسوق

أما الرجل فتظهر عنده الأعراض التالية: الغضب والعدوانية، ويحاول نسيان مشاكله بإتباع سلوكيات ضد المجتمع.

وفي حالة ما إذا ظهر القلق كعرض لدى المرأة والرجل نتيجة التعرض للضغط فهناك فرق في عملية التشخيص، بحيث الرجل إذا عانى من أعراض أي القلق، فإن الطبيب في العادة سوف يفحصه ليتأكد من عدم وجود مرض في القلب، أما في حالة المرأة فإن النظرة لها بأنها تشكو من أعراض نفسية كثيرة تجعل الطبيب يشخص الحالة على أنها نفسية وليست عضوية، إذن تختلف استجابة المرأة عن استجابة الرجل عند تعرضهم للضغط النفسي وكذا أعراضه، فكل جنس له طبيعة فسيولوجية تختلف عن الجنس الآخر. (منى الصواف وقتيبة الجلى، 2006، ص 140).

خلاصة:

في ضوء ما تقدم نخلص إلى أن عمل المرأة خارج البيت زاد من مسؤولياتها فبعد أن كان دورها يقتصر على رعاية الأسرة وتنشأة الأطفال والقيام بالأعباء المنزلية كأدوار تقليدية وبعد أن كانت متفرغة تفرغاً كاملاً لهذا الدور الذي خلفته مؤهلة له بيولوجيا وسيكولوجيا 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.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الإطار التطبيقي

الفصل الرابع: الإطار التطبيقي

تمهيد

- 1- التذكير بالفرضية
- 2- الدراسة الاستطلاعية
- 3- المنهج المستخدم
- 4- تحديد الإطار المكاني والزمني للبحث
- 5- حالات البحث
- 6- أدوات البحث

6-1- المقابلة العيادية النصف موجهة

6-2- مقياس الضغط النفسي

خلاصة

تمهيد:

كما هو معلوم لا يخلو أي بحث في مجال علم النفس من الدراسة الميدانية، فالهدف من هذا الجزء هو عرض مختلف الخطوات المنهجية التي اعتمدنا عليها لتحقيق الأهداف المذكورة سابقاً من هذا البحث. فبعد الإلمام بالمدرسة النظرية التي تناولنا فيها تحديد الإشكالية، الفرضية، الأهداف، والأهمية، الدوافع، بالإضافة إلى الفصول الضغط النفسي المرأة العاملة المتزوجة.

ومنه سنتطرق في هذا الفصل إلى الدراسة الميدانية التي تعتبر جانباً هاماً في أي بحث، سنتناول فيها المنهج المستخدم، مكان وزمان الدراسة، حالات البحث، بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة.

1- التذكير بالفرضية:

تعاني المرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور من ضغوطات نفسية من مصادر مختلفة.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من مراحل الأولى لكل دراسة علمية محددة بإشكالية معينة. حيث تساعد في الكشف عن التغيرات التي يمكن أن تكون لها علاقة بأحد متغيرات البحث وبأكثر من متغير بنسبة ارتباط معينة، بالإضافة إلى أنها تسهل للباحث عملية التأكد من صحة توافق المنهج المختار للدراسة مع متغيراتها، وكذا معرفة مدى ملائمة أدوات القياس.

بعد موافقة مديري المعمل، تمت الدراسة بمصنع التمور بـ طولقة -، وهناك تم اختيار حالات الدراسة الأربعة بطريقة قصدية (المقصودة)، حيث تم تحديد هذا المصنع من بين مجموع كل المصانع مدينة طولقة وضواحيها، ثم اختيار حالات المتمثلة في الزوجات العاملات بهذا المصنع ليتم بعدها اختيار حالات بطريقة عشوائية من المجموعة الكلية للزوجات العاملات بالمصنع. وتتكون حالات البحث النهائية من أربعة زوجات عاملات.

شركة التمور مسماة تحت اسم - لينا للتمور- أنشأت سنة 1997، تقدر مساحتها 15000 متر مكعب وتعمل على مدار السنة، وعطلة لمدة شهر.

- يشتغل بها 40 عاملة (متزوجات - عازبات - مطلقات) و10 عمال ذكور، 4 طاقم إداري.
- يحتوي مصنع التمور على جناحين، جناح إداري وفيه مكتب مسؤول عن المصنع وقاعة للاستقبال، وغرفتين للتبريد.

أما باقي المرافق فهناك قاعة لمعالجة التمور، قاعة استقبال التمور (السلع، صناديق التمور، العاملة)، مخبر لمعالجة التمور، قاعة راحة للعاملات، مراحيض رجال-نساء، مخزن فيه (لوازم العمل من سكاكين التمر واسفنجات والعلب).

- اختصاص الشركة في نوعية التمور-دقلة نور، نوعية الأولى (طبيعية)-تمور المحولة بأنواعها، وتصدر الشركة نحو قارة آسيا (دبي، الهند...) كذلك أوروبا نحو (فرنسا، ألمانيا وغيرها من الدول الأوروبية).
 - تقدر نسبة كمية التمور لـ سنة 2017 4000 لآلاف تمور بجميع أنواعها (طبيعية والمحولة).
 - تتمثل طبيعة عمل العاملات في: نزع النوى، فرز التمور، تعبئة التمر في العلب الخاصة به بجميع أنواعها.
 - بالنسبة لطبيعة عمل المصنع هو معالجة التمور بجميع أنواعها.
- 3- المنهج المستخدم:

يعد المنهج العيادي أحد المناهج المهمة والأساسية في مجال الدراسات النفسية، ولقد اعتمد عليه لأنه المنهج الملائم للدراسة وموضوعها وفردانية الحالات أيضاً.

يعرف المنهج الإكلينيكي على أنه: «طريقة تنظر إلى السلوك بمنظور خاص فهي تحاول الكشف بكل موضوعية عن كينونة الفرد والطريقة التي يشعر بها والسلوكات التي يقوم بها في موقف ما، وكذلك الكشف عن الصراعات النفسية مع إظهار دوافعها وما يقوم به من السلوكات إزاء هذه الصراعات من أجل التخلص منها». (Reuchlin. Maurice, 1969. P 87).

ويعرف كذلك على أنه أحد المناهج الرئيسية في مجالات الدراسة النفسية، يقوم على أسلوب دراسة الحالة بصورة كلية شاملة لكونها متفردة في خصائصها (مصطفى كامل، د ت، ص 263). إذن هذا المنهج يمتاز بموضوعية كما يهتم بوضع صورة كاملة للحالة وأعراضها كما يقف على الأسباب والظروف السابقة من أجل الوصول إلى التشخيص السليم.

وبالتالي فاستخدامنا لهذا المنهج يساعدنا على التقرب من الحالة ومن تحديد خصائصها النفسية الجسدية ومختلف التغيرات الطارئة داخل عمل البحث وخارجه.

تعتبر دراسة الحالة من أكثر الطرق شمولاً وقرباً من التفكير السليم في تجميع البيانات والمعلومات وتنظيمها، إذ أنها تمد الإحصائي سواء كان موجهاً أو معالجاً نفسياً أو تربوياً

لصورة واضحة تتضمن جميع البيانات المتعلقة بالفرد أيا كان مصدرها أو الوسائل التي استخدمت في الحصول عليها.

وتستخدم دراسة الحالة أيضاً في توجيه الأفراد للأعمال التي تناسبهم وعلى الأخص عندما يعجز الفرد في تحديد الوظيفة التي تناسبه وتتطلب دراسة الحالة تحليل الفرد وبحث في سجله المرضي ومعرفة مستواه المادي زيادة على سمات شخصيته وعاداته وميوله وهواياته. (موسوعة علم النفس والتربية، الجزء 9، ص 7).

ويعرفها مصطفى عبد المعطي بأنها: الإطار الذي ينظم ويقيم فيه الإحصائي الإكلينيكي كل المعلومات والنتائج التي يحصل عليها عن الفرد وذلك عن طريق: الملاحظة، المقابلة التاريخ الاجتماعي، السيرة الشخصية، الاختبارات السيكولوجية والفحوص الطبية... إلخ. (حسين مصطفى عبد المعطي، 1998، ص 156)

إن منهج دراسة الحالة يمكن أن يعطينا فهماً شاملاً عن حياة الفرد ومواقفه من الأحداث والخبرات التي مر بها. ولتحقيق ذلك، يتطلب الأمر تكامل المعلومات المستمدة من استجابات الفرد الراهنة، ومن خبراته السابقة، ومن نتائج الاختبارات. (فيصل عباس، د س، ص 241-242).

4- تحديد الإطار المكاني والزمني للبحث

الإطار المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية في مصنع التمور بدائرة طولقة، أنشأة سنة 1997.

الإطار الزمني:

انطلقنا في الدراسة عندما تلقينا الموافقة النهائية من طرف المسؤول الإداري وكان ذلك ابتداءً من 2018-04-04 إلى 2018-04-15.

5- حالات البحث:

إن اختيار حالات البحث من أولى المشكلات التي تواجه الباحث في الحصول على البيانات اللازمة لبحثه، كما أن نتائج كل دراسة تتوقف بالضرورة على حسن اختيار الفئة ولقد تم اختيار هذه الفئة حسب طبيعة البحث العلمي وكان اختيار قصدي فحالات بحثي مكونة من 4 حالات وهن متزوجات عاملات بمصنع التمور.

جدول (1) يبين خصائص البحث:

الحالات	السن	الرمز	المستوى الاجتماعي	مدة العمل	عدد أطفال
1	28	ف	متزوجة	خمسة أشهر	طفلان
2	49	ن	متزوجة/معلقة	7 سنوات	5 أطفال
3	31	ل	متزوجة	3 سنوات	3 أطفال
4	30	ن	متزوجة	6 سنوات	طفلان

6- أدوات:

6-1-الملاحظة العيادية:

هي الوسيلة المساعدة والهامة والهادفة في المنهج الإكلينيكي، بحسب N.Sillamy فالملاحظة هي المنهج الذي يتيح للفرد للباحث ملاحظة سلوك الفرد وتعبيراته، إيماءاته، طريقة كلامه، لزماته المرافقة واستجاباته جراء أسئلة المقابلة. (N. Sillamy. 2003. P 184).

6-2- المقابلة العيادية النصف الموجهة:

هي أداة بارزة من أدوات البحث العلمي، وظهرت كأسلوب هام في الميدان الإكلينيكي فهي عبارة عن علاقة دينامية وتبادل لفظي بين القائم بالمقابلة (الباحث) والمفحوص. (سامي ملحم، 2000، ص 247).

وبما أن طبيعة البحث الذي أقوم به يستدعي استعمال المقابلة النصف الموجهة لأنها تخدم موضوع البحث. فيقص بالمقابلة النصف موجهة بأنها سلسلة من الأسئلة التي يأمل منها الباحث الحصول على إجابة من المفحوص، ومن المفهوم طبعاً أن هذا الأسلوب لا يتخذ شكل تحقيق وإنما تدخل الموضوعات الضرورية للدراسة خلال محادثة تكفل قدراً كبيراً من حرية التصرف، ويحرص الباحث ألا يقترح أي إجابات مباشرة أو غير مباشرة. (جوليان روتر، 1984، ص 102).

ولإجراء هذه المقابلة قمنا بصياغة مجموعة من الأسئلة وضعناها في صورة دليل المقابلة الذي يحتوي على محاور بحيث كل محور يضم مجموعة من الأسئلة وذلك لجمع أكبر قدر من المعلومات وهذه المحاور وهي:

- المحور الأول: بعد أسري.
- المحور الثاني: بعد مهني.
- المحور الثالث: بعد اقتصادي.
- المحور الرابع: بعد صحي.

6-3- مقياس الضغط النفسي لـ: بدرية كمال أحمد:

بالرغم من توفر العديد من المقاييس النفسية المعدة والجاهزة للتطبيق، والتي نذكر منها: مقياس Levenstein PSK 1993 لقياس مؤشر إدراك الضغط، مقياس ضغوط الحياة من إعداد محمود الزيايدي وآخرون 1984، مثل مقياس Lazarus للضغط النفسي... إلخ من بينها قمنا باختيار مقياس الضغط النفسي من تصميم وإعداد لبدرية كمال أحمد، وهذا للاعتبارات التالية:

1- كون هذا المقياس موجه للتطبيق على نفس عينة دراستنا.

2- يضم المقياس خمسة أبعاد نمس جميع مجالات الحياة النفسية للمرأة العاملة.

ويتكون هذا المقياس من 66 بنداً موزعة على خمسة أبعاد وهي كالآتي:

- **بعد أسري:** خاص بالحياة الشخصية للمرأة، سواء فيما يتعلق بعلاقتها مع زوجها أو مع أبناءها، أسئلته (2، 3، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 20، 23، 24، 25، 32، 34، 41، 42، 46، 50، 51، 53، 54، 55، 57، 58، 62، 63).

- **بعد المهني:** يتمثل في علاقتها مع زملائها، وعلاقتها بمرؤوسها، أي أنه يدل على تفاعل المرأة العاملة مع العناصر البشرية أثناء أدائها لمهامها المهنية، هذه العلاقات التي تساهم بشكل أو بآخر في حدوث الضغط النفسي لديها:

بنوده من (1، 7، 10، 16، 21، 22، 30، 31، 39، 40، 45، 52، 59، 60، 61، 64).

- **بعد صحي:** متعلق بأعراض جسدية قد تعاني منها المرأة، نتيجة تعرضها للضغط النفسي وبنوده (4، 18، 19، 26، 27، 32، 43، 44، 65، 66).

- **بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة:** فعدم التمتع بهذه الأخيرة، كالتنزه، ممارسة الرياضة، يزيد من معاناتها، وبنوده (6، 13، 17، 37، 38، 48، 49).

- **بعد الأحداث الطارئة:** يتضمن أحداث تعرضت لها المرأة منذ طفولتها إلى غاية اللحظة الحالية، التي لها دور كبير في ضعف ميكانيزمات الأنا التي تزيد من إمكانية تعرض المرأة للضغط النفسي، وبنوده (5، 28، 29، 35، 47، 56). (ناجية دايلي، 2013، ص 174).

- يطبق هذا المقياس بطريقة جماعية، بحيث يمكن إجراءه على مجموعة كبيرة من الأفراد في وقت واحد.

وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0-198) ويتم تحديد درجات مقياس الضغط

النفسي وهي كالآتي:

درجات مقياس الضغط النفسي	مستوى الضغط
66 ← 0	منخفض جداً
110 ← 66	منخفض
155 ← 111	متوسط
198 ← 156	مرتفع

جدول رقم(02): يوضح درجات ومستويات مقياس الضغط النفسي

درجات كل بعد من أبعاد مقياس الضغط النفسي ألا وهي:

البعد الأول الأسري:

درجات البعد الأسري	مستوى الضغط
17 ← 0	منخفض
35 ← 18	متوسط
52 ← 36	مرتفع

جدول رقم(03): يوضح درجات ومستويات البعد الأسري

البعد الثاني المهني:

درجات البعد المهني	مستوى الضغط
11 ← 0	منخفض
22 ← 12	متوسط
32 ← 23	مرتفع

جدول رقم(04): يوضح درجات ومستويات البعد المهني

البعد الثالث صحي:

مستوى الضغط	درجات البعد الصحي
منخفض	7 ← 0
متوسط	14 ← 8
مرتفع	20 ← 15

جدول رقم(05): يوضح درجات ومستويات البعد الصحي

البعد الرابع عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة:

مستوى	درجات عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة
منخفض	5 ← 0
متوسط	10 ← 6
مرتفع	14 ← 11

جدول رقم(06): يوضح درجات عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة

البعد الخامس الأحداث الطارئة:

مستوى الضغط	درجات بعد الأحداث الطارئة
منخفض	4 ← 0
متوسط	9 ← 5
مرتفع	13 ← 10

جدول رقم(07): يوضح درجات ومستويات بعد الأحداث الطارئة

- تصحيح المقياس:

يصحح المقياس في اتجاه إدراك المفحوص الضاغطة، بحيث أن الإجابة «نعم» تحصل على درجتين، والإجابة «لا» تحصل على صفر، والإجابة «غير متأكد» تحصل على درجة واحدة، هذا في حالة ما إذا كانت العبارة موجبة، أما إذا كانت العبارة سالبة فعملية التصحيح تكون في اتجاه معاكس، (نعم: صفر، غير متأكد: درجة واحدة، لا: درجتين)، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (08): يوضح تصحيح مقياس الضغط النفسي:

نوع العبارة	موجبة	سالبة
2	نعم	لا
1	غير متأكد	غير متأكد
0	لا	لا

والعبارات السالبة تحمل الأرقام الآتية: 6، 2، 58، 38، 18، 13. (نفس مرجع سابق، 2013، ص ص 174 - 175).

كُيفَ هذا المقياس في البيئة الجزائرية حيث طبق من طرف الباحثة ناجية دايلي تحت عنوان الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق - لنيل شهادة ماجستير، وتم تعديله على البيئة الجزائرية والتأكد من مدى توفره على الشروط السيكومترية الضرورية لأي أداة قياس.

صدق المقياس:

اعتمدت الباحثة على نوعين أساسيين من الصدق، وهما «صدق المحكمين، والصدق الذاتي»، وقد استوجب كل ذلك إتباع الخطوات الآتية:

* صدق المحكمين:

تم توزيع المقياس على (10) عشرة أساتذة، ذووا خبرة وكفاءة في ميدان البحث السيكولوجي، من بعض جامعات الشرق الجزائري، وطلب منهم إبداء ملاحظاتهم في كل بند من بنود المقياس، ثم في المقياس ككل من حيث:

- مدى قدرة المقياس على قياس الضغط النفسي عند المرأة العاملة في القطاع التعليمي.
- مدى وضوح بنوده، من حيث صياغة اللغوية.
- مدى مناسبة هذه البنود للمجتمع الجزائري، وهل تحمل في طياتها عناصر أو محتويات ثقافية غريبة عن مجتمعنا.
- ما هي البنود التي يجب حذفها.
- ما هي البنود التي يجب إعادة صياغتها.
- ما هي البنود التي تقترحونها بالإضافة إلى هذه البنود. (مرجع سابق، 2013، ص 179-180).

وقد تم اعتماد جميع البنود التي كانت نسبة اتفاق المحكمين عليها 70% فما فوق وحذف البنود التي كانت نسبة الاتفاق عليها دون ذلك، وبناء على هذا الأساس، تم حذف عشرة (10) بنود، وهي البنود التي تحمل الأرقام الآتية:

(1، 5، 7، 21، 25، 26، 27، 46، 49، 56).

- ليصبح عدد البنود «57» بنودا بعدما تم حذف عشرة بنود.

أما البنود التي أجمع المحكمين على ضرورة إعادة صياغتها، فهي البند رقم: (2، 12، 47، 42، 41، 37، 20).

- أما البنود التي أشار بعض المحكمين إلى عدم وضوحها، وتتمثل في بعد الأحداث الطارئة لأنه متعلق بأحداث لا تشكل ضغطا في حد ذاتها ولكنها تساهم في ضعف الأنا وبالتالي سهولة تعرض الفرد للضغط النفسي من جراءها لذاتهم والاحتفاظ بهذا البعد من قبل الباحثة.

- لقد أكد المحكمين على قدرة المقياس لقياس ما أعد لأجله، بعد حذف البنود التي رأوا عدم جوادها، والتي قدرت في مقياس الضغط النفسي بعشرة بنود (10).

- تمت إعادة صياغة البنود التي وجهت لنا ملاحظات في خصوصها.

- وقد أكد الخبراء على عدم وجود بنود تحمل في طياتها محتويات ثقافية غريبة عن الثقافة الجزائرية، لتتضح الصورة النهائية للمقياس. (مرجع سابق، 2013، ص ص 18-183).

* الصدق الذاتي:

يعرف بأنه صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية، التي خلصت من شوائب أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار، هي الميزان الذي ننسب إليه صدق الاختبار، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

- تقدر بـ «0.81» بعد وضع معامل الثبات تحت الجذر.

* الثبات:

للتحقق من مدى توفر الثبات في هذا المقياس، في أبعاده، تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرومباخ Cromback، وهي من أكثر المعادلات استخداما لهذا الغرض والصيغة الرياضية لهذه المعادلة هي:

$$\frac{ن}{ن-1} \cdot \frac{ع2ك-مج2ع2ب}{ع2ك} \dots \text{حيث}$$

ن: عدد النود.

ع²ك: التباين الكلي للاختبار.

مج²ع²ب: تباين مجموع البنود.

جدول رقم (09): معاملات ثبات المقياس ككل، ولكل بعد من أبعاد المقياس:

أبعاد المقياس	معامل الثبات	مستوى الدلالة 0.01
البعد الأسري	0.64	دال
البعد المهني	0.70	دال
البعد الصحي	0.68	دال
بعد عدم القدرة على تمتع بمباهج الحياة	0.61	دال
بعد الأحداث الطارئة	0.67	دال
معامل الثبات لكل المقياس	0.67	دال

- وتمت عملية حساب هذه المعاملات، من خلال البيانات المدونة في الجدول.

من الجدول، يتضح لنا أن هذه المؤشرات الكمية (معاملات الثبات المرتفعة)، دليل على وجود مستوى جيد من الثبات، يفي بمتطلبات تطبيق المقياس على أفراد العينة. (مرجع سابق، 2013، ص 183 - 184).

خلاصة:

بعد تطرقنا إلى هذا الفصل واعتمدنا على المنهج المتمثل في المنهج العيادي واختيار مكان إجراء البحث وحالات وكذا مختلف الأدوات المستعملة، سيتم في الفصل الموالي عرض النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق المقابلة العيادية نصف الموجهة ومقياس الضغط النفسي مع تحليلها ومناقشتها.

الفصل الخامس

عرض النتائج

وتحليلها

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

تمهيد

أولاً: تقديم الحالات

- الحالة الأولى

- الحالة الثانية

- الحالة الثالثة

- الحالة الرابعة

ثانياً: خلاصة العامة لنتائج حالات البحث

ثالثاً: مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

تمهيد:

بعد تحديد مجال الدراسة في جانبها الميداني، سلبي ذلك مرحلة الشروع في تطبيقه ما تم تحديده من الأدوات المعتمد عليها في اجراء المقابلات وتوزيع المقياس على حالات البحث، حيث يضم هذا الفصل من الدراسة عرض وتفسير النتائج المتوصل اليها من تطبيق الأدوات.

أولاً: تقديم الحالات

✓ الحالة الأولى:

1- تقديم الحالة الثانية:

الإسم: ف الحالة الاجتماعية: متزوجة

السن: 28 سنة الحالة الاقتصادية: دون المتوسط

المهنة: توظيف التمور قطاع الخاص عدد الأطفال: 2 أولاد

2- ظروف المعيشية للحالة الأولى:

الحالة تبلغ من العمر 28 سنة، متزوجة دون مستوى، و تعيش في حالة إقتصادية سيئة للغاية. الزوج لا يعمل، تعيش مع زوجها وأولادها فقط، وهي أم لإثنتان (بنتان). و تقطن الحالة على بعد 20 دقيقة من مقر العمل، و تستعمل الوسائل العمومية يوميا للذهاب و الاياب. وغالبا ما تجد صعوبة في إيجاد وسيلة النقل في الوقت اللازم، و إذ انها أحيانا تصل إلى مقر العمل متأخرة نوعا ما. بدأت العمل بعد الزواج، و هي تعمل ثمانية ساعات يوميا ما عدا يوم الجمعة. و أثناء الحوار مع الحالة، كان من واضح جدا، كانت جد محببة من زوجها الذي كان كما أشرنا سابقا ، لا يعمل، و لا يساهم في تدبير شؤون البيت، و تحمل مسؤوليته كزوج، و أب، حيث أنه وصل به الاستهتار و عدم الاحساس بما تقوم به زوجته من تضحيات، أنه دوما يهددها بالزواج من امرأة أخرى. كذلك الحالة لديها ابنة مريضة بالكلية تتعالج من حين لآخر.*

3- ملخص المقابلة مع الحالة الأولى:

تمت المقابلة مع الحالة (ف) في ظروف هادئة. و قد شملت أسئلة المقابلة عددا من الأسئلة المباشرة و غير مباشرة ، حول حياة الحالة الأسرية، الصحية و المهنية ، و اليومية.

* وتجدر الإشارة هنا، إلى أن هذه الطفلة (بنت الحالة) لا تخضع لعملية تصفية الدم، وإنما تمر على المصلحة تصفية الدم لكي يزودها بدواء يخفف عنها آلام الكلى الذي لازمها لمدة غير قصيرة.

كما وجهت للحالة أسئلة أكثر تعقيدا، مثل طبيعة علاقتها مع زوجها، و كيفية معاشتها لحياتها الزوجية، التي عبرت عنها بأنها علاقة غير مريحة، نظرا لأن الزوج بطال، لا ينفق على الأسرة مما نتج عنه وقوع الحالة في دوامة إكتئابية، و أرق شبه دائم، نظرا كونها تعمل طيلة أيام الأسبوع ، و تقوم بتغطية أشغال البيت من طبخ و تنظيف، مما انعكس عنه ملامح وجهها الذي بدى متعبا جدا.

4- تحليل المقابلة مع الحالة الأولى:

من خلال مقابلتنا مع الحالة (ف) و ملاحظتنا لها أثناءها تبين لنا لدى الحالة مشاكل مع زوجها متمثل في عدم تحمل المسؤولية و اللامبالاة بها و بطفلتان فقد بدت على عيونها دموع و بعض أحيان سكوت، إلا أنها صرحت بأنه يريد الزواج مرة أخرى و هذا ما جاء في استجابتها " ما هوش عاون فيا حاب يزوج قوتلو روح ربي سهل" فهي تبذل مجهود جسدي كبير من أجل تحقيق احتياجاتها البسيطة و العيش دون طلب المساعدة من أحد بالإضافة إلى المسؤوليات الأخرى الملقاة على عاتقها هذا ما أدى إلى و جود ضغط و خلافات مستمرة في قولها " ديمة مشاكل مع راجلي من بقارات و هواشات ساعات تحكمني فطا و ساعات تجيني ضبابة بين عنيا منعودش نشوف" هذا الاخير يعتبر حالة من الانفعالات الداخلية الشديدة التي تحدث نتيجة مثير هذا المثير قد يكون واقع حقيقي أو خبرة سابقة و تؤدي هذه الانفعالات إلى تأثير جميع أجهزة الجسم.

من جهة أخرى فالحالة غير مرتاحة و لا تشعر بالراحة حيث تقول: "منكذبش عليك منيش رايحة هاد الساعة مكانش طول راحة". فهي تبذل كل ما لديها لتتحمل مسؤوليات كبيرة التي مثل جبل على كتفها.

الحالة هي من تتحمل مسؤولية شؤون الأسرة و قراراتها بقولها: " انا نقرر هو ما علابالو بوالو حاب غير يزوج." و هذا ما يزيد من الجهد الفكري و التدبير كافة الشؤون سواء كانت مادية، مهنية ، أسرية.

بالإضافة إلى الجانب الصحي فإنّ الحالة مريضة بالكلية. لا بد لها من علاج دائم وهذا ما جاء في قولها: " بنتي لكبيرة مريضة بكليتها ديمة تتنفلها". فالوضع الصحي للأطفال نقاط مهمة و أساسية خاصة من الجانب النفسي للوالدين و كذلك من الجانب المادي فوضع هذا الاخير سيئ جدا و هذا ما يتطلب مجهود مالي كبير من تدبر تكاليف علاج المرض. فمن خلال المقابلة أيضا تبين أنها تواجه الكثير من الإضطرابات من بينها إضطراب النوم هذا ما جاء في قولها: " عندي نقص في رقاد نص راقد و نص حي". فالتفكير الدائم في مشاكل الحياة و متطلباتها فينعكس على الحالة النفسية للفرد فتظهر على شكل استجابات مرضية سلوكية تؤثر عليه سلبيا.

و فيما يخص العمل فهي تمارس مهنة اخرى غير عملها، لتحسين وضعها الإقتصادي في قولها: " ايه نخدم لكروشي،باش نعتون روعي و نحي ضيقت الروح" فالعمل ليس بالضرورة وسيلة لتلبية متطلبات الحياة و إنما هو دافع ذاتي لتأكيد مكانة الذات كذلك حب الظهور و تحقيق المنفعة الشخصية كما أشار "فيشر" في دراسة إلى أن (100) عائلة من الأمهات اللاتي تخرجن من الكليات بنيويورك تبين ان مجموعة اللاتي يحملن يشعرن بالملل و الضجر أثناء وجودهن بالمنزل (كاميليا عبد الفتاح، 1984، ص 275)

كذلك أيضا الأمر الذي دفع بالحالة للخروج للعمل، هي الظروف السيئة التي تعيشها مع زوجها بحكمه دون عمل هذا ما جاء في استجابها: " خرجت خطراکش راجلي مخدمش باش نعيش و نعيش بناتي و زيد محملش لقعاد في الدار" فالحياة الزوجية تركز بالدرجة الأولى على رب الأسرة لأنه مسؤول عن البيت و الأطفال ويلبي كل الإحتياجات الداخلية و الخارجية فالיום أصبحت مشاكل الأسرية تؤثر على الوضع الإقتصادي فالزوج إن لم يعمل فتضطر الزوجة للخروج العمل لتحقيق دخل الأسرة وضمان مستواها المعيشي عن الطريق الحاجة إلى دخل المرأة والإعتماد عليه.

كما نجد أن الحالة عندها تكاليف و متطلبات الأسرة كثيرة و لا تنتهي فهي تقول: "متطلبات لولاد لازمهم لبسة، كراريس، و زيد الدار و ترسيطي و الغاز و الماء و قوضيان و الدوا خطر اش بنتي مريضة"، كما أن و جود طفل مصاب أو معاق بالأسرة يشكل ضغطا على الأم، كما تشعر باليأس نتيجة الصدمة، بعد التأكد من عدم إمكانية شفائه، و في هذه الحالة تتهاطل عليها الاضطرابات النفسية من كل نحب و صوب، و يزداد الضغط النفسي لديها. كما أن في مثل هذه الأوضاع يتطلب مساندة و مشاركة داخل الأسرة من طرف رب الأسرة سواء من الجانب المادي أو من الجانب المعنوي. فالحالة (ف) تعاني من مصادر مختلفة تتمثل في الجانب الأسري و الإقتصادي و الصحي.

بعد اجراء المقابلة النصف مواجهة مع الحالة الأولى تم وضع درجات الابعاد الخمسة من مقياس الضغط النفسي للجدول المبين أدناه

جدول رقم (10) يبين درجات الحالة (01) الابعاد الخمسة لمقياس الضغط النفسي

الدرجات	الابعاد
49	1- بعد أسري
8	2- بعد مهني
9	3- بعد صحي
10	4- بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة
10	5- بعد الاحداث الطارئة
83	المجموع

5- مناقشة مقياس الضغط النفسي للحالة (ف):

يتضح من خلال الجدول أن الحالة تحصلت على درجة منخفضة علما أن الدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (0-198) انظر جدول رقم (10) حيث قدرت بـ 86 درجة.

جاء البعد الاسري بالمرتبة الاولى حيث قدرت درجته بـ 49 درجة يليها بعد الأحداث الطارئة قدر بـ 10 درجات ثم البعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة حيث قدر بـ 10 درجات كذلك ، ثم يلي البعد الصحي الذي قدر بـ 9 درجات و اخيرا يأتي بعد المهني قدر بـ 8 درجات.

6- تحليل العام للحالة الأولى:

من خلال عرض وتحليل معطيات المقابلة نصف الموجهة والتحصل على نتائج مقياس الضغط النفسي المكون من خمس أبعاد. تم استنتاج أن الحالة (ف) ذات مستوى منخفض من ضغط النفسي وذلك بتحصيلها على درجة منخفضة تقدر بـ 86 درجة وذلك ما أكدته نتائج المقابلة نصف الموجهة حيث أنها تواجه عدة أسباب تجعلها تعيش تحت ضغوط نفسية كثيرة من بينها:

المشاكل الزوجية من خلافات ومشاكل الذي تحدث بينها وبين زوجها حول الزواج مرة ثانية التي مآلها إلى التفكك الأسري طريقة إلى الطلاق ويظهر ذلك من خلال المقابلة عن سؤالنا عن علاقتها مع زوجها حيث قالت: «لألا مش مليحة رايحة طلاق» كذلك من بين ضغوط التي تعاني منها الحالة: في كثير من أحيان تصادفها مشكل في المواصلات وصعوبة في إيجاد النقل للوصول إلى منطقة العمل فهي عادة ما تضطر وتنتظر التنقل مقر عملها بعض أحيان تتعب وهي في حالة انتظار النقل عندما قالت «أيه نلقا غير هنا قريب مع نخرج نلقا ترونسبور مكانش مشكل بصح ساعات نتعب منلقاش» وهذا ما سبب لها ضغط كبير وخاصة في حالة غياب أو تأخر عن عمل مما يسبب لها مشكل مع رؤساء العمل مما يؤثر على نفسياتها وفي الجانب العملي.

✓ الحالة الثانية:

1- تقديم الحالة الثانية:

الإسم: ن
السن: 49 سنة
المهنة: توظيف التمور قطاع الخاص
الحالة الاجتماعية: متزوجة
الحالة الاقتصادية: ضعيفة
عدد الأطفال: 5 أولاد

2- الظروف المعيشية للحالة الثانية:

الحالة (ن) سيدة عاملة في مجال توظيف التمور تبلغ من العمر 49 سنة ذات حالة اقتصادية متوسطة على العموم تسكن مع أطفالها الخمس علمًا الزوج تركها مع الأولاد وأختار حياة أخرى. بدأت العمل منذ سبع سنوات في مجال التمور تعمل ثمانية ساعات في اليوم، مع العلم أن أولادها الذكور تركوا المقاعد الدراسة وهم الآن يعملون في مجال تصليح السيارات بمكان خاص بهم.

3- ملخص المقابلة مع الحالة الثانية:

تمت المقابلة مع الحالة في ظروف جيدة، فقد كانت متجاوبة مع الأسئلة بسهولة والتي تمثلت في الجوانب النفسية، الزوجية، الأسرية، الصحية والمهنية. إلا أن الحالة كانت كثيرة الكلام والشرح بطريقة عفوية فقط تريد تفرغ ما عندها من مكونات خاصة من جانب الحياة الزوجية وما تتحمله من مسؤوليات وضغوطات اليومية.

4- تحليل المقابلة مع الحالة الثانية:

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف الموجه مع الحالة (ن) وملاحظتنا لها، تبين أن طريقة تحدثها وإستجابتها تتسم بكثرة الكلام والشرح بإنفعالية وهذا واضح في إجابتها. «صرات مشاكل راجلي راح عليا وخالني وشيء لكثير راح مع بنت عمتي تزوج بيها وخالني معلقة لا طلاق ولا مصروف لا سبة باينة هاهي وراهي واش نحكي واش نخلي» وهذا يرجع إلى الضغط التي تعيشه من شعور بالوحدة بدون شريك الذي يتحمل المسؤولية وأعباء الأسرة

والذي يشاركها في تربية الأطفال مما ينتج عنه ضغط ومسؤولية كبيرة تتحملها لمواجهة الحياة ليس فقط لوحدها وإنما كذلك اضطرار الأولاد الذكور ترك مقاعد الدراسة للعيش ومساعدة الوضع الاقتصادي مع الأم وهذا ما جاء أيضاً في إستجابتها «حسبوا لقرابة باش عاونوني وعاونوا رواحهم بني لكبير في عمرو 29 سنة حاب يزوج ودير دار».

نجد أن الحالة تتحمل جميع المسؤوليات سواء داخل البيت أو خارجه وذلك من خلال قيامها بأدوار ومهام وتتمثل في أعمال البيت ورعاية الأولاد ومجال العمل هذه المسؤوليات وضغوطات نتج عنها تأثيرات سلبية منها تربية الطفلة أخيرة ورعايتها من كل جوانب وهذا ما جاء في إستجابتها. «عندي ضغط في المسؤولية خاصة عندي طفلة 18 سنة لازم نقوم بيها كأم وكأب زيد راهي تزور باباها كي نساfer ولا نغيب تحب تروحوا وأنا نتحير منحش تروح» ويرجع هذا إلى ظهور الضغوط الأسرية بحيث تتمثل هذه الأخيرة في الصراعات الأسرية وكثرة مجادلات وتحمل رعاية الأولاد فيعرف كوكس Cox الضغط النفسي بأنه: «نتيجة الصراع بين مطالب الملقاة على الفرد وقدراته على التعامل معها، بحيث يفكر الفرد في المطلب وفي قدراته وأن اختلال التوازن بين الطرفين هو السبب في ظهور الضغط» (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 20- شفيقة حويسي- 2015، ص 66).

فرغم ما تتحمله الحالة من ضغوطات ومسؤوليات أسرية من رعاية الأولاد وقيامها بدورين أم - أب إلا أن مشاكل مع زوجها لا تنتهي وقد تسبب في إستجابة الحالة «حوس نحيلي الدار من فوق عمّر في ولادي ذراري عليا بلي منيش ناس ملاح وخارجة طريق» هذا بمعنى الزوج غير مبالي بالزوجة وإجباته وإتجاهها وإتجاه أولاده وعدم المبالاة بهم فقط يريد تلبية حاجياته ومطالبه الخاصة دون مراعاة الجانب النفسي للزوجة وحياة الأولاد من السكن وغيرها من مطالب خاصة بالأسرة وهذا ما يؤدي إلى تفكك الأسري ونقص التواصل مع الزوجة والحال مآله إلى الطلاق نجد الحالة لا تعطي وقت ولا راحة لها سواء كانت في العمل وخارج العمل وهذا ما جاء في إستجابتها: «معنديش راحة غوشي نرودوفي راحة كي نتقلق ولا تصرالي

حاجة منريحش غير نخدم وندير كاش حاجة منقعدش منريحش» وهذا يرجع إلى أن الحالة عندما ينتابها شعور بالقلق أو مشكل نتيجة ضغوطات الأسرية والتعب حيث يعرف شافرودوركس القلق بأنه إستجابة مكتسبة تحت ظروف أو مواقف معينة، ثم تعمم الاستجابة بعد ذلك (عبد اللطيف، 2009، ص 128)

بالإضافة فقد أبدت الحالة في حديثها على رعاية الأبناء وطبيعة الجو الأسري وسوء علاقتها مع الزوج، والصراع النفسي التي تعاني منه غير أنها متمسكة بالحب الذي يسود الأسرة خاصة أولادها وهذا ما جاء في إستجابتها «إيه عندي وقت لعائلة تاعي بصح أنا لالا، نعوظهم الحب نضحكو، نقسروا خاصة في ليل ولادي كبار كل دقيقة نعوظهم واش درتوا واش تاكلوا وقتي كامل ليهم وحببي كامل ليهم» فكل الضغوط النفسية التي تعاني منها الحالة تكمن في النواحي الأسرية والزوجية المتعلقة بشؤون المنزل والمعاناة الانفصال بدون سبب من طرف الزوج فهذا يزيد من حدة الضغوط وتحمل الأعباء والمسؤولية أكثر ومن بين المسؤوليات التي أفصحت عنها الحالة (ن) مسؤولية البيت ومتطلباته التي لا تخلص وخاصة أن لديها أربعة أبناء والخامسة متزوجة فمتطلبات البيت تكلف الكثير خاصة من جانب الاقتصادي علماً أن الوضع متوسط والأسرة كبيرة وهذا ما جاء في إستجابة «متطلبات الدار ياسر ديمة نكردي من عند الحانوت تطلعي زوج ملايين ونص ونسلكو بالطرف وزيد قاز وتريسيتي والماء وطفلة لازم نكسيها وباباها راح ما يبعثها والوا ولا يتفكرها بحاجة غير أنا ولولاد يخدموا بصح خدمة مهنا مهنا كل ساعة كيفاش» فعندما عددت الحالة هذه الأمور التي تشغل تفكيرها من متطلبات والأبناء والانفصال وكذلك الآخرين فالمسؤوليات سواء الأسرة أو مجال العمل تختلف في إستمراريتها وحدتها فالحالة (ن) تعاني من الضغوط نفسية في حياة الإنفصالية مع زوج والمنزل بسبب تعدد المسؤوليات التي تقوم بها من رعاية البيت والأبناء.

بعد اجراء المقابلة النصف مواجهة مع الحالة الثانية تم وضع درجات الابعاد الخمسة من مقياس الضغط النفسي للجدول المبين أدناه

جدول رقم (11) يبين درجات الحالة (02) الابعاد الخمسة لمقياس الضغط النفسي

الابعاد	الدرجات
1-بعد أسري	47
2-بعد مهني	6
3-بعد صحي	4
4-بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة	4
5-بعد الاحداث الطارئة	13
المجموع	74

5- مناقشة مقياس الضغط النفسي:

حسب النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن الحالة تحصلت على درجة منخفضة من الضغط النفسي تقدر بـ 74 درجة بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس.

جاء بعد الأسري في الرتبة الأولى قدر بـ 47 درجة ثم بعد الأحداث الطارئة بـ 13 درجة حيث جاءت درجة منخفضة في بعد مهني بـ 6 درجات والبعد الصحي وبعد عدم القدرة على تمتع بمباهج الحياة بـ 4 درجات.

6- تحليل العام للحالة الثانية:

من خلال عرض وتحليل معطيات المقابلة نص موجهة والتحصل على نتائج مقياس الضغط النفسي ثم إستنتاج أن الحالة (ن) ذات مستوى منخفضة من الضغط النفسي تقدر بـ 74 درجة حيث تتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس، وهذا ما أكدته نتائج المقابلة العيادية إذ ذكرت أثنائها أن الأسرة هي التي تتحمل مسؤولياتها وأعبائها بعدما تركها زوجها معلقة دون

طلاق حيث انفصل عليها كما تزوج مع إبنة عمته لأن هذه الصدمة في حد ذاتها ضغط نفسي كبير وذلك المسؤولية التي تتحملها إتجاه أسرتها بالإضافة إلى متطلبات البيت التي ملقاة على عاتقها وخاصة أن لديها أربعة أبناء غير متزوجين كبار وواحدة فقط متزوجة فطلبات البيت والأسرة تكلف الكثير خاصة من جانب المادي علماً أن الوضع الاقتصادي للحالة متوسط ويظهر ذلك من خلال المقابلة عندما قالت «متطلبات الدار ياسر ديمة نكردي من عند الحانوت تطلعي زوج ملايين ونص ونسلكو بالطرف وزيد قاز وتريسي تي وماء وطفلة لازم نكسيها وباباها راح ما بيعثلها والوا ولا يتفكرها بحاجة غير أنا ولولاد يخدموا بصح خدمة مهنا مهنا كل ساعة كيفاش» وهذا ما أشغل تفكيرها ووقعها تحت ضغط تحمل المسؤوليات سواء كانت اسرية أو اقتصادية أو مهنية.

✓ الحالة الثالثة:

1- تقديم الحالة الثالثة:

الإسم: ل	الحالة الاجتماعية: متزوجة
السن: 32 سنة	الحالة الاقتصادية: ضعيفة
المهنة: توظيف التمور قطاع الخاص	عدد الأطفال: 3 أطفال

2- الظروف المعيشية للحالة الثالثة:

الحالة (ل) سيدة عاملة في مصنع التمور - توظيف التمور - تبلغ من العمر 32 سنة ذات مستوى اقتصادي ضعيف تقطن مع أبيها وأختها الكبيرة وأولادها الثلاث وزوجها في منزل أبيها، فهي متزوجة ومطلقة وتزوجت مرة ثانية كما أن زوجها كذلك مطلق وله أولاد كبار أكبرهم 25 سنة. أختها الكبرى مريضة بالسكر وغير متزوجة تبلغ من العمر 47 سنة كذلك الأب مريض عنده شلل نصفي. الحالة تعمل لمدة 8 ساعات عندها إبنة تدرس سنة أولى ابتدائي.

3- ملخص المقابلة مع الحالة الثالثة:

تمت المقابلة مع الحالة في ظروف ملائمة جيدة، فقد كانت مرتاحة متفاعلة مع الأسئلة والتي تمثلت في أبعاد الأسرية، المهنية والصحية الحالة تعاني الكثير من المشاكل وضغوط تطرقت إليها بالكلام المفصل والشرح الطويل لهذه الضغوطات والأعباء التي تتحملها سواء من جهة الزوج السابق أم الزوج الحالي ومشاكله مع أسرته السابقة وتحمل مسؤولية أبيها وأختها المرضان*.

* علمًا الزوج السابق أنجبت منه بنت الأولى وهي الآن مأكثة معها ولكن البنت غير مسجلة قانونيًا في الدفتر حيث الآن القضية في المحكمة والقضية لم تفصل بعد.

4- تحليل المقابلة مع الحالة الثالثة:

من خلال إجراء المقابلة النصف الموجهة مع الحالة (ل)، وملاحظتنا لها أثناءها تبين لنا أن إجاباتها تتسم بالصراحة والطلاقة وعفوية و تبين لنا أن الحالة متعبة ومرهقة بعض الشيء وهذا بارز في ملامح وجهها، وهذا يظهر في الإجابة حول المشاكل الأسرية المتعلقة بالزوج والأهل وهذا في إجابتها وهذا في إجابتها: «إيه مشاكل مع كلش إنسان مش رايح، مع مرت راجلي لولة وولادو مش مخليني طول» وذلك بسبب الأمور مالية حيث زوجها يعمل في ملكه وأولاده معه ولكن يعمل ولا يتقاضى أي من جهد يبذله وهذا يرجع كذلك إلى زواجه منها وعدم تقبلهم لها كزوجة أبيهم حيث انفصل على زوجته بسبب مشاكل الدائمة ومن جهة الضغوط التي تعيشها مع أسرتها والثقل التي مسؤولة عنه وهذا ما جاء أيضاً في إستجابتها «إيه من جهة بابا وأختي كبيرة في لعمر مش مزوجة ومريضة وأنا لنصرف عليهم وزيد راجلي مزوج من قبل وأنا ثانية سما مشاكل مرتو ولادوا في جنان وبعد يدولوا كلش مسلكوهش، ولد راجلي لكبير ديما ديرلي في مشاكل جدارميا كرهوا مني». مما جعل الحالة في حالة بكاء منهارة بسبب المشاكل التي في طريقها. سواء من ناحية أسرتها أو أسرة زوجها الحالي. مما يعكس على نفسياتها وخاصة في ظل نقص ألفة والمودة والمساندة العائلية وهذا ما جاء في إجابتها «عايلة مكان مكان أم من بكري معنا إحساس لينا حتا بابا كذلك خدمة ضرب ودوك قاعد نفس شيء بابا بارد من جهتنا أم ربي يرحمها سمحلها وختات من بابا كل وحدة في حياتها ميطولوا وجو مايعاونو والوا تقولي مانا ختات» فالحالة (ل) من خلال إجابتها تريد حنان والعطف سواء من أب أو الأخوات فهي بحاجة إلى المساعدة والمساندة حتى ولو بكلمة. فالمساندة الأسرية لها دور كبير في مواجهة وتصدي المشاكل وحلها مما يعزز الثقة وروح العمل ويسود الحب وتقلل الكثير من الظروف التي يواجهها الفرد سواء كانت أسرية أو مهنية أو اقتصادية.

كما أن الحالة تبذل مجهود كبير من الداخل والخارج فهي تتحمل مسؤولية البيت ومشاكل الأسرة وأعباءها وهذا ما جاء في قولها. «مسؤولية دار نظيب، نغسل، حتى كي تمرض نديها سبيطار ونقوم بيها في الدار بابا نقوم بيه خطراش ساكن معايا ولولاد نعس نبدل ندوشهم» كل هذه المسؤوليات دون أن ننسى العمل التي زواله من الصباح للمساء وهذا ما يدفعها في الكثير من الأحيان إلى التوقف لمدة من مزاوله العمل وهذا ماء في إستجابتها «والله ساعات نكون مريضة وهو مش رايح نحبس وقت نقعد في الدار وساعات كون هو لباس نرجع وزيد عندي أختي مريضة بالسكر كي تعرفي سبيطارات وجري منريحش مع الخدمة مكانش وقت» هن تبين لنا أن الحالة لها عدة أدوار طبيعية كأم وزوجة وربة بيت وإعتناء بالأسرة والعمل من الخارج فهي عديدة وتمتوعة جعلها عرضة أكثر من غيرها لعمليات التضارب بين مختلف المتطلبات وأكثر معايشة لسلسلة من الصراعات والاضطرابات، حيث أكدت الدراسات السيكولوجية أن المرأة العاملة تواجه جملة من الاضطرابات النفسية نتيجة خروجها إلى ميدان العمل ولعل من أبرز هذه الاضطرابات القلق وهذا ما جاء في إستجابتها. «ساعات كي كثر عليا نتقلق ياسر وساعات هادية لباس كي نروح لدار نسمع مشاكل مرتو وولادوا حوايج قلقوني بعد» وقد عرف فرويد القلق بأنه: نوع من الانفعال المؤلم يكتسبه الفرد ويكون خلال مواقف التي يصادفها فهو يختلف عن الانفعالات الغير السارة كالشعور بالاحباط والغضب لما يسببه من تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد وأخرى خارجية تظهر على الملامح. (أديب محمد الخالدي، 2009، ص 125- شفيقة عويسي، 2015، ص 53). بالإضافة فقد أبدت الحالة في حديثها على الجانب الاقتصادي حيث عملها غير ملبي لحاجياتها وخاصة الأسرة هي التي ترعاها سواء من جانب السيولوجي (أكل وشرب) أو من جانب المالي وهذا ما جاء في إستجابة «تحبي صراحة منلحشش بابا وختي مريضة ولولاد تسما أنا قايمة بكلش وزيد راجلي يخدم بصح مرتو ولادوا مش سلكو فيه حقو ماكليينو فيه ساعات يخدم عاوني ساعات والوا أنا هي كلش إلي نخدم ونعاون باش كان» فهذا يزيد من مسؤولية وتحمل شؤون المنزل

والعائلة والعمل بإعتباره مصدر عيشها إلا وأن وحده لا يكفي وهذا ما ظهر على الحالة حيث إزدادت المهام الملقاة على عاتقها مما يجعلها جاهدة لإشباع قدر الإمكان من متطلبات وحاجيات الأسرة والبيت.

فالحالة (ل) لها مصادر شكلوا لها عديد من ضغوط فهذه المصادر تكمن في الجانب الأسري والجانب الأحداث الطارئة.

بعد اجراء المقابلة النصف مواجهة مع الحالة الثالثة تم وضع درجات الابعاد الخمسة من مقياس الضغط النفسي للجدول المبين أدناه

جدول رقم (12) يبين درجات الحالة (03) الابعاد الخمسة لمقياس الضغط النفسي

الابعاد	الدرجات
1- بعد أسري	38
2- بعد مهني	6
3- بعد صحي	10
4- بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة	11
5- بعد الاحداث الطارئة	12
المجموع	77

5- مناقشة مقياس الضغط النفسي:

من خلال الجدول نلاحظ أن الحالة تحصلت على درجة منخفضة تقدر بـ 77 درجة من درجة الكلية للمقياس.

رغم أن درجات الأبعاد تتراوح ما بين مرتفع ومنخفض حيث كانت أعلى درجة في كل من بعد الأسري قدر بـ 38 درجة في حين سجلت درجات مرتفعة في بعدين الأحداث الطارئة قدرت بـ 12 درجة وبعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة قدر بـ 11 درجة ، قدر بـ 6

درجات أما بعد صحي فكانت درجته متوسطة قدرت بـ 10 درجات، يأتي بدرجة منخفضة بعد المهني الذي قدر بـ 6 درجات .

6- تحليل العام للحالة الثالثة:

بعد تحليلنا للمقابلة النصف الموجهة والتحصل على نتائج مقياس الضغط النفسي وجدنا أن الحالة (ل) ذات مستوى منخفض من الضغط النفسي تقدر بـ 77 درجة وهذا ما أكدته نتائج المقابلة العيادية حيث أنها تواجه عدة مصادر تجعلها تعيش تحت ضغط نفسي كبير من بينها:

مسؤولية الأسرة التي تتحملها اتجاه نفسها من حيث الأب الذي يقطن معها والأخت الكبيرة المريضة بالسكر كذلك الأولاد والزوج علماً أن هذا الأخير متزوج من قبل وله زوجة وأولاد كبار سببوا لهم المشاكل حول المال ويظهر ذلك من خلال المقابلة عندما قالت «إيه من جهة بابا وأختي لكبيرة في لعمر مش مزوجة ومريضة وأنا لنصرف عليهم، وزيد راجلي مزوج من قبل وأنا ثانية سما مشاكل مع مرتوا أولادوا يخدم في جنان وبعد يدولوا كلش مسلكوهش، ولد راجلي كبير ديما دير في المشاكل جدارميا كرهوا مني» بالإضافة إلى ذلك أبدت الحالة نوع من استياء حول الوضع الاقتصادي الضعيف وأن عملها غير ملبي لها الكثير من حاجيات سواء من حيث علاج أختها أو من الجانب المعيشي للأسرة من خلال الأكل والملبس وهذا من خلال إجابتها «تحبي صراحة منلحقش بابا وختي مريضة ولولاد تسما أنا قايمة بكلش وزيد راجلي يخدم بصح مرتوا وولادوا مش سلخوا فيه حقو ماكلينوفيه ساعات يخدم ساعات لا والوا أنا هي كلش نخدم ونعاون باش كان» فكل هذه المصادر تشكل لها ضغط كبير وبالتالي تجد نفسها أمام صعوبات كبيرة توفيق بين الجانب المادي والجانب النفسي. المتمثل في التفكير المستمر والإرهاق والتعب.

✓ الحالة الرابعة:

1- تقديم الحالة الرابعة:

المهنة: توظيف التمور	الإسم: ن
الحالة الاجتماعية: متزوجة	السن: 30 سنة
عدد الأطفال: 02	الحالة الاقتصادية: ضعيفة

2- الظروف المعيشية للحالة الرابعة:

الحالة (ن) تبلغ من العمر 30 سنة متزوجة ذات مستوى متوسط وحالة الاقتصادية ضعيفة تعيش لوحدها مع الزوج والأطفال فقط، وهي أم لإثنان (ذكر وأنثى) بدأت العمل قبل الزواج، فهي متحصلة على شهادة البكالوريا، عملت سابقاً في دار الشباب كسكرتيرة ومشاركة في نشاطات شبابية تعد برامج وتنظم وتنسق وفي نفس الوقت بعدها عملت في مصنع التمور، وهي تعمل ثمانية ساعات في اليوم وفي أيام العطل تعمل في دار الشباب حتى وعلى حساب وقتها، الحالة كانت تقطن في منزل قصديري حالة متدهورة كذلك تعاني من قصور كلوي مزمن، الزوج بطال في كثير من أحيان يغيب فترات عن المنزل وعنهما.

3- ملخص المقابلة مع الحالة الرابعة:

تمت المقابلة مع الحالة في ظروف هادئة، حيث سارت بشكل جيد، فقد كانت متجاوبة مع الأسئلة، وهذا بعد قيامنا بمقابلة تمهيدية معها، تمحورت الأسئلة حول الجانب الأسري والمهني، الصحي، الأحداث الطارئة، عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة إلا أن الحالة كانت تشكو من الوضعية المعيشية التي تعيشها من تحمل المسؤولية من الداخل ومن الخارج وأيضاً المعاناة المرضية علماً أن الولدان مرضان كذلك البنت لديها هواء في الأمعاء الغليظة والإبن حساسية مفرطة مرضية حيث في حالة علاج مستمر وإتباع حمية خاصة بهم. التي تواجهها في ظل تدهور الوضع الاقتصادي الضعيف.

4- تحليل المقابلة مع الحالة الرابعة:

من خلال إجراء المقابلة النصف الموجهة مع الحالة (ن) وملاحظتنا لها أثناءها تبين لنا طريقة كلامها وإستجاباتها تتسم بهدوء وصت منخفض وبالإفعال في بعض أحيان وبغفوية مطلقة وهذا واضح في إجابتها. «مغديش سكنة غير في بيت وحدة ونطيب فيها بالترنيت وكي تصب النو المطر تقطر علينا عذاب كبير، نقل مكاتش، ظروف معيشة ناقصة بصح نخدم باش ناكل وزيد مريضة بكلويا».

الحالة لها عدة ضغوطات من حيث السكن والظروف معيشة المتدهورة وأيضًا الوضع الصحي الغير الجيد فكل هذه الضغوطات تولد لها تؤثر على وضعها في العمل وإستمرارية فيه، كل هذه الظروف ترجع على نفسياتها وصحتها وهذا ما جاء أيضًا في إستجابتها. «عندي قصور كلوي، شقيقة، ضغط من كلش تلحق حتا توصلت روحت طبيب النفسي من لكريز لتجيني وفي خدمة حتا يدي ليمنة ترقد عليا منجمش نخدم من الظروف لتجيني وضغط الدنيا». فكل هذه المصادر والضغوطات تظهر على شكل أعراض جسمية مثل الصداع والتوترات هذا الأخير يعتبر حالة من الانفعالات الداخلية الشديدة التي تحدث نتيجة مثير هذا المثير قد يكون واقع حقيقي أو خبرة سابقة سيئة وتؤدي هذه الانفعالات إلى تأثير جميع أجهزة الجسم. ومن الجهة أخرى الحالة علاقتها غير جيدة مع الزوج وهذا ما جاء في قولها «علاقة واش نقولك فنيان مكسر مدير والوا وزيد كشما يخدم صواردوا يدهملو ناس ودارهم متعيني ياسر ملقيت وين نصد قلبوا بارد صارطو طول مغلبلوش بيا وبلولاد لا بدار رقاد وقعاد». فالرغم من الحالة الصحية المتدهورة التي تعاني منها الحالة وما تبذله من الجهد في الخارج والداخل والواجبات التي تقوم بها إتجاه أسرتها وعملها إلا أن وجود نقص في مشاركة بالنسبة للواجبات وتحمل المسؤولية من طرف الزوج وهذا مما يزيد لها من ضغط وصراع في علاقتها مع الزوج وهذا ما جاء في إستجابتها «كي ديرلي ديفوات نتقلق، ودوك نمشي بالبرودة بصح تعبت».

كما أفصحت الحالة عن عدم إعطاء راحة لها وهذا ما جاء في قولها «منمدش راحة ليا مسؤولية برا ومن داخل وزيد راجلي مكان مكان بارد» هذا يرجع إلى أن الزوجة العاملة لها علاقات عديدة وأدوار كثيرة فهي ربة منزل وأم وزوجة وعاملة بسيطة وإذا أرادت أن تحقق النجاح والتوفيق بين أعمالها هذا من شأنه أن يوقعها في صراعات نفسية يصعب عليها حلها وبالتالي الوقوع في دائرة المعاناة والضغط النفسية. فمفهوم الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية على الفرد سواء بكليته أو بجزء منه، وبدرجة تولد لديه إحساس بالتوتر وتشوبها في تكامل شخصيته. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 193).

وبالإضافة إلى العمل الذي يسبب لها ضغط وجهد جسدي وخاصة الحالة تعاني من قصور كلوي مما سبب لها التعب وإرهاق شديدة وهذا ما جاء في إستجابتها «شوية ضغط من جهة التعب تاع المسؤولية دار ولولاد والراجل حمل كامل عليا وزيد شوية تعب من كلويا وديفوا قلقني راجلي غير يدي ليسرى تسطر عليا منقدر نخدم من أعصاب والقلقة» وهذا ما ظهر على الحالة حيث إزدادت المهام الملقات على عاتقها مما جعلها مرهقة وغير قادرة على توفيق بين مسؤولياتها الكثيرة - فالحالة (ن) لديها مصادر ضاغطة من العمل والأسرة والمنزل والزوج ونقص المساندة من طرف هذه الأخيرة مما يسبب لها ضغط وتعب وإرهاق جسدياً ونفسياً.

وفيما يخص العمل فالحالة لديها عمل آخر غير عملها فهذا الأخير يساعدها على سد حاجياتها ومتطلباتها وهذا ما جاء في قولها «إيه نخدم في دار الشباب سكرتيرة ونظم نشاطات، باش نعاون روجي في مصروف ونعيش». فالرغم من الظروف المعيشية والصحية السيئة التي تعيشها الحالة (ن) من مرض وفقر إلا أنها تشغل عمل آخر لأن ظروفها لا تسمح لها لسد العديد من الأمور مثل مصاريف العلاج والأكل وغيرها من متطلبات الحياة. فالحالة تحاول ما لديها من جهد ووقت لتحقيق ضمان عيشها وقوتها والحفاظ على أسرته والكفاح من أجلها دون النظر إلى العواقب والظروف التي تعيشها.

بعد اجراء المقابلة النصف مواجهة مع الحالة الرابعة تم وضع درجات الابعاد الخمسة من مقياس الضغط النفسي للجدول المبين أدناه

جدول رقم (13) يبين درجات الحالة (04) الابعاد الخمسة لمقياس الضغط النفسي

الابعاد	الدرجات
1-بعد أسري	41
2-بعد مهني	12
3-بعد صحي	10
4-بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة	08
5-بعد الاحداث الطارئة	12
المجموع	83

5- مناقشة مقياس الضغط النفسي للحالة (ن):

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن الحالة تحصلت على درجة منخفضة من الضغط النفسي تقدر بـ 83 درجة .

جاء بعد الأسري في المرتبة الأولى قدر بـ 41 درجة ثم يأتي في مرتبة الثانية بعد الأحداث الطارئة قدر بـ 12 درجة مرتفعة ، يليه بعد المهني الذي قدر بـ 12 درجة ثم يأتي بعد الصحي قدر بـ 10 درجات و بعدها يلي بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة حيث قدر بـ 8 درجات .

6: التحليل العام للحالة الرابعة:

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف الموجهة، وتطبيق مقياس الضغط النفسي تبين أن الحالة (ن) ذات مستوى منخفض من الضغط النفسي قدرت بـ 83 درجة إذ أفصحت عن ذلك من خلال المقابلة وذلك عن مشاعرها وإنفعالاتها المرتبطة بالمطالب والأمر التي

تسبب لها التعب والقلق. حيث أن الحالة تعاني مشاكل عديدة في الحياة سواء من طرف الشريك أو الظروف المعيشية السيئة التي تعيشها وظروفها الاقتصادية الضعيفة.

وقد أشارت الحالة كذلك إلى الحالة الصحية التي تعيشها ألا وهو القصور الكلوي وكذلك تدهور الحالة الصحية للأطفال مما يؤثر عليها من ناحية النفسية والصحية أيضاً من خلال أدائها للعمل ومهامها اليومية.

ورغم الواقع المر الذي تعيشه الحالة مع المرض فقد لقيت المساعدة من طرف الأهل وأصدقاء العمل وكذلك تفكيرها الإيجابي إتجاه واقعها المعاش مما ساعدها على التصدي الظروف الصحية والمواجهة واستمرارية في الحياة والعمل.

حيث تبدو على الحالة نوع من التقبل الواقع بإضافة إلى بعض العوامل المساعدة في ذلك كعلاقاتها الاجتماعية وآمالها كبيرة في الله عز وجل ليغير وضعها.

ثانيا : الخلاصة العامة لنتائج حالات البحث:

أجريت الدراسة العيادية الحالية على أربعة حالات من الزوجات العاملات في مصنع التمور بالإعتماد على المقابلة العيادية النصف موجهة ، و مقياس الضغط النفسي لـ بدريه كمال أحمد كأدوات لجمع البيانات حول المشكلة الدراسة.

و قد وصلنا بعد تطبيق أدوات الدراسة من الحصول على معطيات من مجموعة البحث قمنا بعرضها و تحليلها حالة بحالة. حيث أسفرت النتائج الختامية للمبحوثين إشتراكها في بعض النقاط اختلافها في أخرى.

و قد عمدنا الى عرض خلاصة الحالات في الجانبين ، الأول ما يتعلق بنتائج تطبيق مقياس الضغط النفسي و الثاني فيما يخص نتائج إجراء المقابلة العيادية.

❖ خلاصة نتائج المقياس:

من خلال تطبيق و تحليل نتائج مقياس الضغط النفسي، تبين لنا أن الحالات الأربعة. حيث سجلت درجاتها الكلية على مقياس لكل حالة قيم تراوحت ما بين (74-83) درجة، ما يعني إدراكها لضغط منخفض إذ لاحظنا أن حالات البحث قد تراوحت درجات أبعاد على المقياس بقيم تراوحت ما بين (4-49) درجة (انظر للجدول رقم 03-04-05-06-07، ص 64-65). ما يعني أنها كانت بنسب متفاوتة و بدرجات مختلفة بين منخفض، متوسطة، مرتفع .

لقد إشتراك الحالات الأربعة بنسب و مستويات في كل بعد من الأبعاد الخمسة كذلك من خلال الإجابة على البنود المشتركة فيما بينها، ما يفسر أن الحالات تعاني من هذه المشكلة و هل تؤثر فيها بدرجة منخفضة او متوسطة أو مرتفعة.

جدول رقم (14) يوضح الدرجات الأكثر تأثيرا على الأبعاد الخمسة للمقياس على الحالات البحث بالترتيب.

درجات الابعاد على مقياس الضغط النفسي								الابعاد
مستوى الضغط	الحالة الرابعة	مستوى الضغط	الحالة الثالثة	مستوى الضغط	الحالة الثانية	مستوى الضغط	الحالة الأولى	
مرتفع	41	مرتفع	38	مرتفع	47	مرتفع	49	البعد الاسري
مرتفع	12	مرتفع	12	مرتفع	13	مرتفع	10	البعد الاحداث الطارئة
متوسط	8	مرتفع	11	منخفض	4	متوسط	10	بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة
متوسط	10	متوسط	10	منخفض	4	متوسط	9	البعد الصحي
متوسط	12	منخفض	6	منخفض	6	منخفض	8	البعد المهني
منخفض	83	منخفض	77	منخفض	74	منخفض	86	المجموع

يبين الجدول رقم (14) على الدرجات الأكثر تأثراً على الأبعاد الخمسة للمقياس الضغط

النفسي بالترتيب لدى الزوجات العاملات في مصنع التمور حيث أظهرت النتائج مايلي:

1- البعد الأسري:

لقد اشتركت الحالات الأربعة في الدرجات على مقياس الضغط النفسي بدرجات مرتفعة

قدرت بـ 38-41-47-49 و هذا يدل على ان الحالات الأربعة يعانون من مشاكل أسرية.

2- البعد الأحداث الطارئة:

كذلك اشتركت الحالات الأربعة بنسب مرتفعة قدرت بـ 10-13-12-؟ وهذا راجع أن

لديهن أحداث و مشاكل و خسائر تعرضن لها في حياتهم الماضية و الراهنة.

3- بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة:

كانت هناك اختلافات في درجات هذا البعد بالنسبة للحالات الأربعة فتحصلت الحالة

الثالثة على درجة مرتفعة قدرت بـ 11 درجة مما يدل أن حالة تعاني من هذا الجانب ، أما

الحالة الأولى و الرابعة كانت دراجتهم (8-10) درجات بمعنى لا تشكل لهم ضغط ، أما

الحالة الثانية تحصلت على درجة منخفضة قدرت بـ 4 درجات.

4- البعد المهني:

فيما يخص هذا البعد كذلك درجات الحالات كانت بين المنخفض و المتوسط حيث

اشتركت الحالات الثلاثة (1.2.3) بدرجات قدرت (8.6.6) منخفضة اما الحالة الرابعة(4)

تحصلت على 12 درجة يعني متوسطة. إن البعد المهني لا يشكل ضغطا كبيرا بالنسبة

للحالات الأربعة.

5- البعد الصحي:

أما فيما يخص البعد الصحي فقد كانت درجات كل من الحالات البحث الثلاث (1.2.3).

قدرت بـ 10.10.9 بدرجة متوسطة أما بالنسبة للحالة الثانية كانت درجتها 4 بدرجة منخفضة.

اذن هذا البعد لا يعتبر مصدر للضغط النفسي.

❖ خلاصة نتائج المقابلة العيادية:

فيما يلي النتائج المستقاة من تطبيق المقابلة العيادية النصف موجهة على حالات الدراسة، والتي سنوردها في مجموعة من النقاط الآتية:

- من حيث خصائص مجموعة البحث:

تظهر النتائج المتحصل عليها اختلافا في بعض المتغيرات وخصائص حالات البحث كما هو موضح في الجدول رقم (15).

حالات البحث	الرمز	السن	مدة العمل	عدد الأطفال	الإقامة	مقياس الضغط النفسي
الحالة الأولى	ق	28	خمسة أشهر	ولدان	ليشانة	86 منخفضة
الحالة الثانية	(ت)	49	7 سنوات	5 أولاد	ليوة	74 منخفضة
الحالة الثالثة	(ل)	32	3 سنوات	3 أولاد	ليوة	77 منخفضة
الحالة الرابعة	(ن)	30	6 سنوات	ولدان	ليوة	83 منخفضة

يبين الجدول رقم (15) خصائص حالات البحث المتحصل عليها من إجراء المقابلة العيادية، والمحددة بمتغيرات الرمز، السن، مدة العمل، عدد الأطفال، الإقامة، الدرجات الكلية بالنسبة لمقياس الضغط النفسي، أظهرت النتائج ما يلي:

بالنسبة لمتغيرات السن فكانت الحالة الأولى والثالثة والرابعة متقاربة في السن بالنسبة للحالة الثانية فالحالات (1،3،4) تتراوح أعمارهن ما بين (28-32) أما الحالة الثانية فهي تبلغ من العمر 49 سنة من حيث متغيرة مدة العمل فكانت الأقدمية للحالة الثانية فكانت مدة عملها 7 سنوات خبرة أما الحالة الثانية والثالثة فمدة العمل كانت ما بين (3-6 سنوات) أما الحالة الأولى مدة عملها كانت حديثة مدة خمسة أشهر أما بالنسبة للأطفال فكانت الحالة

الثانية لديها خمسة أبناء أما الحالة الثالثة لديها 3 أولاد في حين الحالة الأولى والرابعة لديهم ولدان.

كذلك من حيث الإقامة فكانت تقطن للحالة الأولى في منطقة ليشانة أما باقي الحالات الثانية والثالثة والرابعة في منطقة ليوة.

كما تبين من خلال الجدول تفاوت في الدرجة المسجلة من مقياس الضغط النفسي ودلالاتها، إذ تراوحت ما بين (74-83) درجة حيث تتراوح الدرجة الكلية عبر هذا المقياس من (صفر، 198) درجة، ودلالاتها منخفضة هذا بالنسبة للحالات الأربعة.

ثالثاً: مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

انطلاقاً من فرضية دراستنا و الدراسات السابقة التي تناولت بعض من المتغيرات موضوعنا و من خلال اتباعنا للمنهج العيادي و باستعمال المقابلة النصف موجهة التي قمنا بها مع الحالات الأربعة، و كذلك بعد تطبيقنا على الحالات السابقة مقياس الضغط النفسي لـ بدريه كمال أحمد، تم وضع النتائج في جدول لتوضيح الأبعاد الأكثر تأثير على الحالات البحث و الجدول رقم (16) يوضح هذه النتائج على نحو التالي:

جدول رقم (16) يوضح ابعاد الضغط النفسي حسب شدتها لدى المرأة

المتزوجة العاملة في مصنع التمور

حالات البحث				الابعاد
الحالة الأولى	الحالة الثانية	الحالة الثالثة	الحالة الرابعة	
+	+	+	+	البعد الاسري
+	+	+	+	بعد الاحداث الطارئة
	+			بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة
				البعد الصحي
				البعد المهني

يوضح الجدول رقم (16) الأبعاد الخمسة لزوجات العاملات في مصنع التمور- طولقة- على مقياس الضغط النفسي بالترتيب حسب شدتها لكل من الحالات الأربعة. ما يبين أن بعد الأسري والبعد احداث الطارئة هي أكثر أبعاد التي تعاني منها العاملات المتزوجات في مصنع التمور بدرجة مرتفعة ما يظهر في استجابة الحالات الأربعة .و قد يعني ذلك أن الزوجة

العاملة تكون لديها مسؤوليات كبيرة اتجاه الأسرة و بالتالي الصراعات و التوترات في العلاقات مع الزوج و الأبناء، فعندما تكون الأنا ضعيفة و تكون كمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات و التوترات و التهديدات و من ثم لا يستطيع الأنا القيام بوظائفها و لا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب و حفزات الهو و متطلبات الواقع الخارجي و على هذا ينتج الضغط النفسي، فالمرأة العاملة المتزوجة تتعرض للضغط النفسي نظرا لزيادة ما عليها من الأعباء الأسرية فقد أشار سوزان سيوني (2004): إلى المرأة العاملة خارج البيت التي تقع عليها ضغوط قد تصيبها و تعرضها لصراعات في الدور بين العمل والمنزل و قد يتولد عليه ضغط نفسي إن عجزت على حل ذلك الصراع مما ينعكس على اهتمامها بعملها و أولادها و زوجها. (ناجية دايلي، 2013، ص 17)

كما أن نتائج الدراسة سواء من خلال المقياس الضغط النفسي أو جلسة المقابلة العيادية تظهر وجود مشكلات ومعاناة لدى الحالات من الجانب الأسري.

و عليه فإن الجانب الأسري يعتبر مصدر ضغط بالنسبة للحالات الأربعة خاصة في التوفيق بين الزوج و الأبناء و العمل و هذا ما يتفق مع دراسة جلينا سبيتز (1988) الذي توصلت إلى يؤثر العمل على الرضا الزوجي للزوجة بالسلب في حالة وجود أولاد يحتاجون للرعاية ، حيث تشعر أن الزوج يشاركها مكاسب لعمل لا يشاركها الأعباء المنزلية.

❖ يتأكد من هذا التحليل تحقق الفرضية الأولى للدراسة والتي تنص على أن " البعد

الأسري هو أكبر مصدر للضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في مصنع

التمور."

كما نلاحظ من خلال جدول رقم (؟) أن البعد احداث الطارئة يأتي في المرتبة الثانية وبالتساوي مع البعد الأسري حيث كانت استجابات الحالات الأربعة مرتفعة و قد يعني ذلك أن بعد أحداث الطارئة من أكثر المصادر التي تتعرض لها الزوجة العاملة في حياتها اليومية وترتبط بالعديد من الأحداث قد تكون تعرضت لها المرأة العاملة كالطلاق أو فقدان الزوج ،

تزيد من حدة الضغوط لديها، و هذا ما يتفق مع دراسة "بيركمان 1979" بدراسة عاملي الطلاق و الترمل و أثرهما على الحالة الصحية للأمهات ،فوجد أنهن يتعرضن لظروف ضغط نفسي مرتفع عن الأمهات اللاتي يعشن مع أزواجهن ،و بطبيعة الحال السبب يعود إلى فقدان الزوج، فيجدن أنفسن محرومات من الإشباعات التي كان يمثلها، مما يسبب لها ضغوطات اجتماعية، تنتهي بهن إلى تدهور الحالة الصحية ،و هذا يعني خبرة الانفصال و الوحدة و مشاعر فقدان، تخلق تغيرات في الجهاز الدوري ، و انخفاض معدل خلايا الدم البيضاء، و استجابات أخرى غير سوية في الجهاز المناعي.

كما أن وجود طفل مصاب أو معاق بالأسرة يشكل ضغطا نفسيا على الأم ،حيث تشعر بعد الرضا عن دورها الأنثوي ، و إصابته تشكل معادلة صعبة الحل عليها ، كما تشعر باليأس نتيجة الصدمة ،بعد التأكد من عدم إمكانية شفائه ، و في هذه الحالة تتهاطل عليها الاضطرابات النفسية من كل نحب و صوب ، و يزداد الضغط النفسي لديها لما تقارن طفلها بباقي الأطفال العاديين. (ناجية دايلي،2013، ص 242)

❖ يتأكد من هذا التحليل التحقق الجزئي للفرضية الثانية للدراسة والتي تنص على أن " بعد الأحداث الطارئة هو أكبر مصدر للضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور".

يأتي البعد عدم القدرة على تمتع بمباهج الحياة في المرتبة الثالثة حيث يظهر استجابة الحالة واحدة من بين أربعة حالات وكانت الحالة الثانية منخفضة تأتي بعدها كل من الحالتين الأولى والرابعة بمستوى متوسط من الضغط فيما يخص الحالة الثالثة فكان البعد عندها مرتفع ما يعني أنه يشكل ضغطا للحالة

و ربما يرجع هذا إلى عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة من التنزه و ممارسة الرياضة و الترفيه على النفس، و بما أن البيئة المحلية - خاصة مدن الجنوب - تحمل خصوصيات و تقاليد و أعراف لممارسة مثل هذه الأشياء كالخروج إلى صالات الرياضة ومشاهاة أما بالنسبة

للتنزه فهو عامل أساسي للحياة و الترفيه من زيارات الأماكن جديدة و التنقل في المدن و لكن ليست كل هذه الأشياء تستطيع الزوجة أن تقوم بها فبعض الزوجات ظروفها الاقتصادية لا تساعد على توفير هذه الأشياء أو قد تكون هناك ظروف لا تسمح لها بالخروج و قضاء وقت مع أسرتها خارج البيت. و بما أن المرأة بين العمل و البيت و الأولاد و الزوج إلا أنها لا تحظى بوقت لها من راحة استرخاء نظرة لقللة الوقت و انشغالاتها المستمرة مما ينجم عنه نوع من الضغط، و هذا ما يؤكد بعض العلماء. أن المرأة المضغوطة المرأة تعاني من قلة الاسترخاء الذي يجعلها أكثر انفعالا، و أقل قدرة على النوم و أكثر اهمالا لنفسها بصورة تجعلها كثيرة المشاحنات و المشاجرات سواء في العمل أول المنزل و تبدأ المرأة العاملة في إلقاء اللوم على الآخرين. (حامد عبد السلام زهران، دت ، ص 183)

كما نلاحظ هناك اختلافات في درجات كل من البعدين (البعد الصحي - البعد المهني) حيث تظهر استجابة الحالات الأربعة كل من البعدين بدرجات بين منخفض و متوسط للضغط، بمعنى أن الحالات لا تشكل لهن هذه البعدين ضغطا كما نلاحظ تأقلمهن مع الجانبين مما يدل أن الحالات الأربعة لا توجد عندهم ضغوطات سواء من الجانب العمل من الناحية التوافقية و الإنتاج أو من الجانب الصحي و السلامة الجسدية و هذا ما يتفق مع دراسة "يارو" أن الأمهات العاملات من الطبقة المتوسطة يعملن من أجل تقديم خدمة للمجتمع ، و يرضين حاجتهن للبقاء في صحبة الآخرين ، كما أن العمل يعطيهن فرصة لتحقيق ذواتهن ، كما أثبت "فردينا ندرفيج" : أن المرأة تخرج للعمل تحت إحاح الضغط الانفعالي لشعورها بالوحدة، أكثر من خروجها إلى العمل تحت ضغط الحاجة الاقتصادية. (عباس محمود عوض ، دت ، ص 374-375)

من خلال و مناقشة النتائج الدراسة، ما تعلق بالأبعاد الخمسة لمقياس الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة في مصنع التمور، يمكن الإجابة على التساؤل العام للدراسة و القائل "ما هي مصادر الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور؟"

إذ توصلنا إلى نتيجة مفادها أن المرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور تتعرض لبعض من المصادر ضغط نفسي مختلفة تأتي في مقدمتها بعد الأسري وبعد الأحداث الطارئة بدرجة مرتفعة ثم يليها بعد عدم على تمتع بمباهج الحياة المؤثرة بدرجة أقل، وأخيرا يأتي بعد الصحي وبعد المهني التي كانت درجات الحالات الأربعة تتراوح بين منخفض ومتوسط حيث لا تشكل مصدرا ضغط للمرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور.

الاستنتاج العام للدراسة :

إنطلاقاً من مشكلة بحثية تمس الصحة النفسية لفئة من أفراد المجتمع، تمثلت في "مصادر الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور". وفي ضوء أهداف الدراسة، وفي حدود مجالات الدراسة (المجال البشري، الزمني والمكاني) ودقة أدوات جمع المعطيات ومدى تحكمنها في تطبيقها. ومن واقع المعطيات والنتائج المتحصل عليها من تطبيق أدوات الدراسة. وفي ظل صعوبات الميدانية للدراسة.

ومن خلال تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية، توصلنا إلى النتائج التالية:

- ✓ يشكل البعد الأسري مصدر ضغط نفسي للمرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور بدرجة شديدة.
- ✓ يشكل بعد الأحداث الطارئة مصدر ضغط نفسي للمرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور بدرجة مرتفعة.
- ✓ يشكل البعد عدم القدرة على تمتع بمباهج الحياة مصدر ضغط نفسي للمرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور بدرجة أقل.
- ✓ لا يشكل البعد الصحي والبعد المهني مصدر ضغط نفسي للمرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور.

خاتمة

لقد انصب حرصنا خلال إنجاز هذه الدراسة بالتحديد بالخطوات المؤسسة للبحث العلمي، فهي السبيل بلوغ نتائج موثوقة، والتي ليس من اليسير على الطالب المبتدئ في البحث التقيد بها.

فبعد اختيارنا لموضوع الدراسة شكل لنا تحديد مشكلة الدراسة وضبط متغيراتها حيرة وقلق، هذا في ضوء تشعب الظواهر النفسية وارتباط متغيراتها ببعضها البعض. إلا أن هذا الغموض إنجلي بعد القيام بمراجعة الأدبيات والدراسات السابقة (القراءات الاستطلاعية) التي تناولت نفس الظاهرة قيد الدراسة، والتي قمنا بعرضها خلال هذه الدراسة فصلين إثنيين، ضمن الفصل الثاني "الضغط النفسي" وفي الفصل الثالث "المرأة العاملة المتزوجة"، وكذا مجموعة من الدراسات السابقة التي عرضناها في متن الفصل الأول. كذلك ساعدتنا توجيهات الأساتذة في ضبط مشكلة الدراسة. ما مكننا من التحديد الدقيق لمشكلة الدراسة ووضع تساؤلاتها التي جاءت على نحو التالي "ما هي مصادر الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور؟

كما كانت مراجعة الأدبيات بمثابة الخيط الموجه للدراسة في كافة مراحلها. إذ ساعدتنا في تحديد منهج الدراسة الذي تحدد بالمنهج العيادي بأسلوب دراسة حالة، واختيار أنسب أدوات جمع المعلومات، وهذا في حدود إمكانيات الطالب التقنية والمعرفية. كما شكلت خلفية ساعدتنا في مناقشة وتحليل البيانات المتحصل عليها من تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الضغط النفسي من إعداد "بدرية كمال أحمد" والمقابلة العيادية النصف موجهة.

انتهت هذه الخطوات المذكورة بالتوصل إلى جملة من النتائج التي تجيب على تساؤلات الدراسة، والتي نعرضها على النحو التالي:

- ✓ يشكل البعد الأسري مصدر ضغط نفسي للمرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور بدرجة شديدة.
- ✓ يشكل بعد الأحداث الطارئة مصدر ضغط نفسي للمرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور بدرجة مرتفعة.
- ✓ يشكل البعد عدم القدرة على تمتع بمباهج الحياة مصدر ضغط نفسي للمرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور بدرجة أقل.
- ✓ لا يشكل البعد الصحي والبعد المهني مصدر ضغط نفسي للمرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور.

توصيات وأقتراحات

توصيات واقتراحات:

نستخلص من خلال عرض النتائج الدراسة ومناقشتها التوصيات والاقتراحات الميدانية

التالية:

- ✓ توفير وسائل النقل خاصة النساء الذين يقطنون في المناطق البعيدة خارج عن منطقة العمل.
- ✓ تخفيض الاشتراكات لدى أرباب العمل من أجل ضمان تأمين للعاملات في مصنع التمور.
- ✓ تحسين من الدخل للعاملات التي تتماشى مع مجهودات التي تبذلها داخل المصنع.
- ✓ وضع دورات التوعية للعاملات في المصانع من اجل التوجيه والإرشاد الأسري والمهني.
- ✓ الاهتمام أكثر بالظروف التي تعمل بها العاملة في المصنع.
- ✓ إجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول هذه الفئة من النساء العاملات والتقرب أكثر والتقصي ضغوطاتهم ومعاناتهم.
- ✓ توفير الآلات والماكينات الحديثة في المصانع لتوفير الجهد والوقت للعاملات في المصانع التمور.
- ✓ إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على أبعاد ظاهرة الضغط النفسي وكيفية التخفيف من شدته.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

➤ الكتب العربية:

1. أحمد عبد المطيع الشخاينة (2010): التكيف مع الضغوط النفسية، دار حامد، الأردن.
2. احمد ينال العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو اسعد(2008): التعامل مع الضغوط النفسية، طبعة أولى، دار الشرق للنشر والتوزيع عمان الأردن.
3. جوليان روتر، ترجمة محمود عطية (1984)، علم النفس الإكلينيكي، دار الشروق العربية، مصر، د.ط.
4. حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عالم الكتب، القاهرة.
5. حسن مصطفى عبد المعطي (2006): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة الزهراء، الشرق، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
6. حسين مصطفى عبد المعطي (2009): المقاييس النفسية المقننة، طبعة 1، زهراء الشرق، القاهرة.
7. حمدي الحجار محمد (2005): الوجيز في المدارس الحديثة في علم النفس، ط1، مؤسسة الرسالة، بيروت.
8. دفيد فونتانا (1993): الضغوط النفسية، ترجمة حمدي علي الفرماوي ورضا عبد الله أبو سريع مكتبة أنجلو مصرية، القاهرة، مصر.
9. زينب محمود الشقير (2005): الشخصية السوية والمضطربة- المكتبة الانجلو، مصرية، الطبعة الثالثة، القاهرة، مصر.
10. سامر جميل رضوان (2002): الصحة النفسية، ط1، المسيرة، عمان.
11. سامي الملحم (2000)، مشكلات طفل الروضة (الأسس النظرية والتشخيصية والعلامية)، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، الأردن.
12. سمير بقبون (2007): الطب النفسي، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن.

قائمة المصادر والمراجع

13. طه عبد العظيم حسن، سلامة عبد العظيم (2006): استراتيجيات درارة الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر، عمان، الطبعة الأولى.
14. عباس محمود عوض، في علم النفس الاجتماعي، دار المعرفة الجامعية، الأزاريطية، الإسكندرية، مصر.
15. عبد الرحمان العيساوي(1992): في الصحة النفسية والعقلية، دار النهضة العربية، بيروت، بدون طبعة.
16. عبد الرحمان بن أحمد بن محمد هيجان (1998): ضغوط العمل، مصادرها ونتائجها وكيفية ادارتها، مركز البحوث والدراسات الإدارية، الرياض السعودية.
17. عبد الرحمان بن سليمان الطيريري (1994): الضغط النفسي، مفهومه وتشخيص طرق علاجه ومقاومته، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة الطبعة الأولى.
18. عبد الكريم عبد الله المساعيد، ثامر حسين علي السميران (2014): سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، دار حامد، عمان.
19. علي عسكر(2003)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت.
20. فاروق السيد عثمان (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
21. فاطمة عبد الرحيم النواسية(2013): الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، الطبعة الأولى، دار المناهج للنشر والتوزيع. عمان-الأردن.
22. فيصل عباس، علم قياس الشخصية (الميول، الإتجاهات الاختبارات الاسقاطية)، طبعة واحد، مركز الشرق الأوسط الثقافي للطباعة والنشر والترجمة والتوزيع، بيروت، د، س.
23. فيصل محمد خير الزراد (2000): الأمراض النفسية الجسدية، ط1، دار النفاس للطباعة والنشر والتوزيع/ بيروت.
24. كاميليا عبد الفتاح (1984): سيكولوجية المرأة العاملة، دار النهضة العربية، بيروت.

قائمة المصادر والمراجع

25. محمد عبد الرحمان (1999): علم الاضطرابات النفسية والعقلية، الكتاب 1 الجزء 2، دار قباء، القاهرة.
26. محمد محروس الشناوي، محمد السيد عبد الرحمان، (1994)، العلاج السلوكي الحديث، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، بدون طبعة.
27. مصطفى بوتفوشيت (1984): العائلة الجزائرية التطور والخصائص الحديثة، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر.
28. منى الصواف وقتيبة الجلى (2006): الصحة النفسية للمرأة العربية، مؤسسة طبية للنشر، القاهرة.
29. نبيلة امين أبو زيد (2001، 2002): الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى شرائح من العاملين، كلية البنات، جامعة عين شمس، مصر.
30. وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى سعد (2008): الضغوط النفسية والتخلف العقلي دار الوفاء، الإسكندرية، القاهرة.

➤ المراجع بالفرنسية:

31. Danis, K, and neustrom, W-Human beharian at work: organiazational beharian. Megraw-Hill look company.N.-1987.
32. Nobert sillany (2003), dictionnaire de la psychologie (S.V) la rosse, Paris.
33. Pierre Loo et Galinwski Andi : Les stress permanent réaction adaptation de l'organisme 3ème édition, Masson, paris France, 2003.
34. Reucklin maurice, les méthodes de la psychologie, P.V.E, Paris, 1969.

➤ معاجم:

35. لابلاش جان وبونتاليس (2002): معجم مصطلحات تحليل النفسية، ترجمة حجازي مصطفى، بيروت، المؤسسة الجامعية للدراسات، ط4، لبنان.
36. مصطفى كامل، معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة العربية بيروت، د.ت.
37. موسوعة علم النفس والتربية، الجزء التاسع، لبنان.

قائمة المصادر والمراجع

38. نوبير سلامي (2001): المعجم الموسوعي في علم النفس، ترجمة وجيه اسعد، منشورات وزارة الثقافة، مجلد 5، دمشق، سوريا.

➤ الرسائل الأكاديمية:

39. أماني حمدي شحادة كحلوت، رسالة ماجستير في علم النفس، الجامعة الإسلامية، فلسطين.

40. بوبكر عائشة (2007): العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى المرأة العاملة، مذكرة تخرج ماجستير علم النفس عمل وتنظيم، جامعة منتوري، قسنطينة.

41. مليكة ستيتي (1990): ظاهرة تظليل الذكر على الأنثى، رسالة ماجستير علم النفس العيادي، جامعة بوزريعة، الجزائر.

42. ناجية دايلي (2013): الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس سطيف، الجزائر.

➤ مجلات:

43. تماضر زهري حسون (أوت 1996): تأثير عمل المرأة على الاسر في الوطن العربي، الفيصل العدد 382.

44. عبد الستار إبراهيم، الاكنتاب، اضطراب العصر الحديث سلسلة مهام المعرفة رقم 299 المجلس الوطني الثقافة والفنون والادب، الكويت.

45. عوفي مصطفى (جوان 2003): خروج المرأة ميدان العمل وأثره على التماسك الأسري مجلة العلوم الإنسانية، جامعة قسنطينة، العدد 19، الجزائر.

46. يوسف عبد الفتاح محمد (يناير 1999): الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجتهم، راشدية مجلة مركز البحوث التربوية، العدد الخامس السنة الثانية، جامعة قطر.

الملاحق

مقابلة نصف موجهة:

البيانات الشخصية:

الإسم:

السن: سنة

الحالة الاجتماعية:

عدد الأطفال:

الوضع الاقتصادي:

قطاع العمل: قطاع عام - خاص:

السكن: / منطقة:

مدة العمل:

مجال العمل:

المستوى التعليمي:

ملحق 02

المقابلة كما وردت مع الحالة الأولى:

• محور أسري

س1: مكان الخدمة بعيد على المنزل؟ وبين تسكني؟

ج1: لا حمد لله قريب غير هنا برك. ليشانة.

س2: عندك مشاكل أسرية/ أو خلافات مع راجلك جيرانك؟

ج2: معنديش مشاكل مع أسرة برك مشاكل مع راجلي، مع جيران لالا حمد لله.

س3: قرابة أولادك مليحة؟

ج3: مليحة حمد لله عندي واحدة سنة ثلاثة ولوخرا سنة رابعة.

س4: خدمة تاعك مسببتلكش مشاكل مع راجلك بسبب البعد واختلاط مع الجنس الآخر؟

ج4: عادي مكانش مشكل.

س5: عندك ضغط في أسرتك؟

ج5: شوي هكا وهكا تحبي صراحة مش مليحة مناش متفاهمين حاب اعاود زواج.

س6: كيفاش علاقتك مع راجلك مليحة ولالا؟

ج6: لالا مش مليحة رايحة طلاق.

س7: ترونسبور راكي تلقاي ولا كاين مشكل في النقل؟

ج7: إيه نلقا غير هنا قريب مع نخرج نلقا ترونسبور مكانش مشكل بصح ساعات نتعب

منلقاش.

س8: عندك وقت كافي تعطيه ليك ولعايلة تاعك؟

ج8: عندي وقت كي نروح لبناي نريح معاهم نقرهم نوكلهم ووقتي أنا معاهم.

س9: شكون عاونك في حياتك؟

ج9: روحي عاونت.

ملاحق

س10: راكي تقدرى توفقي بين دارك وعملك وراجلك وأولادك وقرابتهم؟

ج10: إيه نقدر حمد الله.

س11: راجلك راهو يعاون فيك في الدار والأولاد وتربيتهم؟

ج11: ماهوش إعاون حاب غير يزوج قوتلو ربي سها، ماهوش إعاون في تربية لولاد غير

أنا قايمة بكلش.

س12: عايلتك مسنداتك من كل جوانب؟

ج12: إيه مساندتني حسب ظروف.

س13: خدمة تاعك ماهيش مسبب ليك حرج ونقص؟

ج13: عادي عاجبتني حمد الله.

س14: حالة الصحية تاعك مليحة؟ ما تعاني من والوا؟

ج14: لا حمد الله مي ساعة على ساعة تجيني هديك تعب.

س15: كيفاش تشوفي في لمرأ ليراهي تخدم في خدمة هادي؟ مناسبة ليها ولا لالا؟

ج15: نشوف فيها مليحة مناسبة كل وحدا تجري على شرها واش نديرو.

س16: سبق وجاتك مشاكل كبيرة في حياتك؟ كيفاش واجهتها؟

ج16: لا مجاتنيش برك مع راجلي كي منتفاهموش نسبط ونسكت.

س17: صحة أولادك وراجلك مليحة؟

ج17: هو لاباس بيه بص بنتي كبيرة مريضة بكليتها ديمة تنتفخلها.

س18: عندك اضطراب/ مشاكل في النوم؟

ج18: إيه عندي نص راقد نص حي.

س19: تمدي راحة ليك ولا لالا؟

ج19: منكذبش عليك منيش رايحة هاد ساعة مكانش طول راحة.

س20: واش هي مسؤوليات لعندك في الدار بعد خدمة تاعك؟

ملاحق

ج20: عندي قرابة بناتي، نقضي في الدار، نسيق، نطيب، وكروشي ندير فيه.

س21: أعباء أسرتك أتعبتك ياسر؟

ج21: شوية مش ياسر.

س22: واش هي حوايج ليك تسبب ليك الضغط؟ أذكريهالي؟

ج22: مشاكل مع راجلي لديما بقارات وهواشات، ساعتش تحكمني فطا وساعات تجيني ضبابا

منعودش نشوف.

س23: شكون يتخذ قرارات الأسرية أنت أم راجلك؟

ج23: أنا لنقرر هو ما علابالو بوالوا حاب غير عاود زواج.

س24: هل تتعاملي بقلقة وأعصاب مع راجلك كي تروحي لدار؟

ج24: إيه ديما طول نتقابضو.

س25: أولادك وين يبقاو بعدما تروحي لخدمة (حضانة، دار أمك، مدرسة)؟

ج25: اروحو يقرأو كي يخرجوا روجي دار جدهم أمي أنا.

س26: أثر عليك قرار الخدمة يوم السبت سلبا على أسرتك تاعك؟

ج26: لا مآثرش عليا الخدمة جات هكا.

• محور مهني:

س1: راكي راضية على خدمة تاعك؟ لماذا؟

ج1: إيه راضية، نحبها باه نخدم.

س2: هل سبق عملت/ خدمتي مهنة من قبل في مجال آخر أو حرفة أخرى؟ أذكريها؟

ج2: لا غير هادي خدمة تاع تمر بص ندير كروشي نخدم فيه ونعاون فيهم.

س3: كيفاش هي علاقتك مع رؤساء عملك والإدارة؟

ج3: مليحة حمد لله، عادي.

س4: كيفاش هي علاقتك مع زوملائك لتخدمي معاهم؟

ملاحق

- ج4: حمد لله، مكانش مشاكل.
- س5: ظروف خدمة تاعك موالماتك (من حيث الآلات، تهوية، الضوء، والأجهزة النقل)؟
- ج5: مليحة ظروف مكانش مشكل برك أنا نعمر في بطات التمر وتجي زميلتي أخرى تديها. معنديش آلة نخدم بيها نخدم بيديا.
- س6: عندك خبرة على هاذي خدمة؟
- ج6: إيه تعلمتها من قبل في مصنع لأول لخدمت فيه ثم ثم هزيتها خدما هاذي.
- س7: طبيعة خدمتك سريعة ولا بطيئة مش منتظمة؟ لماذا؟
- ج7: شاطرة ليه ليه بزريا. نكمل منحش نخدم بشوية.
- س8: عندك ساعات زائدة في خدمة تاعك؟
- ج8: لا مكانش زيادة نخدم من 8h حتان 16:00 8 سوايع برك.
- س9: عندك مشاكل في خدمة هاذي؟ وش من جهة؟
- ج9: حمد الله مكانش مشاكل في خدمة هاذي كلش مريقل.
- س10: الخدمة هاذي تسبب ليك ضغط؟ واش هاذي ضغوط؟
- ج10: شوية مش ياسر من غير تعب خدمة برك. ضغط كي تكون طلبيات ياسر تاع التمر باش نزربو نكمولو لكومند باش نكمولو كونثيتي لحوسو عليها.
- س11: سلاك ليراضي تسلكي فيه يناسب مجهودك؟
- ج11: مليح سلاك ويناسب واش راني نمد من مجهودي.
- س12: خدمتك تتاسب مع قدراتك الجسمية؟
- ج12: حمد لله صحتي مليحة ونمد واش عندي وتتاسب بسك طلب شطارة وزرية وأنا ريبد.
- س13: واش هي الآلات والأجهزة لراكوم تستعملوا فيها في المصنع واش من لآلة لتستخدميها هل مسهلة عليك الخدمة؟

ملاحق

ج13: نسبة ليا معندي حتا لآلة أنا نعمر تمر بطات خاصة به وكي تتعمر كرطونا تديها لمعايا، مكانش لآلات خدمة تاع يد برك.

س14: مصنع هذا مجهز مليح من حيث الآلات؟

ج14: إيه مليح حمد لله أولاً الخدمة تاعي مطلبش آلات.

س15: هل سبق وحدث ليك إصابة في مصنع؟ وكيف؟

ج15: حمد لله ما كان حتا حادث صرالي.

س16: راجلك يخدم ولا لا؟ واش هي مهنة تاعو؟

ج16: راجلي ميخدمش قاعد في الدار لا خدمة لا والو مخدمش حتى قبل منزوجوا أنا خدمة

هو يعرف غير عاود زواج!!! ما عندو حتا مهنة ومتعلم والو.

س17: خدمة تاعك مؤثرة سلبيًا على قرابة تاع ولادك؟

ج17: لا مش مأثرة إني كي نروح نعود لهم نقريهم وتتبعهم مليح معندهم والو من غير لقرايا

ليلقاوها في دنيا هادي.

س18: عندك دافعية في العمل؟ عندك قدرة كبيرة في العمل؟

ج18: عندي نفحة في خدمتي حمد لله.

س19: خدمة تاعك تطلب مجهود كبير جسمي ولا لا لا؟

ج19: عادي مطلبش مجهود برك نعمر باطات تمر بصح طلب شطارة وزرية.

س20: عندك وقت للراحة أثناء العمل ولا معندكش؟

ج20: عندي وقت 12 وقت لغدا و 1h نبدأو تقريب ساعة راحة.

س21: شحال عدد ساعات تقضيها في خدمة تاعك؟

ج21: ندير 8 ساعات.

س22: شحال تستغرق في مدة في النقل بين الخدمة والدار يوميا (روح ومجي)؟

ج22: ندير 10 دقائق ما مجامي نطول كي نستنا بيس مش ياسر وجي.

س23: هل تتعرضين لمضايقات في خدمة تاعك من طرف جنس الآخر؟

ج23: لالا جامي حمد لله.

س24: تحبي خدمة هادي؟ وعلاش؟

ج24: إيه نحبها خطرناش حابا نخدمها مالفا بيها.

• محور اقتصادي:

س1: راكي راضية على مدخول تاعك؟ معندكش مشكل فيه؟

ج1: إيه حمد لله كافي.

س2: وضع تاعك اقتصادي ميسور؟ كيفاش تقيمييه؟

ج2: حمد لله مهم مستورين وكافيين رواحنا.

س3: هل خدمة تاعك مليبتك حاجياتك؟ مكفياك؟

ج3: إيه مهم ناكلو ونشربو هانيين.

س4: عندك خدمة أخرى تخدمي فيها مع خدمة تاعك هادي؟ لماذا؟

ج4: إيه نخدم كروشي، باش نعاون روجي ونحي ضيقة روح.

س5: متطلبات أولادك ودارك مكلفاتك ياسر؟

ج5: في معقول ماكانش حاجا كبيرة.

س6: واش شي لخلاكي تخرجي تخدمي؟ وعلاش؟

ج6: خرجت خطرناش راجلي ميخدمش باش نعيش ونعيش بناتي وزيد محملتش لقعاد في الدار.

س7: واش هي حاجة ليراهي مكلفاتك في المصروف ياسر؟ هل النقل ولا الدار ولا متطلبات

لولاد كثيرة؟

ج7: هي متطلبات لولاد لازمهم لبسة، كراريس، وزيد الدار ترسييتي والغاز والماء قوضيان

والدوا خطرناش بنتي مريضة.

المقابلة كما وردت مع الحالة الثانية:

• محور أسري

س1: مكان الخدمة بعيد على المنزل؟ وبين تسكني؟

ج1: إيه بعيد على الدار، نسكن في ليوة.

س2: عندك مشاكل أسرية أو خلافات مع راجلك، جيرانك؟

ج2: صرات مشاكل راجلي راح عليا وخالني وشي لكثير راح مع بنت عمتي تزوج بيها وخالني

معلقة لا طلاق لا مصروف لا سبة باينة هاهي وراهي واش نحكي واش نخلي.

س3: قرابة أولادك مليحة؟

ج3: حسبو لقرابة حلو حانوت ميكانسيا، وطفلة 18 سنة راهي في تكوين علاش حسبو لقرابة؟

باش عاونوني وعاونوا رواحهم بني لكبير في 29 سنة حاب يزوج ودير دار.

س4: خدمة تاعك مسبيتلكش مشاكل مع راجلك بسبب بعد واختلاط مع الجنس الآخر؟

ج4: لا ديجا هو معلبالوش بينا نخدم عادي مع رجال محترمينا.

س5: عندك ضغط في أسرتك؟

ج5: عندي ضغط في المسؤولية خاصة عندي طفلة 18 سنة لازم نقوم بيها كأم وكأب زيد

راهي تزور باباها كي نساfer ولا نغيب تحب تروحلوا وأنا نتحير منحبش تروح.

س6: كيفاش علاقتك مع راجلك مليحة ولا لا؟ وعلاش؟

ج6: بي مش مليحة خالني وراح مع بنت عمي بدون سبة هرب معاها وناس قالوا كانت

بناتهم علاقة هربوا وعایش معاها وزيد من فوق لا يطل ولا يصرف.

س7: ترونسبور راكي تلقاي ولا كاين مشكل في النقل؟

ج7: كاين ترونسبور حمد الله بصح نرونسبور تاع لوزين هذا مدايرنا نقل يدي ويجيب حمد

الله.

س8: عندك وقت كافي تعطيه ليك ولعائلة تاعك؟

ملاحق

ج8: إيه عندي وقت لعائلة تاعي، بصح أنا لالا، نعوظهم الحب نضحكو نقسرو خاصة في ليل ولادي كبار كل دقيقة نعيطلهم واش درتو واش تاكلوا وقتي كامل ليهم وحبني كامل ليهم.

س9: شكون عاونك في حياتك؟

ج9: بنتي لكبيرة وخويا.

س10: راكي تقدرني توفقي بين دارك وعملك وراجلك وأولادك وقرابتهم؟

ج10: تعبانة ونقضي كلش حمل طايح عليا.

س11: راجلك راهو يعاون فيك في الدار والأولاد وتربيتهم؟

ج11: معلابلوش بيا ولا بولادو راح وخالنا طفلة 18 سنة مهوش بيعتلها مصروفها ولا سقسي

عليها وعلى خواتها كبار والو.

س12: عايلتك مسنداتك من كل جوانب؟

ج12: واقفين معايا حمد الله.

س13: خدمة تاعك ماهيش مسبب ليك حرج ونقص؟

ج13: سعيدة بيها ونشتي نخدم فيها.

س14: حالة صحية تاعك مليحة؟ ما تعاني من والوا؟

ج14: لا حمد الله ماكان والوا.

س15: كيفاش تشوفي في لمر ليراهي تخدم في خدمة هاذي؟ مناسبة ليها ولا لا؟

ج15: خدمة مليحة تعاون روحها خدمة نظيفة باش تعاون روحها وعايلتها مناسبة ليها لتكون

محتاجة خدمة مناسبة ليها وقت راني فيه لمر تخدم كلش.

س16: سبق وجاتك مشاكل كبيرة في حياتك؟ كيفاش واجهتها؟

ج16: مشاكل مع راجلي، بلا سبة هربة تاعو مع بنت عمي، درقها في مدرسة مرا ماصرا

وهدرت ناس علينا، زيد دالي دفتر تاعي يخرج بيه وراقي ويلعب بيه سرقهولي، زيد من فوق

مشاكل مع عايلة تاع عمي، واجهتها بالصبر وكفاح على جال ولادي وحسبي الله ونعم الوكيل

ملاحق

هادا منقول، وحوس نحيلي الدار من الفوق وعمر في ولادي ذراري عليا بلي منيش ناس ملاح وخارجة طريق.

س17: صحة أولادك وراجلك مليحة؟

ج17: صحة مليحة. قلقة راني مظلومة في الحكاية هادي تاع راجلي وصحة لولاد مليحة طفلة من لمر لوخرا مريضة.

س18: عندك اضطراب مشاكل في النوم؟

ج18: نرقد مليح.

س19: تمدي راحة ليك ولا لالا؟

ج19: معنديش راحة غوشي نرودو في راحة كي نتقلق ولا تصرالي حاجة منريشش غير نخدم وندير كاش حاجة منقعدش منريشش.

س20: واش هي مسؤوليات لعندك في الدار بعد الخدمة تاعك؟

ج20: مسؤولية بنتي صغيرة نكسيها نوقف على قرابتها وولادي ذراري خدمتهم مكلتهم واش حوسوا دوك راني في بلاصة باباهم توقف على كلش من عسة، ماکلة المصروف، رقاد.

س21: أعباء أسرتك أتعبتك ياسر؟

ج21: إيه متعبتتي شوية مش ياسر من غير عسة برك تاع لولاد.

س22: واش هي حوايج لتسبب ليك ضغط؟ أذكريهالي؟

ج22: مشكل كي نخرج صباح بكري سورتو في شتا قبل ماديرونا النقل نمشي في هذيك ظلمة ليسكرو تبعوني مرا واحد ضربني بقرعة تاع زجاج وجهي خطراش مركبتش معاه في طوموبيل كان سكران راجل، وثاني هدره الناس قاسية راهي تخدم في خدمة مش مليحة وين راهي تروح حنا ولادي وراجلي دخلولهم الشك في هذه الهدرة مش قدقد.

س23: شكون يتخذ قرارات الأسرية أنت أم راجلك؟

ج23: أنا وبنتي لكبيرة.

ملاحق

س24: هل تتعاملني بقلقة وأعصاب مع راجلك كي تروحي لدار؟

ج24: إيه اعيط عليا وقولي ديما نتي لديريلي في مشاكل هذا كي كان معايا عايش.

س25: أولادك وين يبقاو بعدما تروحي للخدمة (حضانة، دار أمك، مدرسة)؟

ج25: لولاد راهوم في خدمة تااعهم حانوت وطفلة تروح عند ختها مزوجة بعدما تكمل من

تكوين تروح لختها كي نروح نهزها ونروحوا لدار، بصح تكوين بعيد على داري وقريب ختها

(على دارها).

س26: أثر عليك قرار الخدمة يوم السبت سلبا على أسرة تااعك؟

ج26: لا عادي كون تكون جمعة نخدم.

• محور مهني:

س1: راكي راضية على خدمة تااعك؟ لماذا؟

ج1: راضية بيها لاباس واحد ادخل في عيش تااعو من نهارو.

س2: هل سبق عملتي / خدمتي مهنة من قبل في مجال آخر أو حرفة أخرى؟ أنكريها؟

ج2: لالا غير خدمة هاذي حمد الله.

س3: كيفاش هي علاقتك مع زملائك لتخدمي معاهم؟

ج3: حمد الله مكان حتا شيء مليحة.

س4: كيفاش هي علاقتك مع رؤساء عملك والإدارة؟

ج4: مليحة حمد الله محترمينا مكان حتا مشكل.

س5: ظروف خدمة تااعك موالماتك (من حيث الآلات، تهوية، الضوء، الأجهزة ، النقل)؟

ج5: مليحة مولمنتي مطلب والو غير حوايج بسيطة غير موس نفوسو ونحوطو وبنات لوخرين

اجو هزوا بطات.

س6: عندك خبرة على هاذي الخدمة؟

ج6: هزيتها من عند شاف لخدمة عندو من قبل في وزين ثمثم تعلمتها.

ملاحق

- س7: طبيعة خدمتك سريعة ولا بطيئة مش منظمة؟ لماذا؟
- ج7: أنا ليه ليه نشاطر ماذا بيا نحي قد ما نقدر من خدمة أصلاً خدمة تااعنا تطلب نزربو وحننا نسا شاطرين فيها.
- س8: تحبي خدمة هاذي؟ وعلاش؟
- ج8: إيه نحبها خطرناش هي مصدر عيش تااعي.
- س9: عندك ساعات زائدة في خدمة تااعك؟
- ج9: لالا 8 سوايع هذيك هي.
- س10: عندك مشاكل في خدمة هاذي؟ واش من جهة؟
- ج10: مكانش مشاكل أنا ساكتة منهدرش ماكان والوا حمد الله.
- س11: الخدمة هاذي تسبب ليك ضغط؟ واش هاذي ضغوط؟
- ج11: لا متسببتش ليا ضغط من بديت حمد الله.
- س12: سلاك ليراكي تسلكي فيه يناسب مجهودك؟
- ج12: مليح حمد الله.
- س13: خدمتك تناسب مع قدراتك الجسمية؟ لماذا؟
- ج13: إيه ناسب نخدم بشيء نقدر عليه وأكثر حمد الله.
- س14: واش هي الآلات والأجهزة لراكوم تستعملوا فيها في مصنع واش هي الآلة لتستخدميها هل مسهلة عليك الخدمة؟
- ج14: طابلا والموس ونحوتو في قرطن مكانش حاجا كبيرة.
- س15: مصنع هذا مجهز مليح من حيث الآلات؟
- ج15: لاباس كيما مصانع لوخرة حوايج لنخدمو بيهم كاينين.
- س16: هل سبق وحدث ليك إصابة في مصنع؟ وكيف؟
- ج16: لا مكان حتا حادث حمد الله.

ملاحق

س17: راجلك يخدم ولا لا؟ واش هي مهنة تاعوا؟ خدمتو مليحة ولا لا لا؟

ج17: يخدم في البلدية سوق عندهم شوفور. عادي.

س18: خدمة تاعك مؤثرة سلبيًا على قراية تاع الأولاد؟

ج18: لا مش مؤثرة أنا ولادي كبرو قعدت بنتي راهي في تكوين وتروح عند ختها كي كون نخدم وتبع أنا فيها وختها ثاني.

س19: عندك دافعية في العمل؟ عندك قدرة كبيرة في العمل؟

ج19: إيه نخدم من قلبي نهز نخط نجري نعمر باكات كيما في داري.

س20: خدمة تاعك تتطلب مجهود كبير ولا لا لا؟

ج20: إيه تطلب مجهود بصح والفت بيها.

س21: عندك وقت للراحة أثناء العمل ولا معندكش؟

ج21: عندنا وقت الراحة وقت لغدا ونصلوا وبعد نولوا.

س22: شحال عدد ساعات تقضيها في خدمة تاعك؟

ج22: 8 ساعات.

س23: شحال تستغريقي من مدة في النقل بين الخدمة والدار يوميًا (روح، مجي)؟

ج23: 40/35 دقيقة.

س24: هل تتعرضين لمضايقات في خدمة تاعك من طرف جنس الآخر؟

ج24: لا حمد الله مكانش كل واحد شاد في قدرو.

• محور اقتصادي:

س1: راكي راضية على مدخول تاعك؟ معندكش مشكل فيه؟

ج1: راضية بيه حمد الله.

س2: وضع اقتصادي ميسور؟ كيفاش تقيمييه؟

ج2: هكا وهكا بصح كي نحتاج عاونوني لولاد وحمد الله مستورين.

ملاحق

س3: هل خدمة تاعك ملييتك حاجياتك؟ مكفياك؟

ج3: حمد الله مكفيا وعمال على ربي.

س4: عندك خدمة أخرى تخدمي فيها مع خدمة تاعك هاذي؟ لماذا؟

ج4: لا غير تمر برك.

س5: متطلبات أولادك ودارك مكلفاتك ياسر؟

ج5: طلبات ولادي عادية بصح الدار مكلفا ياسر ياسر.

س6: واش هو شيء لخالكي تخرجي تخدمي؟ وعلاش؟

ج6: كي راح علينا راجل وزيد لولاد بطلو لقرايا خرجت نخدم وطفلة تحت رعايتي لازم نقوم

بيهم ونوكلهم ونتولى بكلش.

س7: واش هي حاجة ليراهي مكلفاتك في المصرف ياسر هل النقل أو الدار أو متطلبات

لولاد كثيرة؟

ج7: متطلبات الدار ياسر ديمة نكردي من عند حانوت تطلعلي زوج ملايين ونص ونسلكو

بالطرف وزيد قاز وتريسيتي والماء وطفلة لازم نكسيها بباها راح مايعتثها والو ولا يتفكرها

بحاجة غير أنا ولولاد يخدموا بصح خدمة مهنا مهنا كل ساعة كيفاش.

المقابلة كما وردت مع الحالة الثالثة:

• محور أسري:

- س1: مكان خدمة تاعك بعيد على الدار؟ وبين تسكني؟
ج1: إيه بعيدة، في ليوه.
- س2: عندك مشاكل أسرية/ أو خلافات مع راجلك، جيرانك؟
ج2: إيه مشاكل مع كلش إنسان مش رايح، مع مرت راجلي لولة وولادوا مش خليني طول.
س3: قرابة أولادك مليحة؟
ج3: إيه عندي وحدة سنة أولى إبتدائي، واحد عندو 3 سنين واحد عندو 7 اشهر.
- س4: خدمة تاعك مسببتلكش مشاكل مع راجلك بسبب البعد واختلاط مع الجنس الآخر؟
ج4: لالا مكان حتى مشكل عادي.
س5: عندك ضغط في أسرتك؟
ج5: إيه من جهة بابا وأختي كبيرة في لعمر مش مزوجة ومريضة وأنا لنصرف عليهم وزيد راجلي مزوج من قبل وأنا ثانية سما مشاكل مع مرتو وولادوا يخدم في جنان وبعد يدولوا كلش مسلكوهش، ولد راجلي كبير ديما دير في مشاكل جدارميا كرهوا مني.
- س6: كيفاش علاقتك مع راجلك مليحة ولا لالا؟ وعلاش؟
ج6: لاباس بيها، مرة لولة مع مرتو كانت مشاكل كبيرة بعد حمد الله.
- س7: تروسبور راكي تلقاي ولا كاين مشكل في النقل؟
ج7: نقل حمد الله، وزننات مدايرنا، قايمين من ناحية هاذي مريحينا.
- س8: عندك وقت كافي تعطيه ليك ولعايلة تاعك؟
ج8: والله ساعات نكون مريضة وهو مش رايح نحبس وقت نقعد في الدار وساعات كون هو لباس نرجع وزيد عندي ختي مريضة بالسكر اكي تعرفي سبيطارات وجري منريحش مع الخدمة مكانش الوقت.

ملاحق

س9: شكون عاونك في حياتك؟

ج9: والله معاوني حتا واحد كان خدمت اني خدمت كان هو دير شي لقادر عليه ليا وولادي

وبابا واختي من مصروف أي حاجة، هو دوك راهو متكفل بابا كأنه باباه.

س10: راكي تقدري توفقي بين دارك وعملك وراجلك وولادك وقرابتهم؟

ج10: بنتي متكفلا بيها ختي وتروح تقرا ولولاد شدتهوملي وساعات كي زيد عليها حال، نحبس

نبقا مع لولاد.

س11: راجلك راهو يعاون فيك في الدار والأولاد وتربيتهم؟

ج11: إيه حمد لله معاوني طفل صغير كي نعود نقضي في الدار ديرولوا ببيرو، هزو يلعب

بيه، يخدم كيفي كيفو، حتا بنتي من راجل لول حق يشتيها وقايم بيها كي باباها. ودير حاجا

لقادر عليها.

س12: عايلتك مسنداتك من كل جوانب؟

ج12: عايلة مكان مكان أم من بكري معنדהا احساس بينا حتا بابا كذلك خدمة ضرب ودوك

قاعد نفس شيء بابا بارد من جهتنا أم ربي سمحها وختات من بابا كل وحدة في حياتها

ميطولو أوجو ماعاونوا والوا تقولي مانا ختات.

س13: خدمة تاعك ماهيش مسبب ليك حرج ونقص؟

ج13: لالا حمد الله كي نخرج نخدم نريح ونحس فيها فائدة لولداتي ثاني ما مراجلي محسنينش

بلي راهي حاجا مش مليحة.

س14: حالة الصحية تاعك مليحة؟ ما تعاني من والوا؟

ج14: إيه حمد الله مكان والو حمد الله.

س15: كيفاش تشوفي في لمر ليراهي تخدم في خدمة هاذي؟ مناسبة ليها ولا لالا؟

ج15: والله خدمة قاع شرف مكانش كيما خدمة هاذي دخلهم بالحلال وعرق جبين وزيد وزنوات هاذو كيما بكري مش موفرين لينا مواصلات، دوك حمد الله نقل حتا واحد قلقتنا في ترونسبور نروحو ونجو باحترام وزيد مكان مناسب كراسا، كلش منظم.

س16: سبق وجاتك مشاكل كبيرة في حياتك؟ كيفاش واجهتها؟

ج16: إيه جاتني بصعوبة ياسر كي ضربة قاضية بصح تشجعت باش واجهت ومرت بابا ربي يرحمها قاتلي ديري ربي في بالك وصارحي واش عندك وحمد الله جبنتي نتيجة. مرة لولى حقروني راجلي لول قالي اشكي ديري واش تحبي والله ماني طالقك وقالي طفلة ماني مستعرف بيها، هاو دوك بيناتنا شروعات على جال الطفلة تعدى عليا وضربني وحملت منو ودوك في محكمة قولهم مش رني وهاد لمرنا منعرفهاش خطرا شجا خطبني ومقبلتش بيه جا وتعدى عليا ودار فيا ودوك محبش يستعرف بالطفلة دوك طفلة معدها لا كارني لا والوا.

س17: صحة أولادك وراجلك مليحة؟

ج17: والله غير لباس حمد الله، بصح بني صغير مول 7 أشهر عندو صغير هاني مع سبيطار نداوي فيه وزيد عندو عينيه فيهم لخماج محبش بير منو أني نجري بيه ونداوي.

س18: عندك اضطراب في النوم؟

ج18: لا حمد الله مكانش مشكل.

س19: تمدي راحة ليك ولا لالا؟

ج19: لالا منمدش منشتيش نقعد في نهار منريحش حتا إجي راسي في مخدة.

س20: واش هي مسؤوليات لعندك في الدار بعد خدمة تاعك؟

ج20: مسرولية دار نطيب، نغسل، ختي كي تمرض نديها سبيطار ونقوم بيها في الدار بابا نقوم بيه خطرناش ساكن معايا ولولاد نعس نبذل ندوشهم.

س21: أعباء أسرتك أتعبتك ياسر؟

ج21: شوية شوية.

ملاحق

- س22: واش هي لحوايج لتسبب ليك ضغط؟ أذكريهالي؟
- ج22: عبد كي قولي كلمة مش مليحة تغيضني روعي، نشوف أختي تغيضني ونعاني منها ياسر وبنتي وشرع هذيك كثر.
- س23: شكون يتخذ قرارات الأسرية أنت أم راجلك؟
- ج23: كيف كيف واش نقولوا ميقلوا والوا نقولوا عليها قولي دريها.
- س24: هل تتعاملي بقلقة وأعصاب مع راجلك كي تروحي لدار؟
- ج24: ساعات كي كثر عليا نتقلق ياسر وساعات هادية لباس، كي نروح لدار نسمع مشاكل مرتو ولادوا حوايج قلقوني بعد.
- س25: أولادك وين يبقاو بعدما تروحي للخدمة (حضانة، دار أمك، مدرسة)؟
- ج25: عند خالتهم.
- س26: أثر عليك قرار الخدمة يوم السبت سلبيًا على أسرة تاعك؟
- ج26: مأثرش عليا حمد الله مكان حتا مشكل.

• محور مهني:

- س27: راكي راضية على خدمة تاعك؟ وعلاش؟
- ج27: إيه راضية بيها حمد الله، وراجلي راضي.
- س28: هل سبق عملتي/ خدمتي مهنة قبل في مجال آخر أو حرفة أخرى؟ أذكريهالي؟
- ج28: لالا غير خدمة هادي، كنت نخدمها في الدار جبولنا وازنوات ونخدموا في ديارنا وبعد خرجت نخدم في لوزين تمر تاع لوزين طري على تاع ليجيبولنا فيه للدار.

ملاحق

س29: كيفاش علاقتك مع رؤساء عملك والإدارة؟

ج29: حتا مشكل مع حتا مخلوق.

س30: كيفاش هي علاقتك مع زملائك لتخدمي معاهم؟

ج30: لاباس بيهم، معنديش مخالطة، لهدر معايا نهدر لهدرش منهدرش.

س31: ظروف خدمة تاعك موالماتك (من حيث الآلات، تهوية، الضوء، الأجهزة ، النقل)،

لماذا؟

ج31: خدمة متعبنيش، وصحة لباس نخدم، غير هدره شينة لتعبنى.

س32: عندك خبرة على هاذي الخدمة؟

ج32: مكانش عندي خبرة لول عام لفات كي دخلت تعلمتو في ساعة من رافي، لفرازة، نحشي

لبطايين، نخدم شمروخ.

س33: طبيعة خدمتك سريعة ولا بطيئة مش منظمة؟ لماذا؟

ج33: نشتي نزر ب نخدم من قلبي حتى ملحقش نزر ب وين لحقني ربي نلحق.

س34: تحبي خدمة هاذي؟ وعلاش؟

ج34: نشتيها حمد الله ياربي واحد يديها حلال بإحترام وروح واحد.

س35: عندك ساعات زائدة في خدمة تاعك؟

ج35: لا مزيدوش.

س36: عندك مشاكل في خدمة هاذي؟ وش من جهة؟

ج36: معندي حتى مشكل ربي دوم الصحة وعبد يخدم وخلص.

س37: الخدمة هاذي تسبب ليك ضغط؟ واش هاذي الضغوط؟

ج37: متببليش ضغط لا.

س38: سلاك ليراي تسلكي فيه يناسب مجهودك؟

ج38: حمد الله فيها بركة، بركة في قليل مهما كان.

- س39: خدمتك تتاسب مع قدراتك الجسمية؟ لماذا؟
- ج39: ساعة مفصل ساعة حاجة بصح أنا مش من حاجة ندير عليها فراش، حمد الله.
- س40: واش هي الآلات والأجهزة لراكوم تستعملوا فيها في مصنع واش هي الآلة لتستخدميها هل مسهلة عليك الخدمة؟
- ج40: دينواتي هذا بالموس ورافي نخدموه ضفارة ولا فرازة نحو ديشي إيه مسهلة عادي.
- س41: مصنع هذا مجهز مليح من حيث الآلات؟
- ج41: لا حمد الله كلش متوفر حتا النقل دارولنا.
- س42: هل سبق وحدث ليك إصابة في المصنع؟ لماذا؟
- ج42: لا متقستش لا في ذاتي لا في في هدرة.
- س43: راجلك يخدم ولا لالا؟ واش هي خدمة تاعو؟ خدمتو مليحة ولا لالا؟
- ج43: إيه يخدم فلاح ولا هز كميو وروح سافر بيع لغبار بيوت.
- س44: خدمة تاعك مؤثرة سلبا على قراية تاع الأولاد؟
- ج44: لا حمد الله من ناحية خالتها متهلها فيها كون مجاتش خالتها نتعب منقدرش معا خاوتها صغار منقدرش نتهلا فيهم.
- س45: عندك دافعية في العمل؟ عندك قدرة كبيرة في العمل؟
- ج45: عندي حمد الله نخدم ونكافح على قد مانقدر.
- س46: خدمة تاعك تتطلب مجهود كبير جسمي ولا لا؟
- ج46: عادي مطلبش.
- س47: عندك وقت للراحة أثناء العمل ولا معندكش؟
- ج47: مدولنا وقت لغدا وبعد نرجعوا نكملوا.
- س48: شحال عدد ساعات تقضيها في خدمة تاعك؟
- ج48: 8 ساعات.

س49: شحال تستغرقي من مدة في النقل بين الخدمة والدار يومياً (روح، مجي)؟

ج49: حوالي 40-35 دقيقة ساعات 50-55.

س50: هل تتعرضين لمضايقات في خدمة تاعك من طرف جنس الآخر؟

ج50: لا مكانش حمد الله نسا في نسا كاين واحد ولا زوج يخدموا معانا بصح بعاد علينا.

• محور اقتصادي:

س51: راكي راضية على مدخول تاعك؟ معندكش مشكل فيه؟

ج51: لا قناعة هي كلش حمد الله.

س52: وضع اقتصادي تاعك ميسور؟ كيفاش تقيمييه؟

ج52: على قد حالو هكا ولا كثر كل ساعة كيفاش.

س53: هل خدمتك مليبتك حاجياتك؟ مكفياك؟

ج53: تحبي صراحة منلحش بابا وختي مريضة ولولاد تسما أنا قايمة بكلش وزيد راجلي يخدم

بصح مرتو ولادو مش سلكو فيه حقو ماكلينو فيه ساعات يخدم عاوني ساعات والوا أنا هي

كلش اني نخدم ونعاون باش كان.

س54: متطلبات أولادك ودارك مكلفاتك ياسر؟

ج54: نمش قد مقدور لازمة معاهم بصح كيما ولدي صغير لزموا حليب وكوش ديجا هادو

مصروف ودار خلي منها كثر بصح حمد الله بحقوا قيس قيس.

س55: عندك خدمة أخرى تخدمي فيها مع خدمة تاعك هاذي؟ لماذا؟

ج55: ما عندي حتى خدمة.

س56: واش هو شيء لخالكي تخرجي تخدمي؟ وعلاش؟

ج56: احتياج وأجر مش لاحق، بابا وأختي ولولاد.

س57: واش هي حاجة ليراهي مكلفاتك في المصروف ياسر هل النقل الدار ولا متطلبات

لولاد كثيرة؟

ج57: دار ولولاد معيشة صعبية، زيد صغير يطلب مهما كان لبسة، صخفة على ماکلة

لحليب، مصروف، دوا تاع أختي، مصروف ولا جات كلش معا بعض.

المقابلة كما وردت مع الحالة الرابعة:

• محور أسري:

س1: مكان الخدمة بعيد على الدار؟ وبين تسكني؟

ج1: بعيدة، ساعة في طريق. في ليوة.

س2: عندك مشاكل أسرية/ أو خلافات مع راجلك، جيرانك؟

ج2: معنديش إشكالية مع راجلي بصح فنيان وقلة تحمل مسؤولية أنا لحاملة كلش.

س3: قرابة أولادك مليحة؟

ج3: منار 4 سنين، سعدو 3 سنين لالا مقراوش.

س4: خدمة تاعك مسببتلكش مشاكل مع راجلك بسبب البعد واختلاط مع الجنس الآخر؟

ج4: متسببتي حتا إشكالية، ساعات تحكمو غيرة وهدره وسقسيني.

س5: عندك ضغط في أسرتك؟

ج5: معنديش سكنة غير في بيت وحدة ونطيب فيها بالترنيت وكي تصب النو المطر تقطر

علينا عذاب كبير، نقل مكانش، ظروف معيشة ناقصة بصح نخدم باش ناكل وزيد مريضة

بكلويا.

س6: كيفاش علاقتك مع راجلك مليحة ولا لالا؟ وعلاش؟

ج6: علاقة واش نقولك فنيان مكسر مدير والوا وزيد كشما يخدم صواردو يدهوملو ناس ودارهم.

متعبني ياسر ملقيت وين نصد. قلبوا بارد صارطو طول معلبلوش بيا وبلولاد. لا بدار رقاد

وقعاد.

س7: ترونسبور راكي تلقاي ولا كاين مشكل في النقل؟

ج7: ترونسبور كاين وين نخدم مدايرنا نقل يدي وجيب، بصح باش نروح طبيب قضا حاجا

مكانش منعدم في ليوة عذاب أحمر.

س8: عندك وقت كافي تعطيه ليك وعائلة تاعك؟

ج8: عندي وقت، أكيد النمذ كي نروح وقتي كل ليهم.

س9: شكون عاونك في حياتك؟

ج9: ماما، بابا، عندي إيمان أختي.

س10: راكي تقدري توفقي بين دارك وعملك وراجلك وأولادك وقرابتهم؟

ج10: حمد الله نقدر عادي.

س11: راجلك راهو يعاون فيك في دار والأولاد وتربيتهم؟

ج11: شوية شوية معدوش إهتمام كان لولاد عندي بنتي شوية خفيفة ديما يضرب فيها.

س12: عايلتك مسنداتك من كل جوانب؟

ج12: حمد الله مساندتني ودير في شيء لقادرا بيه معايا.

س13: خدمة تاك ما هيش مسبب ليك حرج ونقص؟

ج13: شوية شوية في كلام الناس، لافامي راجل يديما هدرنا ناقصة بالنسبة ليا حتى مشكل.

س14: حالة الصحية تاك مليحة؟ ما تعاني من والوا؟

ج14: عندي قصور كلوي، شقيقة، ضغط من كلش تلحق حتا توصلت روجت طبيب نفسي

من لكريز اتجيني وفي خدمة حتا يدي ليمنة ترقد عليا منجمش نخدم من الظروف لتجيني

وضغط الدنيا.

س15: كيفاش تشوفي في لمر ليراهي تخدم في خدمة هاذي؟ مناسبة ليها ولا لالا؟

ج15: مناسبة خدمة شريفة بتربيتها وأخلاقها وبين تروح تخدم لمر، واحد يدخل لقومتو بالحلال

وعرق جبينو.

س16: سبق وجاتك مشاكل كبيرة في حياتك؟ كيفاش واجهتها؟

ج16: إيه جاتني من زواجي مع راجل مليه مقبلوناش نعيشوا معايم تلفونا روحنا عين مليلة

تعرضنا سرقات ياسر روحنا كرينا في بسكرة زادوا سرقونا كلش، زيد راجلي مش ديمة يخدم

ملاحق

معدنوش إهتمام بيا وبالدار ولولاد، رفعت عليه قضية إهمال عائلي 3 سنين حبس و 10 ملايين
بصح قالي خلاص منزيدش نعاود بصح قاعد كيما راه وليت نبيع في حوايجي باش نعيش.

س17: صحة أولادك وراجلك مليحة؟

ج17: منار عندها هوا في مصارين تاعها وسعدو عندو حساسية من الجو ومن معيز خطرناش
دار ليكاريما فيها قدامها معيز ربو فيهم عندي عامين وأنا نداوي فيه ولازمو ماء سعيدا وفرناش
سبيسيال ونبعدوا على الهوا وغبار.

س18: عندك اضطراب/ مشاكل في النوم؟

ج18: إذا مشكل منرقدش أما باقي حمد الله.

س19: تمدي راحة ليك ولا لالا؟

ج19: منمدش راحة ليا مسؤولة برا ومن داخل وزيد راجلي مكان مكان بارد.

س20: واش هي مسؤوليات لعندك في الدار بعد خدمة تاعك؟

ج20: نطيب، نغسل، نعمر ماء وحدي من برا، مصروف وحدي، كلش وحدي، ندي لولاد
لطبيب، نصرف، ندير كلش أنا.

س21: أعباء أسرتك أتعبتك ياسر؟

ج21: أكيد تعبني ديمة نخدم.

س22: واش هي لحوايج لتسبب ليك الضغط؟ أذكريهالي؟

ج22: إهتمام مكانش من طرف راجلي، تجيني لكريز ويدي تنتفخ من أعصاب والقلقة،
المسؤولية ثاني لمدارتي الضغط.

س23: شكون يتخذ القرارات الأسرية أنت أم راجلك؟

ج23: أنا لنتخذ القرار.

س24: هل تتعاملي بالقلقة والأعصاب مع راجلك كي تروحي لدار؟

ج24: كي ديرلي ديفوات نتقلق، ودوك نمشي بالبرودة جسك تعبت.

ملاحق

س25: أولادك وين يبقاو بعدما تزوجي للخدمة (حضانة، دار أمك، مدرسة)؟
ج25: عند ماما ولا أختي.

• محور مهني:

س1: راكي راضية على خدمة تاعك؟ لماذا؟

ج1: إيه حمد الله.

س2: هل سبق عملتي / خدمتي مهنة من قبل في مجال آخر أو حرفة أخرى؟ أذكرهالي؟

ج2: إيه أني نخدم في دار الشباب نسق ونظم وسكرتيرة، وزيد قريرت في تكوين خياطة أفرمتيك
ديجا قارياتو - طبخ - حفاة، معاهم التمر.

س3: كيفاش هي علاقتك مع زملائك لتخدمي معاهم؟

ج3: مليحة عادي كامل خاوتي.

س4: كيفاش هي علاقتك مع رؤساء عملك وبالإدارة؟

ج4: عادي حمد الله مكان حتا إشكال.

س5: ظروف خدمة تاعك موالماتك (من حيث الآلات، تهوية، الضوء، الأجهزة ، النقل)،
لماذا؟

ج5: حمد الله موالمة لآلات كينين كلش مليح النقل مدايرينا لوزين هذا.

س6: عندك خبرة على هاذي الخدمة؟

ج6: إيه عندي خبرة فيها من بكري.

س7: طبيعة خدمتك سريعة بطيئة ولا مش منتظمة؟ لماذا؟

ج7: نشتي نزرِب في صباح، بصح عشوا نتعب نفشل.

س8: تحبي خدمة هاذي؟ وعلاش؟

ج8: إيه نحبها، نحي بيها ديقت الروح وزيد نعيش منها.

س9: عندك ساعات زائدة في خدمة تاعك؟

ملاحق

ج9: لالا معنديش.

س10: عندك مشاكل في خدمة هاذي؟ وش من جهة؟

ج10: لالا حمد الله.

س11: الخدمة هاذي تسبب ليك ضغط؟ واش هاذي الضغوط؟

ج11: شوية ضغط من جهة التعب تاع مسؤولية دار ولولاد والراجل حمل كامل عليا وزيد

شوية نتعب من كلويا وديفوا قلقني راجلي غير يدي ليسرى تسطر عليا منقدر نخدم من أعصابي وقلقة.

س12: سلاك ليراكي تسلكي فيه يناسب مجهودك؟

ج12: ماهوش مناسبني وتناسب في نفس الوقت.

س13: خدمتك تتناسب مع قدرتك الجسمية؟ لماذا؟

ج13: إيه مناسبة حمد الله.

س14: واش هي الآلات والأجهزة لراكوم تستعملوا فيها في مصنع واش هي الآلة لتستخدمها

هل مسهلة عليك الخدمة؟

ج14: نخدم بالموس، طاس ماء، باك تمر، الطرف نمسح بيه.

س15: مصنع هذا مجهز مليح من حيث الآلات؟

ج15: حمد الله مجهز مكان حتا حاجا نقصا.

س16: هل سبق وحدث ليك إصابة في المصنع؟ لماذا؟

ج16: لالا حتا حادث.

س17: راجلك يخدم ولا لالا؟ واش هي مهنة تاعو؟ وخدمتو مليحة ولا لالا؟

ج17: بطال، أعمال حرة.

س18: خدمة تاعك مؤثرة سلبيًا على قرابة تاع الأولاد؟

ملاحق

ج18: لالا أنا ولادي صغار مازالوا على قراية، بصح ديما عند جداتهم بصح في مستقبل إيه تأثر.

س19: عندك دافعية في العمل؟ عندك قدرة كبيرة في العمل؟

ج19: إيه عندي قدرة ورغبة فيها.

س20: خدمة تاعك تتطلب مجهود كبير جسمي ولا لا؟

ج20: هو جهد في العمل أما في الجسم لا.

س21: عندك وقت للراحة أثناء العمل ولا معدكش؟

ج21: عندنا وقت لغدا برك.

س22: شحال عدد ساعات تقضيها في خدمة تاعك؟

ج22: عند 8 ساعات.

س23: شحال تستغرق من مدة في النقل بين الخدمة والدار يومياً (ذهاب وإياب)؟

ج23: حوالي ساعة نجي، ساعة نروح.

س24: هل تتعرضين لمضيقات في خدمة تاعك من طرف جنس الآخر؟

ج50: لا أبداً كامل خاوة.

• محور اقتصادي:

س1: راكي راضية على مدخول تاعك؟ معدكش مشكل فيه؟

ج1: حمد الله.

س2: وضع اقتصادي تاعك ميسور؟ كيفاش تقيمييه؟

ج2: شوي شوي.

س3: هل خدمة تاعك مليبتك حاجياتك؟ مكفيك؟

ج3: كي تجي فترة مرض من جهة كلويا ولا ولادي كي يمرضو زيد أنا نحبس خدمة علجال

المرض قسي من جهة مصروف نكون محتاجة أنا نحب نشارك في مسابقات دينية ثقافية

ملاحق

تعرفت على الأمة وناس نقلهم لمولي كاش حاجا عاونوني كش مصروف ديفوا نسلف من ناس ليخدموا معايا في دار الشباب.

س4: عندك خدمة أخرى تخدمي فيها مع خدمة تاعك هاذي؟ لماذا؟

ج4: إيه نخدم في دار الشباب سكرتيرة ونظم نشاطات، باش نعاون روجي في مصروف ونعيش.

س5: متطلبات أولادك ودارك مكلفاتك ياسر؟

ج5: مكلفة ياسر مش شوية برك مانيش لاحقا خلاص.

س6: واش شيء لخالكي تخرجي تخدمي؟ وعلاش؟

ج6: احتياج، الفقر، غلاء معيشة، زيد راجل مش خدام.

س7: واش هي حاجة ليراهي مكلفاتك في ياسر في مصروف هل النقل، الدار، متطلبات لولاد كثيرة؟

ج7: مصاريف الدار والعلاج، دوايا ودوا لولاد وزيد واش ناكلو دنيا غلات ولولاد لبسا ودواهم.

مقياس الضغط النفسي لبدريه كمال احمد

في إطار اعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي والتي تحمل

عنوان:

مصادر الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور - طوالة -

نرجو منكم إثراء هذا البحث بالإجابة على بنود المقياس

لا	غير متأكد	نعم	العبارات
			1. أنا غير راضي عن عملي.
			2. ما زلت على حب مع زوجي.
			3. اتسم سلوكي بالمخاطرة في شبابي.
			4. أعاني اضطراب بالنوم.
			5. تعرضت لهزات انفعالية عديدة.
			6. أميل إلى تنزه.
			7. عملي لا يتناسب مع قدراتي الجسمية.
			8. أكره أسرتي لكثرة أعباءها.

ملاحق

			9.حياتي مهددة بالانفصال في أي وقت.
			10.أكره الأعمال التي تتطلب سرعة في الأداء مثل عملي.
			11. أعاني من الفوضى في منزلي.
			12. أضطر إلى الاستدانة.
			13. لا أترك فرصة للتنزه إلا وقت اقتصاصها.
			14. أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري الايجابية.
			15. فقدت علاقتي الاجتماعية.
			16. علاقتي مع زملائي غير مرغوب فيها.
			17.أخشى التعبير عن أي ضعف يعتريني.
			18. أعمل طبقا للحكمة التي تقول، إن لبدنك حق.
			19. أحلت للمعاش لسوء صحتي.
			20. منيت بالفشل في أبنائي.
			21. تعرضت لعدة تحقيقات في عملي.

ملاحق

			22. يدفعني زوجي إلى ممارسة العلاقة الخاصة بطريقة مفرطة.
			23. عملي يميل إلى المخاطرة.
			24. مشاكل أولادي لا تنتهي.
			25. أشعر بالسلبية اتجاه أسرتي.
			26. أدخن بشراهة.
			27. أميل إلى ظهور أي أعراض.
			28. وقعت لأسرتي كارثة.
			29. تعرضت لخسائر فادحة.
			30. عملي من النوع الذي يحتاج إلى مجهود ذهني.
			31. أعاني من فقد اهتمام رؤسائي.
			32. أرى أن أولادي يحملوني أكثر من طاقتي.
			33. يسود بيننا الانفصال العاطفي.
			34. أكره يوم الاجازة لاضطراري قضاء بالمنزل.

ملاحق

			35. صدمت في حياتي.
			36. أتعاطى بعض المخدرات.
			37. أميل إلى استغلال يوم الاجازة في عمل يدر علي مالا.
			38. أرى أن الفسحة والراحة غير ضروريتين.
			39. أنا كالنحلة في عملي.
			40. تغيرت طبيعة عملي عدة مرات.
			41. علاقتي بأبنائي غير مرضية.
			42. زوجي لا يبالي بأي شيء.
			43. تعرضت لأزمات صحية في صغري.
			44. لا أهتم بغذائي.
			45. عملي غير مجزي مادياً.
			46. حياتي العائلية اضطررتي للعمل يومياً فترتين.
			47. تعرض أقربائي المقربون لوفاة مفاجئة.

ملاحق

			48. لا وقت عندي للراحة.
			49. أقضي اجازتي بالمنزل.
			50. أشعر بضغوط أسرية عديدة لا أستطيع التعبير عنها.
			51. أعاني من نقص الألفة والمودة
			52. عملي لا يرفع من معنوياتي.
			53. زوجي يهمل حقوقي الخاصة جدا.
			54. تعرضت لخبرات طفولية غير سعيدة.
			55. أشعر بتهديدات لذاتي مع أفراد أسرتي.
			56. أصيب أحد أبنائي بمرض شديد.
			57. زوجي يميل إلى تحميلي أكثر من طاقتي.
			58. يسود الحب جو الأسرة.
			59. تعرضت لضغوط عديدة في عملي.
			60. تتطلب نوعية عملي مجهودًا جسديًا شاقًا.

ملاحق

			61. أتحايل لكي احصل على إجازات.
			62. علاقة الخاصة مفرطة.
			63. أشعر بعدم الرضا عن حياتي الزوجية.
			64. عملي لا يتناسب مع قدراتي النفسية.
			65. أتذكر أنه تم إحالتي إلى أخصائي نفسي.
			66. أتسم بالإفراط في تناول الشاي والقهوة.

صورة المعمل الذي تمت فيه الدراسة الميدانية

