

جامعة محمد خيضر بسكرة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية



# مذكرة ماستر

علم النفس  
علم النفس  
العيادي

رقم: أدخل رقم تسلسل المذكرة

إعداد الطالب:

جلولي كوثر

يوم: 26/06/2019

## مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة

### لجنة المناقشة:

مقرر	أ. د.	جامعة بسكرة	نبيل مناني
رئيسة	أ. د.	جامعة بسكرة	العضو 2
مناقش	أ. مس أ	الجامعة	العضو 3

السنة الجامعية : 2018 - 2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي الذي تواجهه المرأة العاملة المتزوجة بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في طب النساء، طب وجراحة الأطفال - بسكرة.

فقد جاءت هذه الدراسة بعنوان: "مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة".

حيث تضمنت هذه الدراسة في جانبها الميداني على دراسة عيادية لثلاث (03) حالات بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في طب النساء، طب وجراحة الأطفال ". وتم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس الضغط النفسي **Lenevestein**، والمقابلة العيادية النصف موجهة من أجل لوصول إلى نتائج الدراسة.

ولقد توصلت هذه الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: أن مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في طب النساء، طب وجراحة الأطفال بسكرة، فقد جاء متفاوت من حالة لأخرى وفقا لمقياس الدراسة حيث: ظهر على الحالة الأولى أن مستوى الضغط النفسي لديها كان مرتفع، أما فيما يخص الحاليتين الثانية والثالثة فإن مستوى الضغط النفسي لديهما كان متوسط، كما أن الحالات الثلاثة تعاني أعراض مرتبطة بالضغط النفسي كالأعراض الجسدية والمتمثلة في: الأم الظهر وخاصة الجزء السفلي، وأعراض نفسية انفعالية متمثلة في سرعة الانفعال والتوتر والضيق وعدم الاستقرار.

و توصلت الدراسة إلى عدد من التوصيات، تمثلت في: العمل مشاركة الزوج وكل أفراد الأسرة في مسؤوليات البيت، وتعديل الاتجاهات الأسرية والأفكار والعادات التي ترفض مساعدة الرجل في شؤون البيت، ضرورة تعديل القيم السلبية المرتبطة بعمل المرأة وتأكيد أهميته وجوانبه الايجابية ما يسهم في تخفيف الضغوط النفسية.

## Abstract

This study aimed to identify the level of psychological stress faced by working women married to the hospital specialized in gynecology, pediatrics and pediatric surgery – Biskra. This study was titled: **"The level of psychological stress in married working women."**

This study included a clinical study of three (03) cases in the hospital, specialized in gynecology, pediatric medicine and surgery. "The study was based on the Lenevestein pressure scale and the semi-clinical interview to reach the results of the study.

This study has reached several results, the most important of which are: The level of psychological pressure in the working woman married to the hospital specialized in gynecology, pediatric medicine and surgery Biskra, as it came from one case to another according to the scale of the study where: The first case showed that the level of psychological pressure was In the second and third cases, the level of psychological pressure was an average, and the three cases suffer symptoms associated with stress, such as physical symptoms, namely: back pain, especially the lower part, and psychological symptoms of emotional tension and tension and tension and lack of Stability.

The study reached a number of recommendations, namely: the participation of the husband and all members of the family in the responsibilities of the house, and the adjustment of family trends and ideas and habits that refuse to help men in the affairs of the house, the need to modify the negative values associated with the work of women and emphasize its importance and positive aspects, which contributes to the alleviation of psychological pressure.

# شكر وتقدير

أتوجه بأول شكر إلى المولى تعالى بالشكر والثناء على نعمه كلها وعلى توفيقه لي

في إنهاء هذه المرحلة من التحصيل العلمي، وأشكر عز وجل شكر من يطمع في المزيد

مصداقا لقوله تعالى: "لئن شكرتم لأزيدنكم". الحمد لله على نعمته والشكر له على توفيقه

وامتنانه والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من لا

يشكر الناس لا يشكر الله".

فاعترافا بالفضل أتوجه بالشكر الجزيل والثناء الكبير لكل من ساهم معي في إنجاز هذا

البحث وفي مقدمتهم الدكتور "نبيل مناني" وذلك على خدماته ودعمه وتوجيهاته التي كان

لها الأثر الكبير في إنجاز هذه الدراسة، وسعة صدره، فجزاه الله عني خيرا ورعاه وأنار

دربه.

ولا يفوتني في الأخير أن أتقدم إلى كافة زملائي وزميلاتي دفعة 2019 علم النفس العيادي

بالتمني لهم حياة موفقة بإذن الله.

# فهرس الموضوعات

	البسمة.
	شكر وتقدير
	ملخص الدراسة
	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
05	1- إشكالية الدراسة.
06	2- فرضيات الدراسة.
06	3- أهمية الدراسة.
07	4- أهداف الدراسة.
07	5- التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة.
08	6- الدراسات السابقة.
10	7- التعقيب على الدراسات السابقة.
<b>الفصل الثاني: الضغط النفسي - مقارنة نظرية -</b>	
12	تمهيد
13	1- لمحة تاريخية عن الضغط النفسي.
14	2- تعريف الضغط النفسي.
17	3- الاتجاهات النظرية في تفسير الضغط النفسي.
19	4- الوصف العيادي للضغط النفسي.
21	5- عناصر الضغط النفسي.
22	6- أسباب الضغط النفسي.
23	7- أنواع الضغط النفسي.
25	8- مصادر الضغط النفسي.

26	9- أعراض الضغط النفسي.
27	10- الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية.
30	11- علاج الضغط النفسي.
33	خلاصة.
<b>الفصل الثالث: المرأة العاملة المتزوجة</b>	
35	تمهيد.
36	1- مفهوم العمل.
36	2- مفهوم المرأة العاملة المتزوجة.
37	3- نظرة تاريخية لنشأة وتطور مفهوم عمل المرأة.
38	4- المرأة العاملة في الجزائر.
39	5- النظريات المفسرة لعمل المرأة.
41	6- الوضع النفسي للمرأة العاملة المتزوجة
42	7- دوافع خروج المرأة للعمل.
43	8- آثار خروج المرأة للعمل.
48	9- الصعوبات التي تواجه المرأة العاملة المتزوجة .
49	10- الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة.
50	11- مسببات الضغط النفسي للمرأة العاملة المتزوجة.
52	خلاصة.
<b>الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة.</b>	
54	تمهيد.
55	1- التذكير بالتساؤل.
55	2- الدراسة الاستطلاعية.
56	3- حدود الدراسة الاستطلاعية.
56	4- حالات الدراسة ومواصفاتهم.
57	5- المنهج المتبع في الدراسة.

58	6- أدوات الدراسة.
58	6-1- المقابلة العيادية النصف موجهة.
59	6-2- مقياس الضغط النفسي ل <i>Levenstein</i> .
61	خلاصة.
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل الحالات المدروسة</b>	
63	تمهيد.
64	أولاً: الحالة الأولى.
64	1- تقديم الحالة الأولى.
64	2- ملخص المقابلة مع الحالة.
64	3- تحليل المقابلة مع الحالة الأولى.
66	4- عرض وتحليل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الأولى.
67	5- التحليل العام للمقابلة للحالة الأولى.
68	ثانياً: الحالة الثانية.
68	1- تقديم الحالة الثانية .
68	2- ملخص المقابلة مع الحالة الثانية .
69	3- تحليل المقابلة مع الحالة الثانية.
71	4- عرض وتحليل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الثانية.
72	5- التحليل العام للمقابلة للحالة الثانية.
73	ثالثاً: الحالة الثالثة.
73	1- تقديم الحالة الثالثة.
73	2- ملخص المقابلة مع الحالة الثالثة.
73	3- تحليل المقابلة مع الحالة الثالثة.
75	4- عرض وتحليل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة الثالثة.
76	5- التحليل العام للمقابلة للحالة الثالثة.
77	رابعاً : مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.



78	خلاصة.
80	الخاتمة.
84	قائمة المراجع.
90	قائمة الملاحق.

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
56	يوضح صفات وخصائص حالات الدراسة.	01
66	نتائج مقياس الضغط للحالة الأولى.	02
71	نتائج مقياس الضغط للحالة الثانية.	03
75	نتائج مقياس الضغط للحالة الثالثة.	04

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
16	الاتجاهات التي تناولت مفهوم الضغط النفسي.	01
21	عناصر الضغط النفسي.	02

# مقدمة

## مقدمة:

شهدت المجتمعات الحديثة تغيرات وتطورات لم تقتصر على مجال دون غيره، بل شملت جل الجوانب الاقتصادية، السياسية، الاجتماعية، وحتى الثقافية والفكرية، والمجتمع الجزائري كغيره من المجتمعات شهد هو الآخر هذه الجملة من التغيرات ولعل أبرزها التغير في البيئة الاجتماعية والذي يتجلى وبشكل بارز في تغير بنية الأدوار الملقاة على عاتق المرأة باعتبارها تمثل نصف المجتمع.

فبعدها كانت المرأة ملزمة بالمكوث في بيتها ترعى شؤون أسرته أصبحت تتواجد في معظم القطاعات الاقتصادية، فنجدها في التعليم والقضاء والإدارة والمؤسسات المختلفة الصناعية منها و الخدماتية، وقد أشارت النسب والإحصائيات أن الفئة العاملة النسوية بالجزائر تتواجد بنسب متفاوتة في سلك القضاء والصحافة والقطاع الصحي والتعليم والإدارة، فخروجها للعمل خلق لديها عدة مسؤوليات واقعة على عاتقها فأصبحت ملزمة بالقيام بأدوارها حيث يعتبر عمل المرأة في المؤسسات أو دخولها لعالم الشغل تدعيم لقدرتها العملية في مجال العمل كما يعطي مؤشرا واضحا على تفهم المرأة العاملة و دورها في بناء المجتمع وقدرتها على المشاركة الحقيقية في التنمية خاصة إذا ما أدركنا أن دورها في هذه المؤسسات تطور مستمر نظار ما وصلت إليه المرأة من قدرة على الأداء الجيد .

وعلى الرغم من تحسن أوضاع المرأة العاملة في العمل ودخولها معظم القطاعات، إلا أنها تعاني من ضغوطات تواجهها في محيط المؤسسة من جهة والضغوطات التي تواجهها في المجتمع من جهة أخرى.

هذا ما جعل دارستنا الحالية تركز على فئة الزوجات العاملات، هذه الزوجة العاملة التي تزاوّل عملا محددًا، طبيبة كانت أو ممرضة أو إدارية فخروجها للعمل وفي خضم هذا المسعى تجد المرأة نفسها أمام تحديات ومسؤوليات بسبب ازدواج وانقسام أعمالها بين البيت و العمل مما يصعب عليها التأقلم مع هذه الوضعيات و جعلها تعيش الكثير من التوترات والضغوط النفسية.

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 أنها قد تبقى وقتا طويلا إذا ما استمرت الظروف المثيرة لها، وقد تترك آثار نفسية عميقة لفترات زمنية طويلة.

ومن منطلق أن الضغط النفسي الذي تعيشه المرأة العاملة يولد اضطرابات نفسية كالقلق والتوتر والإحباط والعدوانية.. الخ، فقد كان سعيا منا معرفة مستوى الضغوط النفسية التي تعاني منها المرأة العاملة المتزوجة على أرض الواقع.

وقد تكونت هذه الدراسة من خمسة فصول جاءت كالآتي:

- **الفصل الأول:** يضم الإطار العام للدراسة ويشمل إشكالية الدراسة إضافة إلى أهداف وأهمية موضوعه والتعريف الإجرائي لمتغيراته، الدراسات السابقة، وفي الأخير التعقيب على الدراسات السابقة.

- **الفصل الثاني:** يشتمل على متغير الضغط النفسي من خلال تطور مفهومه وتعريفه وأهم مصادره والاتجاهات النظرية في تفسير الضغط النفسي، والتطرق إلى الوصف العيادي للضغط النفسي، بالإضافة إلى المصادر والأنواع والأسباب الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية ويختتم هذا الفصل عناصره بالتعرف على علاج الضغط النفسي.

- **الفصل الثالث:** فقد تطرقنا فيه إلى مفهوم المرأة العاملة المتزوجة، والنظريات المفسرة لعمل المرأة، بالإضافة إلى نشأة وتطور عمل المرأة، والوضع النفسي لعمل المرأة، والتطرق إلى عمل المرأة في الجزائر قبل الاستعمار وبعد الاستقلال، كما سيتناول هذا الفصل دوافع خروج المرأة العاملة المتزوجة للعمل وآثار خروجها للعمل، وكذلك الصعوبات التي تواجهها هذه المرأة أثناء عملها، ويختتم هذا الفصل عناصره بالتعرف على الضغط النفسي الذي تواجهه المرأة العاملة المتزوجة ومسبباته.

- **الفصل الرابع:** كان مخصصا للإجراءات الميدانية المتمثلة في الدراسة الاستطلاعية، حدود الدراسة الاستطلاعية، حالات الدراسة ومواصفاتهم، كذلك التطرق إلى المنهج المتبع في الدراسة وأدوات الدراسة.

- **الفصل الخامس:** فخصص لعرض ومناقشة النتائج والذي اشتمل على: تقديم حالات الدراسة و ملخص المقابلة مع كل حالة، إضافة إلى تحليل المقابلة والاختبار مع كل حالة، عرض وتحليل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة، وفي الأخير مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

الجانب النظري

# الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة.
2. فرضيات الدراسة.
3. أهمية الدراسة.
4. أهداف الدراسة.
5. التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة.
6. الدراسات السابقة.
7. التعقيب على الدراسات السابقة.

## 1- إشكالية الدراسة:

نظرا للتطور التكنولوجي الهائل والتسارع الحضاري والتغير الاجتماعي الذي أجهد الإنسان عموما بمتطلباته التي لا تنتهي فان المرأة العاملة المتزوجة تقوم بأدوار عديدة وتحمل أعباء جسمية فهي تعمل في هيئة أو مؤسسة عامة، وتحمل مشاكل وضغوطات هذه الوظيفة وكذا المشاكل المنجزة عن العلاقات الاجتماعية في بيئة العمل، وأضف إلى ذلك طبيعة العمل ذاته، بما يحمله من متاعب كإهمال المرأة، فتجدها في كثير من الأحيان تعاني من التعب، والتوعكات الصحية المختلفة ناهيك عن المعاناة التي تعانيها من مشاكل صحية كالإجهاد النفسي كالقلق، والتوتر والإحباط، وكل هذه الآثار السلبية التي تحملها المرأة تؤثر بدورها على الزوج والأبناء، لأن الحياة كل جانب فيها يؤثر على الآخر وبالتالي فالتوفيق بين متطلبات المنزل وبين مستلزمات العمل ومتطلباته جعلها فريسة لعدة ضغوط متعددة سواء في العمل أو خارج العمل.

ف نجد الواجبات الأسرية للمرأة غالبا ما تتناقض مع الواجبات المهنية، فعمل المرأة لساعات طويلة خارج البيت من الممكن أن يتعارض مع مسؤولياتها المنزلية، وهذا التعارض قد يوقع المرأة العاملة المتزوجة في مشكلة التوفيق بين متطلبات عملها المنزلي ومتطلبات عملها الوظيفي، حيث أن هذا قد يعرضها لأي مشكلات جسمية ونفسية واجتماعية.

ومواجهة المرأة العاملة المتزوجة لهذه المشكلات والتحديات في سبيل تحقيق أهدافها وتلبية حاجاتها وصولا للتوافق النفسي والاجتماعي، يبقى متوقف على مدى مرونة المرأة في التعامل مع الضغوطات التي تواجهها وتحكمها في مختلف مواقف الحياة، وفي هذه الحالة نجد أن المرأة العاملة المتزوجة قد تتمتع بما يعرف بالمرونة النفسية أو الصلابة النفسية حيث تمثل هذه الأخيرة إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط والمحافظة على الصحة الجسمية والنفسية.

يعتبر الضغط النفسي من العوامل النفسية الاجتماعية التي تؤثر على الصحة الجسدية والنفسية للأفراد، فعندما يلاقي الفرد موقف ضاغطا فإنه يحاول أن يراقبه ويتحكم فيه عن طريق مختلف الاستجابات التي من شأنها أن تؤثر على هذا الحدث الضاغط وتخفف من شدته تكون استراتيجيات المقاومة التي يوظفها وترتبط بتقديره المعرفي لمصدر الضغوط ولا يتوقف الضغط على الموقف



الخارجي بقدر ما يتوقف على طبيعة التفسير والمعاني التي يعطيها الفرد. (علي عسكر، 2003، ص99).

وبالتالي فالضغوط النفسية الواقعة على المرأة العاملة المتزوجة تتنوع وتختلف في مصادرها فالمرأة بشكل عام تعاني من ضغوط متنوعة سواء في العمل أو في أو في الحياة الأسرية، أو في علاقتها مع زوجها أو أطفالها أو في تحقيق التوازن بين عمل البيت أو العمل خارجا والواجبات الأسرية.

وبما أن العصر الذي نعيشه يسمى عصر الضغط النفسي، فقد جاءت الدراسة الحالية للبحث في موضوع الضغوط النفسية التي تعاني منها المرأة العاملة المتزوجة .  
من هنا نطرح التساؤل الآتي :

**ما مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة ؟**

## 2. فرضيات الدراسة:

- مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة مرتفع.
- مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة متوسط.
- مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة منخفض.

## 3. أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة الحالية في:

- أنها من الموضوعات المهمة في عصرنا الحالي، إذ تتناول مفهومين مهمين هما الضغط النفسي والمرأة العاملة المتزوجة.
- تتضح أهمية الدراسة الحالية من طبيعة الظاهرة التي تتصدى لها، فالمرأة محور الحياة بكل تعقيداتها وعلاقتها واحتمالاتها، لكن خروجها للعمل عرضيا للكثير من المتاعب والضغوط، انعكست سلبا على صحتها النفسية.
- تساهم الدراسة في جانبها النظري على إثراء رصيدنا المعرفي فيما يتعلق بموضوع الضغوطات النفسية وأسبابها ومصادرها وآثارها أما في جانبها الميداني فتمكننا من معرفة أنواع وعوامل الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة.

#### 4. أهداف الدراسة :

من منطلق الوقوف على واقع الضغوط النفسية التي تعاني منها المرأة العاملة، ومحاولة الوصول إلى تفسير مصادر الضغوطات، فإن الهدف من دارستنا هذه هو الاطلاع بشكل علمي على ظاهرة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ومعرفة مختلف المشكلات والصعوبات التي تواجهها.

كما أن أية دراسة تبنى أساسا للتوصل إلى جملة من الأهداف الواضحة والدقيقة، وعلى ضوء موضوع دارستنا هذا والمتمثل في " : مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة" تمثلت أهداف دارستنا في:

- إعطاء تصور واضح لمفهوم الضغط النفسي.
- التركيز على أهم المفاهيم التي تخص المرأة العاملة المتزوجة.
- التعرف بشكل عام على أهم الضغوطات النفسية التي تعاني منها المرأة العاملة المتزوجة بالمؤسسة محل الدراسة.
- الكشف عن أهم العوامل النفسية الاجتماعية التي تعيشها المرأة العاملة المتزوجة.

#### 5. التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة:

##### - الضغط النفسي:

مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى.

##### - المرأة العاملة المتزوجة:

هي تلك المرأة التي تتحمل مسؤولية مزدوجة في أدائها لمهنتين رئيسيتين في حياتها، فالأولى دور ربة البيت داخل أسرتها والثانية الخروج إلى العمل قصد تغطية حاجيات الأسرة.

كما تعرف أنها: المرأة التي تعمل خارج البيت وتمارس نماذج مختلفة من العمل ويكون بعضها إداريا والبعض الآخر عمليا أو مهنيا أو خدميا.

## 6- الدراسات السابقة:

نال موضوع الضغط النفسي والمرأة العاملة المتزوجة اهتمام العديد من الباحثين في تخصصات علمية مختلفة، حيث توفرت عدة دراسات تناولت موضوعي الضغط النفسي والمرأة العاملة المتزوجة، وفيما يلي سوف نقوم بتقديم مجموعة من الدراسات مرتبة حسب تسلسلها الزمني من الأقدم إلى الأحدث، وتتمثل في:

### 6-1- دراسة نانسي بوتسن 1979:

بعنوان: " العلاقة بين عمل المرأة ومعاناتها من الضغوط النفسية"، وكان هدف الدراسة تحديد ما إذا كان عمل المرأة هو سبب شكواها من الضغوط النفسية أو أن العمل لا يسبب لها أية ضغوط نفسية على الإطلاق، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين كل من: العمل، الزواج الأمومة، من جهة، ومعاناة المرأة من الضغوط النفسية، بالمقارنة بربة المنزل من جهة أخرى. كذلك يزداد الضغط النفسي كلما قلت الخبرة المهنية للعمّلات، حيث دلت البيانات على وجود فروق دالة لصالح العمّلات الحديثات في العمل من حيث المعاناة من الضغوط النفسية بالمقارنة بمن لهن خبرة كبيرة بمجال العمل، أو بالمقارنة بربات البيوت.

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

### 6-2- دراسة ليندا كانيفيليد 1981:

بعنوان: " علاقة عمل المرأة بالاكنتاب وصحتها النفسية"، هدفت الدراسة إلى أن معاناة الأم العاملة من حدة صراع الأدوار مما يؤدي إلى تعرضها للضغط النفسي. حيث أن الأمهات العاملات أكثر عرضة لصراع الأدوار من الأزواج رغم اشتراكهن مع أزواجهن في مهنة واحدة، كما أن دعم الزوج لزوجته يقلل من تعرضها للمضيق الانفعالي، والصراعات الداخلية، في حين تتعرض الأمهات العاملات للاستجابة الاكنتابية عند عملهن طوال الوقت.

دفعتنا هذه الدراسة لتناول فئة النساء دون الرجال، بحيث أسفرت نتائجها على الأميات رغم اشتراكهن مع أزواجهن في مهنة واحدة، العاملات أكثر عرضة لصراع الأدوار من الأزواج 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.

### 6-3- دراسة شارون كيورتيس 1983:

بعنوان: " 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)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

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

- العلاقات الارتباطية بين المتغيرات لمجموعات ككل ولمجموعات الفرعية أظهرت علاقة ممكنة تشير إلى أن معظم التغير في الاتجاهات المتعمقة بأدوار المرأة تعرضها لضغوط نفسية وتؤثر على مستويات مقاومتها للأمراض النفسية.

### 6-4- دراسة حنانة عبد الرحيم الأحمدى 2002:

بعنوان: " ضغوط العمل عند الأطباء - المصادر والأعراض" جاءت من خلال دراسة ميدانية في المستشفيات الحكومية والخاصة بمدينة الرياض ومن أهم نتائج هذا البحث تحديد مصادر الضغوط لضغوط، العمل كان من أبرزها خصائص دور أفراد العينة المتمثلة في المسؤولية والاستقلالية المهنية وغموض الدور كما بين البحث مستوى ضغوط العمل لدى المبحوثين والعلاقة بين أعراض الضغوط ومصادرها.

### 6-5- دراسة حمداش نوال 2003:

بعنوان: " الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة الجزائرية، حيث هدفت هذه الدراسة إلى الوقوف على مستويات ومختلف مصادر الضغط النفسي في المهنة والمنزل.

و من أبرز النتائج التي توصلت إليها الباحثة نجد: الفروق في مستويات العمل والفروق في مستويات السن والمستوى التعليمي وطريقة التفكير في محاولة التوفيق بين الأدوار المهنية والمنزلية لها دور كبير في رفع مستوى الضغط النفسي لدى هذه المرأة نظرا لضيق الوقت وعدم القدرة على

الإستيعاب في حل مشاكلها وبالتالي عدم التوفيق بين الدور الأسري والدور المهني وينتج عنه مشاكل وضغوط تجعل المرأة في حالة قلق و ضيق دائم.

#### 6.6. دراسة بوبكر عائشة 2007:

بعنوان: " العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى الزوجة العاملة"، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين صراع أدوار الزوجة العاملة (ام، ربة بيت، زوجة) وبين الضغط النفسي لديها. و من أبرز النتائج التي توصلت إليها الباحثة نجد: أن صراع الأدوار لا يسبب بشكل مباشر وواضح الضغط النفسي لدى هذه الزوجة، كما أن طبيعة العمل لا تؤثر على الزوجة العاملة في إحساسها بصراع أدوارها أو شعورها بالضغط النفسي، أما نوع الأسرة التي تقيم معها الزوجة العاملة فلها تأثير إلى حد ما في صراع الأدوار والضغط النفسي.

#### 6-7- دراسة ناجية دايلي 2013:

بعنوان: " الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق" هدفت الدراسة إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق في درجة كل من "الضغط النفسي، والقلق" للمرأة العاملة المتزوجة، حسب متغير: الطور التعليمي، و الخبرة المهنية، وعدد سنوات الزواج عند أفراد العينة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الضغط النفسي والقلق لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي النفسي، وأنه كلما ارتفعت درجات الأفراد في الضغط ارتفعت معها درجاتهم في القلق، وكلما انخفضت درجاتهم في الضغط النفسي، انخفضت درجاتهم في القلق، وبذلك فإن العلاقة بين المتغيرين "علاقة موجبة حقيقية.

#### 7. التعقيب على الدراسات السابقة.

بعد استعراضنا للدراسات السابقة نستخلص أن أغلب الدراسات تناولت الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة وقد أجمعت كلها تقريبا على أن خروج المرأة للعمل يسبب لها عدة اضطرابات فهي تجد نفسها أمام صعوبات وتحديات بسبب صراع الأدوار وانقسام أعمالها بين البيت والعمل جعلتها تحت ضغوطات نفسية.

وقد اتجهت جل الدراسات إلى تسليط الضوء على الأثر السلبي الذي تتعرض له المرأة العاملة المتزوجة في حياتها اليومية فهي تعيش حالة من القلق، ضيق دائم، شعور بالعجز مما يزيد من معاناتها النفسية .

# الفصل الثاني: الضغط النفسي

## تمهيد.

1. نبذة تاريخية عن الضغط النفسي.
2. تعريف الضغط النفسي.
3. الاتجاهات النظرية في تفسير الضغط النفسي.
4. الوصف العيادي للضغط النفسي.
5. عناصر الضغط النفسي.
6. أسباب الضغط النفسي.
7. أنواع الضغط النفسي.
8. مصادر الضغوط .
9. أعراض الضغط النفسي:
10. الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية .
11. علاج الضغط النفسي .

## خلاصة.

## تمهيد:

يحظى موضوع الضغوط النفسية في الآونة الأخيرة باهتمام كبير، وذلك على اعتبار أن الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية المميزة لمجتمعاتنا المعاصرة، فعصرنا يدعى بعصر الضغوط، وكل فرد يتعرض للضغوط في المواقف الحياتية المختلفة، ولكن بدرجات متفاوتة باعتبار أن أي مثير خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة من طرف العضوية، فقد قال سيللي: "خلو الحياة من الضغط يتعارض مع الحياة"، ولقد شاع استخدام كلمة "Stress" في ميدان الهندسة، والدراسات الفيزيائية لتشير إلى قوة خارجية تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي، ونتيجة لهذه القوة يحدث الإجهاد الذي يؤثر ويغير من شكل وبناء الموضوع.

وتعددت التفسيرات النظرية لهذا المفهوم فهو من المواضيع التي حازت على اهتمام الباحثين في علم النفس، العلوم الإنسانية عموماً فالضغط يعتبر بمثابة ظاهرة نفسية معقدة ومتعددة الجوانب لهذا خصصنا هذا الفصل من الجانب النظري للضغط النفسي.

## 1. لمحة تاريخية عن الضغط النفسي.

لدراسة أي ظاهرة يجب العودة إلى جذورها التاريخية، ومن هنا نتطرق للضغط فهو مفهوم ومصطلح مستعار من العلوم الفيزيائية. إذ استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر الميلادي لتصنف الشدة و الصعوبات الهندسية غير أن العديد من الدعم و التأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى غاية اليوم متأثرا بأعمال المهندس " روبرت هوك " أواخر القرن السابع عشر، فقد اهتم بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة دون أن تنهار وتتداعي من ثم الكتب على فكرة المحمولة أو العبء أو الحمل الذي من خلاله يظهر الإجهاد على البناء وبذلك يكون الضغط هو استجابة النظام أو البناء للحمولة. وبالرغم من أن فكرته عن الضغط كانت لأغراض هندسية إلى أنه كان لها تأثيرا واسعا كنموذج تفسيري لمصطلح الضغط على الجهاز الفيزيولوجي والنفسي. (طه عبد العظيم، 2006، ص17).

شهدت كلمة الضغط (Stress) تطورا عبر فترات من الزمن فهذه الكلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية، (Stringer) وهي تعني شد، ضيق، عقد، أو ربط أي الاحتضان الشديد للجسد بواسطة الأطراف وهذا الاحتضان لا يجب أن يكون الشعور فيه متبادل بل على العكس يكون ممل يؤدي إلى الاختناق الذي يعتبر مصدرا للقلق.

إلا أن تحديد مفهوم الضغط (Stress) من الناحية الزمنية صعب للغاية ويحتمل أن هذا المصطلح استعمل لأول مرة خلال القرن الرابع عشر، ولكن هذا الاستعمال لم يكن بصورة ثابتة ومنظمة، و قد استعملت فيما بعد في الكتب الإنجليزية مفاهيم أخرى للدلالة على الضغط منها: (Strest) (Striassse) و بالرغم من الكلمة ومشتقاتها وجدت منذ قرون إلا أن أصلها غير معروف إلى حد الآن. ولأنه من الصعب البحث في ذلك قبل القرن الرابع عشر، إلا أنه يمكن القول بأن بداية انتشار هذه الكلمة كان خلال القرن التاسع عشر، وخلال هذه الفترة، يقول العالم الفيزيولوجي Claude Bernard: " أن التغيرات الخارجية في البيئة يمكنها أن تعطل الكائن العضوي و لكي يحافظ على نفسه يجب أن يتكيف بطريقة مناسبة مع هذه التغيرات و أنه من المهم أن يحصل العضو على التكيف، و لكي يحافظ على نفسه يجب أن يتكيف بطريقة مناسبة مع هذه التغيرات ويبدو أن هذا أول اعتراف بالنتائج المضرة الكامنة في عملية الإجهاد التي تخل اتزان الجهاز العضوي. (شتوح فاطمة، 2011، ص21).



ويعتبر العالم الفيزيولوجي الأمريكي (*Walter Cañon*)، من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط و عرفه برد الفعل في حالة الطوارئ. أو رد الفعل العسكري بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة. وقد كشف أبحاث كانون عن وجود ميكانيزم أو آلية في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة من الاتزان الحيوي، أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه.

و يعتبر "هانز سيلاي (*Han Selyes*) من أشهر الباحثين الذي ارتبطت أسماؤهم بموضوع الضغوط ويعرف بأب الضغط، ويرجع الفضل إلى كتاباته و محاضراته في تعريف الجمهور و الباحثين. وخاصة في المجال الطبي بتأثير الضغوط على الإنسان، وأفضل مساهمة له حول موضوع الضغط هو كتابه الذي أصدره عام 1956 وقد عرف الضغط في البداية بأنه الآثار الناتجة عن العوامل الضاغطة.

و حديثاً استخدمت الكلمة بوجه عام، لوصف الأحداث الخارجية، التي تؤدي إلى الشعور بالضيق وعدم الارتياح للفرد. فعند الفرنسيين لم يظهر هذا المصطلح قبل القرن العشرين 20، لذا نجد أن العرب سبقوهم في اكتشاف هذا المصطلح وبفضل ابن سينا. (العبودي فاتح، 2008، ص17).

## 2. تعريف الضغط النفسي:

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع التي حازت على اهتمام العلماء والباحثين في علم النفس ومختلف العلوم الإنسانية، وتعددت التعريفات المعطاة لمفهوم الضغط النفسي بتعدد الخلفيات والنظريات. فقد وردت بعدة أشكال وذلك حسب الاستخدام والموقف الذي اقترنت به.

**1-2- لغة:** يشير المعجم "الوجيز" على أن الأصل اللغوي للكلمة الضغط النفسي هو ضغطه ضغطاً وعصره و زحمه والكلام بالغ في إيجازه وعليه شدد وضغط. (طه عبد العظيم حسن، 2011، ص61)

ولقد ذكر "هنكل" 1977: في سياق حديثة عن العلوم الطبيعية كلمة (*stress*) يعني بها درجة التأثير الداخلي التي يظهر بفعل قوة خارجية. (رفيق عوض الله، 2012، ص21)

يرجع "سميث" 1993: الاشتقاق للمصطلح إلى الأصل اللاتيني فكلمة الضغط (*stress*) مشتقة من الكلمة اللاتينية (*Stictus*) تعني الصرامة، وتدل ضمناً على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل (*stringers*) والذي يعني يشد، ويشير إلى مشاعر الضيق، القلق الداخلية أو القمع والاضطهاد والتي تدل ضمناً على الحبس، والقيود، والظلم أو الحد من الحرية. (طه عبد العظيم حسن، 2011، ص17).

وهكذا فإن الضغط النفسي قد تمت استعارته من العلوم الفيزيائية، والهندسية، وتم توظيفه واستخدامه في علم النفس، وفي مجال العلوم الإنسانية بصورة عامة لتشير إلى تلك القوة التي تؤثر على الفرد وتحدث له مجموعة من التغيرات النفسية والفيزيولوجية.

## 2-2- اصطلاحا:

لقد تطرق العلماء إلى مفهوم الضغط النفسي من عدة زوايا، مما جعل البعض منهم يجد صعوبة في وضع تعريف مناسب يتفق عليه الجميع، وهذا راجع للاختلافات التي ينتمون إليها، ومن بين هذه التعاريف نجد:

"هانز سيللي" وهو من أوائل من تطرقوا لموضوع الضغط النفسي، وأول من قدم مصطلح الضغط النفسي حيث عرف الضغط النفسي بأنه: "الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف مع الظروف الداخلية والخارجية". ( *Madleine Estry-Behar, 1997,26* )

أما لازوراس يعرفه (*Lazaros*): " انه نتيجة لعملية تقييمه يقيم بها الفرد مصادره الذاتية لدى مدى كفاءتها الداخلية والبيئة الخارجية". ( أحمد نايل العزيز، 2009، ص24 )

في حين يعرف "مكانيك" الضغط النفسي على أنه: " الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري، بحكم الخبرة، والتي تنجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه". ( محمد علي كامل، 2013، ص06 ).

ويشير كوليمان وموريس إلى أن الضغوط النفسية هي: " أي مطلب توافقي يتضمن قدرا من التوتر أو التهديد وهذه المطالب تتغير أو تتعدل". ( *Mahmoud Boudarene,2005,49* )

أما من وجهة نظر بيك فالضغط النفسي هو: " استجابة يقوم بها الفرد نتيجة لموقف يضغط على تقديره لذاته أو نتيجة مشكلة تسبب له إحباط وتعوق اتزان، أو موقف يثير أفكارا عن العجز، اليأس والاكئاب". ( وليد السيد خليفة، 2008، ص 128 )

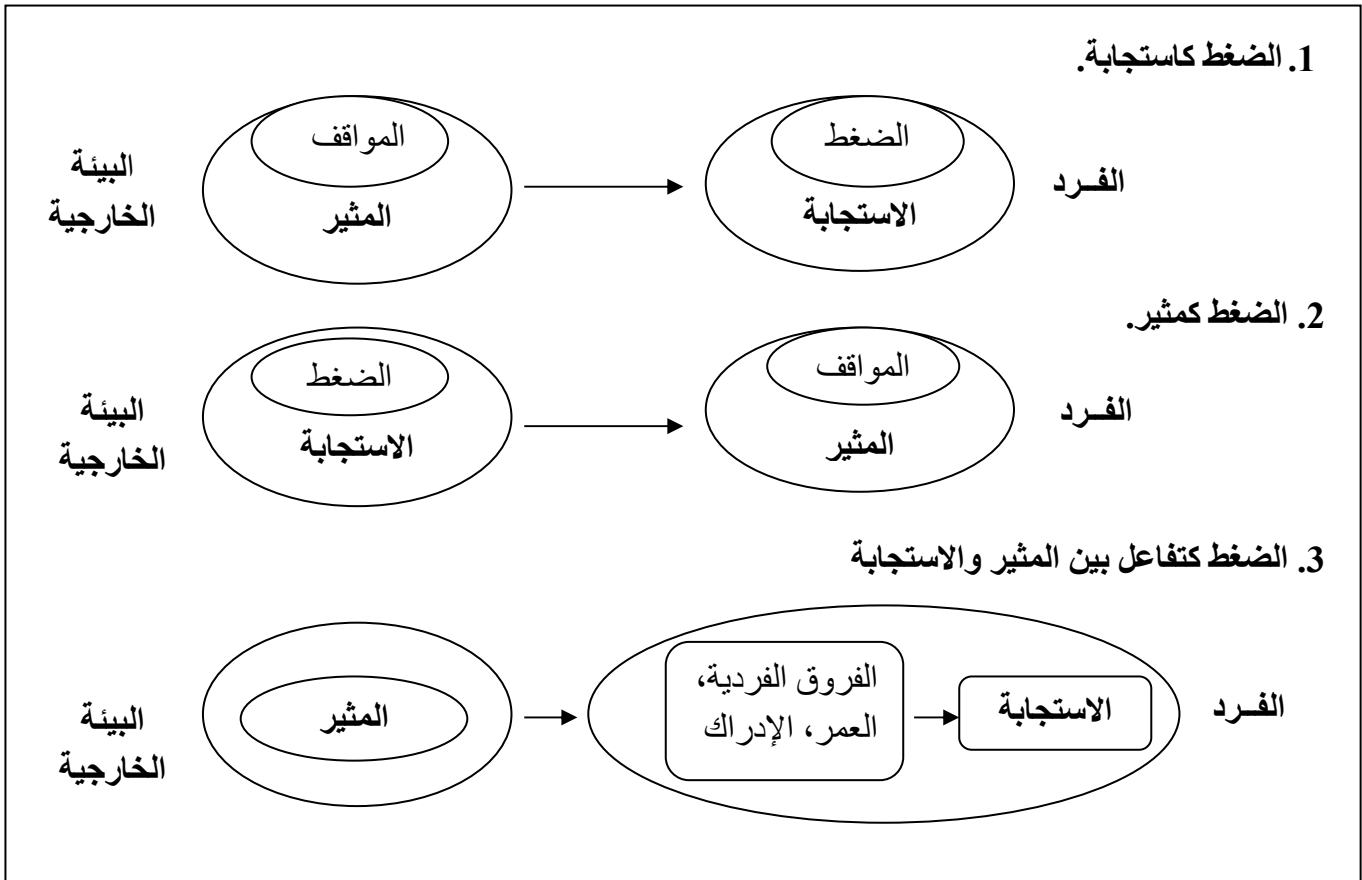
في حين يرى البعض الآخر أنها: " المثيرات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية للفرد وتكون شديدة ودائمة والتي تسبب للفرد عدم القدرة التكيفية، والتي تؤدي في ظروف معينة إلى الاختلال في السلوك أو الاختلال الوظيفي الذي يسبب المرض، وترتبط الاستجابات الجسمية والنفسية غير الصحية باستمرار تلك الضغوط". ( وائل السيد حامد السيد، 2018، ص30 ).

ومما سبق نرى أن هناك اختلاف بين الباحثين في التعريفات لظاهرة الضغوط، لذلك من الصعوبة أن نحظى بتعريف له مدلولات علمية تحدد طبيعة ظاهرة الضغوط تحديداً جامعاً مانعاً لأن ظاهرة الضغوط النفسية ظاهرة معقدة في ذاتها ومتداخلة الأبعاد إلا أن المتتبع للتعريفات المتداولة للضغوط يجدها لا تخرج في تعريفها للضغوط عن ثلاث اتجاهات :

- 1- تعريف الضغوط على اعتبار أنها حدث "مثير" خارجي يمر به الفرد.
- 2- تعريف الضغوط على أساس إدراك الفرد للحدث.
- 3- تعريف الضغوط على اعتبار الاستجابة للحدث. (خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، 2012، ص36).

و يمكن توضيح الاتجاهات التي تناولت تعريف الضغط النفسي، في المخطط الآتي:

الشكل رقم (01): الاتجاهات التي تناولت مفهوم الضغط النفسي.



### 3. الاتجاهات النظرية في تفسير الضغط النفسي.

هناك العديد من النظريات التي حاولت معالجة ظاهرة الضغط النفسي بصفة عامة وعلى الرغم من اشتراكها في المضمون النظري إلا أنها اختلفت في الاتجاه الذي سلكته كل نظرية.

#### 3-1- نظرية هانز سيلبي (Hans Selye):

يؤكد بها الطبيب الكندي الأصل "*Hans Selye*": وهو أحد أهم الرواد الكبار الذين تناولوا مفهوم الضغوط، فهو أول من تناول مفهوم الضغوط النفسية وعلاقتها بفسولوجيا الجسم من خلال تركيزه على عدد كبير من الهرمونات ودورها في إصابة الفرد بالعديد من الأمراض الخطيرة بما في ذلك انسداد الشرايين، ونزيف الدماغ، وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم والفشل الكلوي والقرحة الهضمية وحتى السرطان. (عثمان فاروق، 2001، ص44).

وقد شرح في كتابه ضغوط الحياة الذي ألفه سنة 1956 عندما كان طالبا في كلية والذي تحدث فيه عن جملة أعراض التكيف وهي مجموعة من الأعراض و التغيرات التي تحدث عندما يتعرض الكائن الحي لضغوط شديدة من أجل تحقيق نوع من التوافق بين الكائن والبيئة الضاغطة. وتتكون هذه الأعراض حسب سيلبي من ثلاث مراحل :

أ- مرحلة الإنذار: تمثل هذه المرحلة استعداد الجسم لمقاومة مصدر توالد الضغط.

ب- مرحلة المقاومة: تمثل هذه المرحلة في تطبيق آليات التعامل أو المجابهة المختلفة بهدف الوصول إلى مستوى التكيف المقبول.

ج- مرحلة الإجهاد: فيها يتم صرف كل الوسائل الدفاعية والتكيفية والمدخرة وعليه يظهر الضغط الشديد أو الفشل الفيسيولوجي وبالتالي يصبح الجسم غير قادر على المقاومة كما يصبح سريع التأثر بالأمراض. (العبودي فاتح، 2008، ص21)

#### 3-2- نظرية لازاروس وفولكمان: "*Folkman -Lazarus*".

أشار الباحثان إلى أن البيئة تؤثر في الشخص والشخص بدوره يؤثر في البيئة بطريقة تبادلية ويوجد ثلاث مكونات للضغط حسب هذه النظرية وهي: الموقف الضاغط أو المطالب، والتقييم المعرفي للموقف، والمصادر المدركة لدى الفرد في مواجهة المطالب؛ حيث تحدث الضغوط عندما

تزيد المطالب البيئية على قدرات الفرد على المواجهة، ويرى الباحثان لازاروس وفو لكمان أن أساليب مواجهة الضغوط تتحدد من تقييم الفرد للموقف، فعندما يواجه الفرد ويتم تقييمه على أنه ضار أو مهدد ويكون متحديا لتوافقه فهنا ينشأ الضغط، ويرى الباحثان أن تفسير الحدث الضاغط يركز على عمليتين أساسيتين هما: التقييم الأولي والتقييم الثانوي، فالتقييم الأولي يشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له فهل الموقف خطير ومهدد للفرد أم لا، وعملية التقييم الأولي تتأثر بالعوامل الشخصية للفرد مثل الاعتقادات والعوامل الموقفية، وتشمل طبيعة الموقف الضاغط، أما عملية التقييم الثانوي: فتشير إلى تقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط؛ أي الخيارات المتاحة لدى الفرد والتي تك ون فعالة التعامل مع الحدث الضاغط، أما مصادر المواجهة فتقسم إلى نوعين هما: مصادر شخصية: تتعلق بخصائص الشخصية والخصائص المعرفية للفرد ومصادر بيئية: ترتبط بجوانب البيئة الاجتماعية والمادية. (ماجدة عبيد، 2008، 128).

### 3-3- النظرية السلوكية المعرفية:

تفترض النظرية السلوكية المعرفية أن وجود الاضطرابات لدى الفرد مرتبط بوجود تحيز وأخطاء في معالجة المعلومات لديه، كما تفترض وجود أبنية معرفية كامنة، عاجزة عن التكيف تسيطر على المريض من خال ما ينتج عنها من أفكار تلقائية تصاحب الاضطراب، وتساعد على استمراره. وإن السلوكيات والمشاعر تتأثر بإدراك الأفراد للأحداث، وأن المواقف ليست هي التي تحدد ما يشعر به الناس، لكن طريقتهم في تفسير هذه المواقف، وعند تغيير الأفكار تتغير السلوكيات والمشاعر، وتؤمن هذه النظرية أنه كنتيجة للارتباط بين الموقف الانفعالي واستجابة عضو خاص يشير أي موقف ضاغط جديد استجابة لدى نفس العضو، وعندما يتكرر هذا الموقف لدرجة كافية وشديدة يظهر الخلل الوظيفي في هذا العضو قد أخذ أصحاب هذه النظرية يستخدمون مبدأ التدعيم لشرح تأثير العوامل السيكولوجية على العلل الجسمية. (موسى عبد الخالق جبريل، 2014، 211)

### 3-4- النظرية الاجتماعية البيئية:

ظهرت هذه النظرية نتيجة لدراسات عديدة قام بها معهد البحوث الاجتماعية بجامعة ميتشغان و الهدف، هذه النظرية ترى أن الضغوط تكون نتيجة اختلال التوازن بين الفرد والبيئة التي يوجد فيها أي أن الضغوط تنتج من سوء التوافق بين الفرد والبيئة، وينتج سوء التوافق أو حسن التوافق من جانبين أساسيين هما: مدى الانسجام بين قدرات الفرد ومهاراته الشخصية مع المطالب المطروحة،

ومدى الإشباع الفعلي للحاجات والتوقعات التي يطمح إليها الفرد. وقد تمت صياغة هذه النظرية من قبل *karn* و *french* حيث يعتبر من رواد هذه النظرية وقد صاغها سنة 1962 نموذجا أسماه بالنموذج الاجتماعي البيئي للضغط. (العبودي فاتح، 2008، ص23).

### 3-5- نظرية التحليل النفسي.

اهتم المحللون النفسيون بالاضطرابات السيكولوجية وقدموا نظريتهم في التحليل النفسي التي ركزت على مراحل النمو لتقدم تغيرات لكل اضطراب من الاضطرابات السيكوسوماتية. وقدمت عدة بحوث سنة 1950 في هذا الميدان و يرى بأن التوترات في نظام واحد لها نتائج وعواقب مرضية تعود إلى النظم و الأجهزة الأخرى في الجسم. فطبقا لوجهة نظر فرويد تنطوي ديناميات الشخصية على التفاعلات المتبادلة وعلى الصدام بين الجوانب الثلاثة للشخصية وهي: "الهو" وهو الجانب البيولوجي للشخصية، و"الأنا" لجانب السيكولوجي للشخصية، و"الأنا الأعلى" ويعكس قيم ومعايير المجتمع فالهو تحاول دائما السعي نحو إشباع المحفزات الغريزية ودفاعات الأنا تسد عليها الطريق، وبالتالي لا تسمح لهذه المحفزات والرغبات الغريزية الصادرة من الهو بالإشباع ما دام الإشباع لا يتسق ولا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ويتم هذا عندما تكون الأنا قوية، ولكن عندما تكون الأنا ضعيفة وتكون الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات ومن ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات الهو متطلبات الواقع الخارجي وعلى هذا ينتج الضغط النفسي. ( ماجدة بهاء السيد عبيد، 2008، ص 131-132).

### 4. الوصف العيادي للضغط النفسي:

إن الصلة بين مختلف الاستثارات الداخلية والخارجية يعتبر كتهديد للاتزان النفسوبيولوجي، كما أن اختلاف الأحداث ما بين الإشباع والتحكم والتجاوز والضبط يؤدي إلى تشكل ردود فعل نفسو-وظيفية وأيضاً يؤدي إلى تصلب للدفاعات النفسية الداخلية والغدية العصبية. هذا التسلسل التدريجي يمكن أن يطور آلية معرفية تخص مختلف درجات العمل النفسي والمتمثلة فيما يلي:

● **التقييم (L'evaluation):** يسمح بتحديد معنى الوضعية الجديدة.

● التوقع (*L'anticipation*): يتعلق بعمق الآلية العقلية التي تنظم ديناميكية الضغط والاستجابة للمواقف الضاغطة من خلال المدركات.

● عتبة التحمل (*Seuil De Prediction*):

تحدد مستوى هشاشة الفرد و شروط إعادة التسوية والدعم الذي يمكن أن يشكله.

● الصدمات (*Les Traumatismes*):

مرتبطة بالأحداث المبكرة في حياة الفرد أو الأحداث السابقة التي عايشها لمدة طويلة، فآثر الصدمة يتمثل في ضعف بنيته النفسية والتي تطور أمراض نفسية أو بسيكوسوماتية والتي تظهر على الفرد من خلال الشعور بالذنب، الميل للاكتئاب والفضول.

● الانساق الاجتماعية (*Les Contextes Sociaux*):

تعتبر كمصدر مهم لدينامكية الضغط الأنساق الاجتماعية بسبب مختلف الأدوار والبناءات التي يتفاعل معها الفرد (العائلة، فريق العمل، التضامن، الاستبعاد، العلاقة بالسلطة، الاندماج، الدمج التجنيد، المساندة، الترقية الاجتماعية...) إن تحديد الوظائف الاجتماعية يبرز استجابات القلق الانفصال، الصراع والقلق.

● الاجهزة المنظمة للعمل أو المؤسسة (*Les Systemes Organisationnel*):

تعتبر كمصدر مهم لإخلال توازن الفرد كما تشكل نماذج للاستجابات الدفاعية، وتصنف ديناميكية الضغط ضمن الحقل المرضي و ذلك لارتباطها بالأمراض البسيكوسوماتية وبعض البنيات النفسو- مرضية، لكون الانفعالات المبالغ فيها في إطار العمل من تسيير للصراعات وأحداث الحياة اليومية التي يعايش فيها الفرد مختلف الصدمات إضافة إلى عدم الاستقرار، غالبا ما تكون متبوعة باكتئاب ارتكاسي ومصاحبة لاضطرابات بسيكوسوماتية تصيب الأجهزة الهضمية، التنفسية، الغدية والقلبية.

لهذا يمكن أن تصبح هذه الأمراض النفسية أو البسيكوسوماتية مزمنة فتسجل في تاريخ الحالة بطريقة يصبح فيها كل حدث جديد منشط لهذه الإصابات مما يزيد في شدة تعقد آثارها ، إن الوصول إلى هذه المرحلة من الضغط يطلق عليه عياديا حالة ضغط ما بعد الصدمة. (جبالي صباح، 2012، ص52).

## 5. عناصر الضغط النفسي:

من خلال تفحصنا لمختلف التعاريف نجد أن هناك ميل مشترك بأن الضغط النفسي ظاهرة معقدة تتكون من ثلاثة عناصر مترابطة ببعضها البعض، ولا يمكن فهمها إلا من خلال تناول عناصرها والتي تشمل:

### أ. العنصر المثير (القوة الضاغطة):

ويتمثل في القوى المسببة للضغط والتي تقضي إلى الشعور بالضغط النفسي وقد يأتي من البيئة أو منظمة العمل أو الفرد ذاته، يشمل متطلبات موقفية، تحتاج إلى تكيف فردي معها، ومثال على ذلك: الأعباء، الصراعات ... الخ.

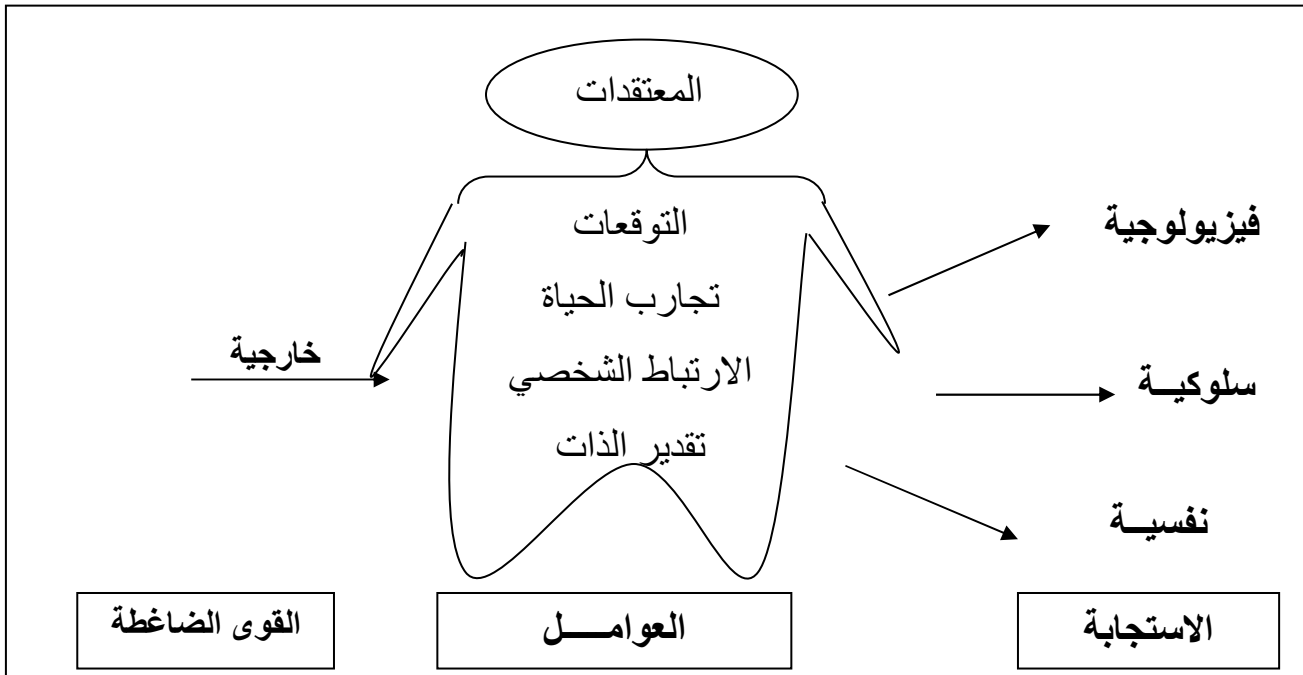
### ب. عنصر الاستجابة:

ويتضمن عامل الاستجابة ردود الفعل الفسيولوجية والنفسية والسلوكية اتجاه الموقف الضاغط وهناك استجابتان على الأقل للضغط هما: القلق، الاحباط.

### ت. عنصر التفاعل:

يكون ذلك بين المثير والفرد، تعكسه عمليات إدراك الفرد، وتقييمه لطبيعة الضغط وأثارها، ولقدرته للتعامل معها، والسيطرة عليها واحتوائها. (بن زروال فتيحة، 2008، ص47).

الشكل رقم (02): يوضح كيفية ترابط عناصر الضغط النفسي.





المصدر: بن زروال فتيحة، 2008، ص47.

## 6. أسباب الضغط النفسي.

إن مسببات الضغط بصفة عامة يمكن تصنيفها إلى مسببات داخلية تتعلق بوظائف الأعضاء أو داخلية نفسية، الطبيعة الشخصية للفرد ومسببات خارجية، إذ أن ما يسبب الضغط يختلف من شخص لآخر. وتتمثل هذه الأسباب في:

### • الأسباب الاجتماعية :

تلعب العوامل الاجتماعية دورا كبيرا في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد و يختلف من حيث شدته و مصدره طبعاً للوسط الاجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد كالفقر يعتبر من بين عوامل الضغط. ( هارون توفيق الرشيد، 2007، 73).

إذ يرى ماكلياند: أن اضطراب العلاقات الاجتماعية قد تلعب دوراً مدمراً للدافع القوي للانتماء الاجتماعي وتقبل الحياة مع الجماعة وتقبل الآخرين لها جميعها ارتباطات قوية بالصحة في جانبها النفسي وجانبها العضوي. (أحمد نايل عزيز، 2009، 54).

### • الأسباب النفسية الانفعالية:

الانفعال في درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر ويعي طاقته للعمل لكن في حالات كثيرة، قد تحول الانفعالات إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد.

### • الأسباب الصحية:

نشاط الفرد تضم عدة الأدرينالين بشكل خاص و يتزايد إفراز الأدرينالين منها عندما تواجه ضغوطاً أو مشكلات صحية ونتيجة لهذا النشاط غير العادي في إفراز الأدرينالين تتحول الأنسجة ويعتبر مصدراً أساسياً للضغط النفسي ويعتبر أيضاً نتيجة منطقية للشعور بزيادة الضغوط. (أحمد نايل عزيز، مرجع سابق، ص55).

### • الأسباب الكيميائية:

للموارد الكيميائية بما في ذلك المواد المخدرة دخل في إصابة الشخص بالضغط النفسي فإن المادة المخدرة تؤدي إلى تغيرات في المزاج، فيصبح الشخص متوتراً وقلقاً. (عبد الهادي مصباح، 2011، ص71).

## 7. أنواع الضغط النفسي:

للضغط النفسي عدة أنواع، حيث تعددت التصنيفات بتعدد النظريات المفسرة للضغوط، وتتمثل في:

يري الخطيب أن للضغط النفسي أنواع عدة هي:

أ - ضغوط غير حادة: ينتج عنها إستجابات طفيفة.

ب - ضغوط حادة: وينتج عنها إستجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة وتختلف هذه الإستجابات من شخص إلى آخر.

ج - ضغوط متأخرة : لاتظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة .

د - ضغوط ما بعد الصدمة: إنما عن حوادث عنيفة وشديدة وتترك أثرها علي الكائن الحي بشكل طويل المدى. (حمدي علي الفرماوي، 2009، ص29)

فيما يرى Hans Selye أن الضغوط النفسية تنقسم إلى عدة أنواع، وهي:

أ- الضغط النفسي السيئ: يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ويسمي كذلك الألم مثل: فقدان عمل أو شخص عزيز.

ب - الضغط النفسي الجيد: قد يكون له تأثير ايجابي كذلك إنه أساسي في الحث على العمل والإدراك وهذا يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة.

ج - الضغط النفسي الزائد: وينتج عن تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدرته على التكيف.

د - الضغط النفسي المنخفض: يحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي والإثارة. (سمير الشبخاني، 2003، ص14).

في حين ميز Murray أنواع الضغط النفسي في:

أ -ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد .

ب - ضغط ألفا: يشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.  
إضافة إلى:

ج - ضغط النقص والضياع والتعرض للكوارث: هو الشعور بالتوتر والقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الانجاز وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية وأشخاص يجعلون

الشخص يشعر بضغط كقلة الإمكانيات المادية، والشعور بالضيق لفقد الممتلكات وفقدان الوظيفة والتعرض للمرض.

د- **ضغط النبذ وعدم الاهتمام:** هو الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الدافعية، وكذلك الشعور بالصراع الناتج عن وجود أشخاص وموضوعات تظهر عدم اهتمام الآخرين وقله تقديرهم للفرد واستمرار التآنيب والعقاب.

هـ- **ضغط الخداع والمراوغة:** هو الشعور بالقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الفهم والمعرفة.

و- **ضغط السيطرة والمنع:** وجود ظروف بيئية وأشخاص يفرضون على الفرد القيام بأعمال وهو غير راغب فيها، وسيطرة الآخرين على أدائه واتخاذهم للقرارات التي تخصه. (عز الدين غطاس، 2011، ص23-24).

والضغوط تتنوع وتتشكل لتمس كافة نواحي الحياة التي يعيشها الإنسان ويمكن تصنيفها كالآتي:

- **ضغوط العمل:** ناتجة عن إرهاق العامل والمتاعب التي يواجهها، أولى نتائجها على الجوانب النفسية تتمثل في حالات التعب والملل اللذان يؤديان إلى القلق فضلا عن زيادة الغياب والتأخير عن العمل وربما تصل إلى الإنقطاع عنه وتركه نهائيا.

- **ضغوط اقتصادية:** لها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وإضعاف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، فينعكس ذلك على حالته النفسية وينجم عنه عدم القدرة على مسايرة متطلبات الحياة.

- **الضغوط الإجتماعية:** معايير المجتمع تحتم على الفرد الإلتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الإجتماعية .

- **الضغوط الأسرية:** تشكل بمسؤوليتها وبعواملها التربوية ضغطاً، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه الإلتزام وإلا اختل تكوين الأسرة، وتفتت معايير الضبط وينتج عن هذا تفكك أسري.

- **الضغوط العاطفية:** عندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والإستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع الشريك يشكل ذلك ضغط عاطفياً تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعامله. (أحمد نايل عزيز، 2009، ص 30-31).

- **الضغوط السياسية:** تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دورا كبيرا في تحديد الكثير من ملامح حجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الإستبدادي مثلا والصراعات السياسية في المجتمع.

- **ضغوط ثقافية:** تتمثل في الإنفتاح على الثقافات الوافدة دون مراعاة الأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع. (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص31).

فيما يرى البعض الآخر أن للضغط النفسي نوعين هما:

- **الضغط النفسي الايجابي:** وهو بصورة عامة يمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغط النفسي، وهو كذلك عن التغيرات والتحديات التي تقيد نمو الفرد و تطوره، وهذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام و يساعد على زيادة الثقة بالنفس، و يدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج.

- **الضغط النفسي السلبي:** وهو عبارة عن التوتر والشدة التي يواجهها الفرد في العمل، أو المنزل، أو في العلاقات الاجتماعية، وكذا الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التي تؤثر سلبيا على الحالة الجسمية والنفسية للفرد، وتؤدي إلى أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي الصداع وآلام المعدة، والتشنجات وارتفاع ضغط الدم وغيرها. (سمير شيخاني، 2003، ص12).

## 8. مصادر الضغط النفسي:

يتعرض الفرد طوال حياته إلى مجموعة من الضغوط الناجمة عن الأحداث اليومية المتشعبة المصادر، ورغم أن الضغوط جزء من حياتنا، إلا أن مصادرها تختلف من شخص لآخر، والتي يمكن حصرها فيما يلي :

● **مصادر شخصية:** توجد عمدة مصادر تشير الضغوط الشخصية على مدى حياة الفرد، كالضغوط الصحية مثلا التي قد تتجسد في مرض خطير أو إعاقة أو القيام بعملية جراحية.

● **مصادر أسرية:**

إذ تعتبر الأسرة المحيط الذي يحمي عناصره من الضغوط والمؤثرات السلبية، و لكن اضطراب العلاقات داخلها و احتدام الصراع فيها قد يكون الأصل في عدة أمراض نفسية جسيمة ، كما أن تأثير التركيبية الأسرية وتفاعل أعضائها ومكانة ودور كل واحد فيها قد يشكل ضغطا على كل فرد من أفرادها.

### • مصادر مهنية واجتماعية.

إن العلاقات الاجتماعية خارج نطاق الأسرة كالمدرسة ومجال العمل ومحيط التفاعل اليومي قد تكون من بين أهم مولدات الضغط وقد ينشأ الضغط المهني من الظروف التي يسرى فيها العمل ويؤدي إلى الفرد فيها مهامه ونشاطه ومن بينها خصائص الوظيفة، العلاقات داخل مجال العمل الخبرة، التوفيق بين مهام العمل ومتطلبات الأسرة .

أما عن الضغوط الناشئة عن المحيط الاجتماعي وظروف الحياة فقد تنحصر في الوضع الاجتماعي والاقتصادي، العرق، الوطن، الفقر، التهميش، وأخرى كالإقضاء، والأوبئة والحروب. الخ والتي تؤثر على الفرد والمجتمع ككل. (هلال سليمة، 2018، ص17).

وحدد ميلر مصدرين أساسيين للضغوط هما:

- **الضغوط الداخلية:** وهي تلك الضغوط التي تنشأ نتيجة الافتراضات الغير واقعية والنابعة من الذات
- **الضغوط الخارجية:** ويقصد بها الصراع الذم يحدثه الاختلاف بين القيم والمبادئ التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع. (ابو الحصين، 2010، ص38).

### 9. أعراض الضغط النفسي:

عندما يفشل الفرد في التحكم بالمصادر التي تسبب له ضيقا وإزعاجا فإنه يمر بحالة تعرف بالواجهة أو الهرب ومع استمرار المصادر المسببة للضغط تظهر أعراض الضغط النفسي، وتصنف كالتالي :

- أ. **فيزيولوجية:** يؤثر الضغط سلبا على النواحي الفيزيولوجية للفرد ويظهر التأثير كالتالي:
  - إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة السكر فيه.
  - ب. **جسدية:** العرق الزائد، التوتر العالي، الصداع بأنواعه أما في العضلات وخاصة الرقبة والأكتاف، عدم الانتظام في النوم احتكاك الإنسان، الإمساك، آلام الظهر وخاصة الجزء السفلي، إسهال والتهاب الجلد، طفح جلده، القرحة، التعصب .
  - ت. **انفعالية:** سرعة الانفعال، تقلب المزاج، العصبية، سرعة الغضب العدوانية، الاكتئاب .
  - ث. **معرفية:** النسيان، صعوبة التركيز وصعوبة اتخاذ القرار، ذاكرة ضعيفة في استرجاع الأحداث وانجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ، إصدار أحكام غير صائبة .

ج. أعراض خاصة بالعلاقات الشخصية: عدم الثقة غير المبررة بالآخرين، لوم الغير، نسيان المواعيد، إلغائها قبل فترة قصيرة، التهكم والسخرية، تبني سلوك أو اتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين . (دحماني نور الدين، 2017، ص26-27).

كذلك يظهر الضغط النفسي من خلال عدة أعراض أخرى وهي:

**الأعراض الجسدية:** في ردة فعل الضغط العادية، يخفق القلب بقوة وبسرعة، تنتشج العضلات تزداد سرعة التنفس، ويجف الحلق، تصيب العرق، والإحساس باضطراب في المعدة.

**الأعراض العاطفية:** من الشائع أن يشعر من يتعرضون لضغوطات بالعصبية، القلق، التوتر، سرعة الغضب، الانفعال، عدم الراحة أو الإثارة، ومن جهة أخرى قد يجد بعض الأفراد متباطئين، محبطين، حزنين أو كئيبين.

**الأعراض السلوكية:** عند شعور الفرد بالضغط فإنه يحاول التخلص منه القيام بسلوكيات، مثل: هز الركبة، قضم الأظافر، الإكراه على الأكل، التدخين، التكلم بصوت عال، إلقاء الملامة على الغير وغيرها.

إن الضغوط النفسية لها آثار كبيرة ومعقدة على الأفراد، ولكن الأفراد لا يستجيبوا لهذه الضغوط بنفس الدرجة، فتختلف درجة الاستجابة من شخص إلى آخر، وتتوقف درجة الاستجابة للضغوط على عدة أمور منها: طبيعة العمل، القدرة على التحكم والسيطرة، ووجود المساندة الاجتماعية. (دحماني نور الدين، 2017، ص27-28).

#### 10. الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية :

إن الضغوط التي يلاقيها الفرد في حياته اليومية تسبب نتائج تؤثر في جميع جوانب شخصيته الانفعالية، المعرفية، السلوكية والفيزيولوجية، وهذه الآثار تؤثر على توافق الفرد مع نفسه ومع البيئة التي يعيش فيها، إلا أن هذه الآثار تختلف من فرد لآخر باختلاف الأحداث الضاغطة وباختلاف الأفراد أنفسهم .

#### أ- الآثار الفزيولوجية :

يقول جون كاربي أن الضغط النفسي لا يضع رأسك في الملزمة فقط بل أنه يحدث خلا في أجهزة الجسم كله بما فيه الدماغ، ويحدث تغييرات في وظائف الأعضاء وإفرازات الغدد والجهاز

العصبي، وتنتج عنه آثار تتمثل فيما يلي:

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم تؤدي إلى زيادة ضربات القلب، زيادة معدل التنفس ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم مما يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية، اضطرابات في المعدة والأمعاء، زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم وإذا استمر لمدة طويلة فإنه يؤدي نقص الوزن والإجهاد والانهيار. (مراد علي عيسى سعد، 2008، ص144-145).

#### ب. الآثار الانفعالية:

أظهر لازوراس وآخرون أن الاستجابة الانفعالية للضغوط النفسية متنوعة وتتضمن القلق والاكتئاب والشعور بالعجز وانخفاض تقدير الذات وسرعة الاستثارة، والغضب، والإحباط، وتقلب المزاج، والحزن، ويشك الباحثون بأن معرفة الفرد أنه مهدد بفعل موقف ضاغط قوي يؤدي الى انفعال محدد مثل القلق بدل الغضب، أو الاكتئاب بدل الخوف، (يوسف شاهر، 2006، ص26) وبصفة عامة يمكن حصر هذه الآثار في:

- سرعة الإستثارة و الخوف و الغضب.
- القلق و الإحباط و اليأس.
- الشعور بالعجز و فقدان الثقة بالنفس.
- فقدان الاستقرار النفسي.
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك.
- انخفاض تقدير الذات السلبية في مفهوم الذات.
- توهم المرض و الإحساس بالألم.
- النظرة المتشائمة للحياة.
- انخفاض مستوى الطاقة لدى الفرد.
- زيادة الاندفاعية و الحساسية المفرطة.
- فقدان الاهتمام بالآخرين وبالعمل. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص45).

ت. الآثار المعرفية :

أظهر كوهين (Cohin 1980) أن الاستجابة المعرفية للضغوط النفسية تتضمن حصيلة عملية تقييم الموقف الضاغط ومدى الضرر الناجم عن الموقف الضاغط ومسبباته، ( Taylor, 1995, p225)، فالضغوط النفسية تؤثر على البناء المعرفي والإدراكي للفرد وبالتالي تصبح العديد من الوظائف العقلية غير فعالة وتظهر هذه الآثار كآتي:

- نقص الانتباه و صعوبة التركيز و ضعف الملاحظة.
- تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء و التعرف .
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات و نسيان الأشياء .
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف .
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات و صعوبة معالجة المعلومات .
- التعبيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته و عن الآخرين .
- اضطراب التفكير حيث يغلب عليه التفكير النمطي الجامد بدل التفكير الابتكاري. (عادل عز الدين الأشول، 2007، ص122).

ث. الآثار السلوكية :

يرى موراي أن الضغط يمثل أهم المحددات الجوهرية للسلوك، من خلال تصوره للطريقة عن الطريقة التي يرى ويفسر بها الفرد للبيئة فللضغط تأثير على الانجاز والأداء البشري وسلوك الفرد بصفة عامة (Taylor, 1995, p230)، ومن هذه التأثيرات نجد:

- انخفاض الأداء و القيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة .
- تعاطي العقاقير والمخدرات وتدخين السجائر .
- اضطرابات النوم وإهمال المنظر و الصحة .
- الانسحاب عن الآخرين والميل إلى العزلة.
- تزايد معدلات الغياب عن العمل والتوقف عن ممارسة الهوايات . (عادل فاضل، 2011، ص89).



## 11. علاج الضغط النفسي .

يتضمن علاج الضغط النفسي علاج الأعراض هناك علاجات مختلفة نذكر منها:

### 1.11. العلاج المعرفي:

يركز العلاج المعرفي على ضرورة تحديد الشخص لمصادر الضغط لديه فالقلق والتوتر في ذاته لا يسبب الضغط النفسي، وإنما الأفكار والإعتقادات التي يكونها الفرد عن الموقف باعتباره يمثل تهديدا وضرا له هي السبب في حدوث الضغط النفسي فالتقييم المعرفي هو الخطوة الأساسية لمواجهة المواقف الضاغطة وذلك لأن تغيير الأفكار غير المنطقية والأحاديث السلبية التي يكونها الفرد عن الموقف أو الحدث الضاغط يؤدي إلى تغيير الإستجابة الإنفعالية والسلوكية نحو الحدث وهناك عدة فنيات تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط نذكر منها:

أ - إيقاف الأفكار السلبية: إذ ينبغي تغيير الأفكار و الاعتقادات السلبية الموجودة لدى الفرد تدريجيا على أن تحل محلها أفكارا أكثر عقلانية تساعد على التصرف بالطريقة المناسبة.

ب- أحاديث الذات: تقوم على فكرة أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه في الحياة إذ استطاع التخلص من الأحاديث السلبية فهي التي تجعله يشعر بالخوف وعدم الكفاءة عند مواجهه الحدث الضاغط عكس الأحاديث الايجابية فالتفكير الايجابي في الحدث يساعد الفرد على التعامل معه بالطريقة الملائمة.

ج- التخيل أو التصور البصري : يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه و هو في موقف ضاغط و يكون التخيل مقترنا بالاسترخاء وهكذا يستطيع التدريب على الحدث الذي يتوقع أن يسبب له الضغط .

د- حل المشكلات: يشير حل المشكلات إلى قدرة الفرد على إدراك و فهم عناصر الوقت أو المشكلة وصولا إلى وضع خطة محكمة لحل المشكلة التي هو بصددھا، ويعتبر التدريب على حل المشكلات فنية معرفية فعالة في المواقف والأحداث الضاغطة وتهدف إلى تنمية مهارات الأفراد وتتضمن عدة خطوات تتمثل في التعرف على المشكلة أو الموقف وجمع البيانات ثم وضع بدائل وحلول متعددة للتعامل مع المشكلة وتقييم الحلول ووضع الحل النهائي موضع التنفيذ، والتدريب على حل المشكلات ينطوي على أهمية كبيرة تتمثل في زيادة كفاءة الفرد وفعاليتها مما يؤدي إلى التعامل بنجاح في المواقف الضاغطة . (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص135).

## 2.11. العلاج السلوكي .

يستخدم السلوكيون في علاجهم للضغط "الاسترخاء" فهو مرادف للصحة والهدوء والهروب من المشاكل ويظهر كأنه نوع من مضادات الضغط النفسي، ومن أهم تقنيات الاسترخاء المستعملة :

### أ - تمارين التنفس الاسترخائي :

في حالات الضغط يشتكى الشخص من حالة التوتر وضيق التنفس التي تعتبر توترات عضلية في مستوى الحزام البطني وفي مستوى الصدر والعنق هذه التوترات العضلية هي مصدر الاحساس بضيق التنفس والتدريب على التنفس بطريقة معينة يشكل ضيق في إخراج الهواء مما يساعد الشخص على التخفيف من الضغط النفسي فمن خلال عملية الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير كاملة ومع تكرار هذه العملية يشعر الإنسان براحة واسترخاء بالإضافة إلى التنفس بطريقة جيدة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي و الجهاز التنفسي . (جلیلة معیزة، 2002، ص75).

### ب -الإسترخاء العضلي والفكري:

فيه يقوم المريض بالإستلقاء على فراش مريح وضع الوسادة خلفه مع إغماض عينه ويتخيل نفسه في المكان الذي يفضله ومحاولة الإسترخاء التام للعضلات والمفاصل بدأ من أصابع القدم، فالكاحل، الركبة، الظهر، الكتفين، فأصابع اليد ويجب أن يكون هذا التمرين في سكون تام محاولا إبعاد جميع الأفكار عن الذهن وجعله خاليا وهذا ممكن بالتمرين والتكرار وذلك لمدة عشرة دقائق تكرر مرتين إلى ثلاث مرات يوميا.

### ج -تعديل أسلوب الحياة:

يمثل أسلوب أهداف الفرد والمحاولات التي يقوم بها في سبيل تحقيق أهدافه، كما يشمل أيضا قدرته ودوافعه فأسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد وليس ثابت تماما، بل يمكن تعديله وتطويره تبعا لمتطلبات البيئة التي يعيش فيها الفرد وعلى هذا فالإستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف الضاغطة قد تضعف من قدرته على المقاومة... وهكذا إذا حدث تغيير في أسلوب حياة الفرد وعاداته فأصبح يمارس رياضة المشي مثلا ويقلل من المنبهات فان ذلك يساعده في مواجهة الضغوط وإدارتها بشكل فعال. (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص343).

### 3.11. العلاج الكيميائي:

ويتم اللجوء إلى بعض مضادات الضغط وبعض الأدوية المهدئة الفيتامينات مثل "C" و "B" حيث تعتبر الفيتامينات ذات أهمية كبيرة في علاج الضغط النفسي بالإضافة إلى العقاقير مثل: مضادات القلق أو مضادات الاكتئاب ومن أهم العقاقير الحيوية المضادة للضغط النفسي نذكر:

أ- **مضادات القلق:** تهدف إلى التقليل من حدة القلق والتوتر النفسي لدى الشخص ولها خمس مميزات من ناحية المفعول، وهذه المميزات هي:

- خاصية مضادة للقلق.
- خاصية منومة .
- خاصية منشطة للنعاس.
- خاصية مضادة للارتعاش.
- خاصية تحقق استرخاء العضلات.

#### ب-المهدئات:

تستعمل كآلية مهدئة للتوتر والضغط النفسي لدى الأشخاص.

#### ج -مضادات الاكتئاب:

تهدف هذه المضادات و الأدوية إلى علاج تعكر المزاج وحالات التوتر الشديد و تحسن القدرة على التفكير وتعالج اضطرابات النوم ومن بين هذه المضادات "Praymarel"، "Athymie"، "Laroscyl" وهي قادرة على التقليل من الشعور بالضغط النفسي لدى الشخص غير أن استعمالها وتناولها لمدة طويلة وبكيفية غير طبية يجعله يدخل في حالة ارتباط فيزيولوجي تكون له آثار جانبية سلبية على التوازن النفسي للشخص وتتحول من مفعولها المضاد للضغط النفسي إلى مفعول مخفف للضغط مع آثار جانبية . (جريدة معيزة، 2002، 75).

## خلاصة:

لقد تم في هذا الفصل التعرض إلى موضوع الضغط النفسي، وبعد عرض التعاريف المقدمة من طرف الباحثين تم الإجماع على أن الضغط النفسي هو التغيرات التي يواجهها الفرد في حياته اليومية وتعرض طريقه وتشكل له تهديدا وعبئا ثقيلا على كاهله إذا ما تكيف وتوافق معها. ولقد تعددت مصادر أو أنواع الضغوط النفسية بتعدد نشاط الإنسان فمصادر اقتصادية سياسية، ثقافية، اجتماعية، قد تؤدي إلى حالة من التوتر والخوف والقلق و ذلك كرد فعل للضغوطات التي يواجهها فيستجيب لها فيسيولوجيا ونفسيا وعاطفيا واجتماعيا وسلوكيا، فالضغوط النفسية إذن تعتبر محددا من محددات السلوك الإنساني فهي تؤثر على أدائه الحسي والحركي وعلى انجازاته. فالضغط النفسي يمس مختلف جوانب حياة الفرد وفي أوقات ومواقف مختلفة تتطلب منه توافق أو إيجاد توافق مع البيئة، وإن لم يتمكن الفرد من الوصول إلى هذا التوافق سيؤثر الضغط النفسي على صحته النفسية سلبية، حيث أن تكرار هذه الضغوط واستمرارها وعجز الفرد عن مواجهتها قد تتحول إلى مصدر للقلق والتوتر والإحباط، ومما قد يؤثر أيضا على توقعاته، وتوجهاته نحو المستقبل.

# الفصل الثالث : المرأة العاملة المتزوجة

## تمهيد.

1. مفهوم العمل:
2. مفهوم المرأة العاملة المتزوجة.
3. نظرة تاريخية لنشأة وتطور مفهوم عمل المرأة .
4. المرأة العاملة في الجزائر.
5. النظريات المفسرة لعمل المرأة العاملة.
6. الوضع النفسي للمرأة العاملة.
7. دوافع خروج المرأة إلى العمل.
8. آثار خروج المرأة للعمل.
9. الصعوبات التي تواجه المرأة العاملة المتزوجة.
10. الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة.
11. مسببات الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة.

## خلاصة.

**تمهيد:**

إن تزايد ظاهرة خروج المرأة للعمل لفت انتباه الباحثين، الذين تذهب تحليلاتهم إلى ربط الظاهرة بالسياق الاقتصادي الاجتماعي، مرجحين الحالة المادية بالدرجة الأولى تليها الحاجة إلى تحقيق الذات والتحرر الاقتصادي. فقد تلقى موضوع المرأة العاملة وخاصة المتزوجة اهتماما كبيرا مجال في الدراسات النفسية والاجتماعية وذلك لأهمية إدماجها في عمليات التنمية، فخروج المرأة للعمل ظاهرة جديدة في المجتمع، بالرغم مما يقع عليها من مسؤوليات أسرية مهمة، فقد اندفعت نحو العمل ومارست شتى الوظائف وأثبتت جدارتها كمنافسة في هذه المجالات، مع قيامها بأدوارها كزوجة و أم وربة بيت، إلا أن تعدد أدوارها، جعلها تعاني ضغوطات نفسية، نتيجة لهذا وذلك.

ولهذا خصصنا هذا الفصل من الجانب النظري إلى مفهوم المرأة العاملة المتزوجة، والنظريات المفسرة لعمل المرأة، بالإضافة إلى نشأة وتطور عمل المرأة، والوضع النفسي لعمل المرأة، والتطرق إلى عمل المرأة في الجزائر قبل الاستعمار وبعد الاستقلال، كما سيتناول هذا الفصل دوافع خروج المرأة العاملة المتزوجة للعمل وآثار خروجها للعمل، وكذلك الصعوبات التي تواجهها هذه المرأة أثناء عملها، ويختتم هذا الفصل عناصره بالتعرف على الضغط النفسي الذي تواجهه المرأة العاملة المتزوجة ومسبباته.

**1- مفهوم العمل:**

توجد تعاريف متعددة لمفهوم العمل، فالبعض يراه واجبا على كل فرد قادر عليه دون تمييز بين الرجل والمرأة، والبعض الآخر يراه حقا من حقوق الفرد، سواء أكان رجلا أم امرأة، فقد عرف بعضهم العمل بأنه :

يمكن تعريف العمل بأنه: " الجهد المبذول في وقت محدد لتحقيق هدف مقابل الأجر المادي الذي تقدمه جهة العمل بموجب عقد العمل". (Ross Stonger, 2014, p53)

وقد اهتمت منظمة العدل الدولية بأشكال العمل المعاصر خاصة ما أطلقت عليه مصطلح العمل اللائق، حيث وصفته على انه: " إتاحة الفرص لكل الرجل والمرأة للحصول على عمل لائق ومنتج في ظروف من الحرية والمساواة والأمان والكرامة البشرية".

ويمكن تعريف العمل على أنه: " مجهود بشري مبذول نحو إنتاج أو استعمال أو تبادل للمنفعة وهو عبارة على نشاط ضروري بالنسبة للإنسان الذي يمارسه وذلك قصد تحقيق المنفعة العامة أو الخاصة". (محمد محمود الجوهري، 2009، ص197)

**2- مفهوم المرأة العاملة المتزوجة :**

ينظر للمرأة العاملة المتزوجة على أنها: " 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". (محمد نجيب توفيق حسن الديب، 2001، ص261).

ويمكن تعريفها أيضا: " 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 الترميل أو التعرض للطلاق وقد يكون عملها دواما كاملا أو نصف دوام فهي الآن متواجدة في جل الوظائف العامة". (عدنان أبو مصلح، 2006، ص20).

وتعرف أيضا المرأة العاملة المتزوجة على أنها: " المرأة التي تعمل خارج المنزل وتحصل على أجر مادي مقابل عملها وتقوم في نفس الوقت بأدوار أخرى كزوجة وأم إلى جانب دورها كعاملة أو كموظفة". (أماني حمدي، 2011، ص54).

## 3- نظرة تاريخية لنشأة وتطور مفهوم عمل المرأة:

## 3-1- نشأة مفهوم عمل المرأة.

يرجع مفهوم عمل المرأة إلى بداية الثورة الصناعية في أوروبا، وذلك عندما بدأ عمال المصانع يضربون عن العمل نتيجة لإرهاقهم بساعات عمل طويلة وذات أجر محدود بسبب ذلك دخلت المرأة ميدان العمل لتغطي نقص الأيدي العاملة في المصانع، خوفاً من توقف العمل والخسارة المالية المترتبة على ذلك، ويرى بعض الكتاب العرب أن دخول المرأة لميدان العمل ما هو إلا نتيجة لخطط مدروسة من قبل الرأسمالية التي ولدت على يد اليهود وهذا لغرض إنشاء مجتمع مالي بدون دين ولا أخلاق وكانت الوسيلة الوحيدة للوصول إلى غايتهم الخبيثة تحرير المرأة. (عاجب بومدين، 2017، ص17).

## 3-2- تطور عمل المرأة:

إن وضع عمل المرأة التاريخي يرتبط ويتأثر بالظروف والدوافع الحضارية والثقافية والنظم الاقتصادية وهذا حسب خصوصية كل مجتمع، حيث أن عمل المرأة كان يرتبط ارتباطاً وثيقاً بوضعها ومكانتها ونظرة المجتمع إليها، كما أننا نجد أن المجتمعات يختلف فيها وضع المرأة ودورها في الحياة فأحياناً يكون سلبياً وأحياناً يكون إيجابياً نشيطاً، وهذا الاختلاف وضع المرأة كنتيجة لتلك الظروف والأوضاع الحضارية، حيث كانت وضعيتها تختلف من مرحلة تاريخية لأخرى ففي فترة اكتشاف الزراعة، حيث كانت ملكية الأرض مقصورة على الرجال بما في ذلك المرأة والعبيد، حيث كانت تعمل في قصور الأسياد، في مرحلة الإقطاعية إلى مرحلة الرأسمالية، لم يحل مشكلة المرأة، إذ ما زالت تعاني حتى الآن في بعض البلدان من مشكلة التمييز بينها وبين الرجل سواء كان ذلك في ميدان العمل أو الأجر.

إلا أنه في الدول الاشتراكية أعطت حق المساواة بين الرجل والمرأة في معظم دساتيرها فأصبحت المرأة تعيش مع الرجل وتحاول النجاح في جميع مجالات العمل وإثبات قدرتها ومهارتها وكفاءتها في أداء مختلف المهن، وإثبات أيضاً أن النجاح في العمل يعود إلى الشخص نفسه وطموحه ومهارته وخبراته، وليس لتحديد الجنس الذكري أو الأنثوي دور في هذا الموضوع، مما سمح لها بإثبات قدرتها وكفاءتها في مجال العمل الإنتاجي. وهناك اتجاه عالمي يتزايد نحو إعطاء حرية المرأة أكثر وأنه ليس هناك فروق بين الرجال والنساء فيما يتعلق بالذكاء



والقدرات وفي حالة وجود فروق تكون نتيجة الثقافة لا الفطرة ويعتبر المجتمع الصناعي الحديث الأول الذي أعطى المرأة حرية أكثر وذلك إعطائها حق العمل مستقلة عن زوجها بفتح مجالات شتى للعمل في مختلف الأنشطة، بحيث أصبحت تتمتع بمكانة اقتصادية مساوية، للرجل وبالتالي أن العمل ليس منافسة بين الرجل والمرأة بقدر ما هو مشاركة من جانب المرأة للرجل بزيادة الدخل والنهوض بالمجتمع. (عاجب بومدين، 2017، ص18).

#### 4- المرأة العاملة في الجزائر:

إن الوضعية الاقتصادية والاجتماعية للمرأة في المجتمع الجزائري، يمكن النظر إليها بوصفها نتاجا للتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية التي شهدتها البلاد، حيث عرف المجتمع الجزائري كغيره من المجتمعات ظاهرة خروج المرأة للعمل، وهذه الأخيرة لا يمكن التطرق إليها إلا عبر المرور على بعض المحطات في تاريخ الجزائر.

#### 4-1- مرحلة ما قبل الاستعمار:

إن المرأة الجزائرية في عهد الاستعمار كان وضعها الإجتماعي متدنيا، والوضع التعليمي ما هو إلا انعكاس للوضع العام المتدني الذي عان منه الشعب الجزائري، وذلك نتيجة غلق المدارس بهدف تسهيل إخضاع الشعب الجزائري للسيطرة من طرف المستعمر الذي سعى إلى حرمان الشعب الجزائري من العلم والثقافة وكان معظم العمال الجزائريين في الزراعة، وكانت المرأة تؤدي دور هام في عملية الإنتاج الزراعي بالإضافة إلى استمراريتها في أداء دورها التقليدي المتمثل في تربية الأطفال والاهتمام بالأسرة.

فكانت مشاركة المرأة الجزائرية في الحياة العامة ضعيفة قبل بداية الثورة وكانت تخضع للسيطرة العائلية من أب وأخ، وتحددت مكانتها الطبيعية بالبيت وانحصر دورها الإنساني في الأمومة والأشغال المنزلية، ومساعدة الرجل في الرجال، ولما اندلعت الثورة الجزائرية الكبرى، ولبى الجميع نداء جبهة التحرير الوطني للكفاح، فلقد عمد الثوار إلى طلب المساعدة من النساء في بعض المهام الثورية كمرضات، ويمثل هذا مؤشرا على تغيير وضعية ومكانة المرأة الجزائرية وانقلبت من امرأة مهنية ببيتها ومساعدة لأفراد أسرتها إلى مناضلة مكافحة ووجدت. فلقد لعبت المرأة الجزائرية المجاهدة هاما في الثورة مع الثوار سواء في الجبال أو المنازل ولقد أعطت مثالا رائعا في النضال كما ساهمت في تكوين مرجعية جديدة في خيال المجتمع النسائي في الجزائر

والتي تعبر عن اندثار المكانة التقليدية للمرأة تدريجيا لتفسح المجال لمكانة المرأة العاملة التي تغيرت تدريجيا مواقف المجتمع اتجاه النساء اللواتي يخرجن عن إطار مكانتهن التقليدية.

لقد بدأت المرأة الجزائرية تمارس حقها في التعليم في الزوايا والمساجد والكتاتيب، ولم يقتصر خروجها للعمل على مجرد المشاركة في الكفاح في الثورة فحسب، وإنما كان أيضا نتيجة الفقر والحرمان الذي مارسه المستعمر عليها.

#### 2-4. مرحلة ما بعد الاستقلال:

بما أن المرأة الجزائرية لعبت دورا هاما أثناء الثورة التحريرية وباعتبارها عنصرا فعالا في التنمية الوطنية كان من الضروري إدماجها في العمل من أجل المساهمة في الإقتصاد الوطني للنهوض به رغم القيود الأسرية التي كانت في تلك الفترة معوقا في ممارسة نشاطها المهني، وعلى اعتبار أن العمل أساس أي تقدم اجتماعي واقتصادي للمجتمع كان وجوب إدماج كل طاقاته البشرية القادرة، كأداة مساهمة في بعث الإقتصاد الوطني للنهوض به قدما وكان لابد من الإعتماد على العنصر النسوي، فلقد كان عمل المرأة في البداية محدودا، وكانت تعمل بقطاع الزراعة وكذا الصناعة النسيجية حيث كانت أغلب العاملات يقمن بجمع المحاصيل الزراعية ويعود ذلك إلى القيود الإجتماعية المفروضة على المرأة وكذا تفشي ظاهرة الأمية.

#### 5- النظريات المفسرة لعمل المرأة العاملة :

##### 1-5- النظرية الماركسية :

يعتبر الماركسيون من دعاة حقوق المرأة فهم ينتقلون من مناقشة العمل المنزلي إلى تحايل وضع النساء باعتبارهن جيشا احتياطيا للعمل، ففي ضوء المادة التاريخية والمادية الجدلية أعطى كل من ماركس وانجلر وبيير اهتماما خاصا بقضية اضطهاد المرأة وأكدوا خضوعها وقهرها نتيجة للتطور الاقتصادي التي مرت به المجتمعات الإنسانية فقد فسّر انجل تفسيراً شاملاً للعوامل التي ساعدت على التمييز بين الجنسين التي باعتماده فكرتي الاستغلال الطبقي نشأة الملكية الخاصة. يقول " أن أول تنافر وأول عداء طبقي ظهر في التاريخ كما كان متطابقا مع تطور العداء بين الرجل والمرأة في ظل نظام الزواج الأحادي وان أول ظلم طبقي كان مصاحبا لظلم الرجل للمرأة" مؤكدا الدور الحاسم للمرأة في العملية الإنتاجية في ظل النظام العشائري الذي اكسبها مكانة أفضل من الرجل وسميت هذه المجتمعات بالأموية، وان تطور قوى الإنتاج ونشأة نظام تقسيم

العمل قد أدى إلى تدني مكانتها، بحيث شهد التاريخ الإنساني أول شكل من أشكال المجتمعات الطبقيّة في ظل المجتمع العبودي، وبظهور الإقطاعية والرأسمالية تطورت العلاقات الإنتاج القائمة على الاستغلال، ظهر النظام الأبوي مقابل انحطاط مكانة المرأة وتحولت إلى مجرد سلعة وأداة للمتعة والمنفعة وانحصر دورها وإمكاناتها الإنتاجية والإنسانية في الحدود البيولوجية. (فاتحة حقيقي، 2002، 56-57).

### 2-5- النظرية الوظيفية :

ترى هذه النظرية أن الأفراد في المجتمع الواحد يؤدون وظائف مختلفة، أي أن كل فرد يقوم بوظيفة جد هامة، داخل النسق الاجتماعي، وذلك لخدمة المصلحة العامة للمجتمع، ولقد اتخذت هذه الوظيفة عدة أوجه متباينة فيما بينها نذكر منها ما يلي :

### 1-2-5- الوظيفة المطلقة:

حيث يمثلها "مالينوفوسكي" الذي يرى أن كل مؤسسة، تقوم بوظيفة ضرورية ومهمة إزاء المجتمع ولا يستطيع أي عضو القيام بوظيفة أخرى غير وظيفته. فمثلا أن وظيفة المرأة الأساسية والخاصة بها داخل النسق الأسري تتمثل في السهر على راحة الزوج وتربية الأبناء ورعايتهم "باعتبارها الأكثر فعالية من الأب في الإشراف على واجبات الأبناء". كما لا يعوض أي دورا لام في مجال تربية أطفالها، والسهر على تلبية حاجاتهم اليومية وهكذا تبقى الأم الوحيدة المسؤولة على الاعتناء بأطفالها ومصدر الأمن والحنان لدى الصغير ولها وظيفة مطلقة اتجاه هذا الأخير . (محمد سمير حسنين، 1994، ص113).

### 2-2-5- الوظيفة النسبية :

يرى " روبرت ميرتون " انه: " لا ينبغي للباحث أن يفترض أن عنصر أو بناء واحدا فقط يمكن أن يؤدي وظيفة معينة، بل على العلماء الاجتماعيين أن يقبلوا الحقيقة التي تذهب إلى البناءات الاجتماعية البديلة إنما تؤدي وظائف ضرورية لاستمرار الجماعات، كما يقر أيضا بان العنصر ذاته قد يؤدي وظائف متعددة، وكذلك الوظيفة ذاتها يمكن أن تؤدي من خلال عناصر عديدة وبديلة".

وعليه فالمرأة العاملة يمكن أن تقوم بوظائف متعددة، فهي إذن تعمل خارج المنزل وداخل الأسرة، ألا وهي الإشراف على رعاية الأبناء وتدبير شؤون المنزل. كما أن تكون تربية الأبناء

وظيفة مجموعة من المؤسسات الاجتماعية أو الأعضاء المختلفين، مثلا نجد الروضة تساعد الأم العاملة في التربية والاهتمام بطفلها بل دخوله المدرسة.

### 5-2-3- البنائية الوظيفية:

يعتبر بارسونز من مترجمي هذا الاتجاه الذي حاول تفسير أهمية تقسيم العمل بين الجنسين بحيث يختص الرجل بالعمل والإنتاج وممارسة كافة الأنشطة الاقتصادية والاجتماعية و السياسية في المجتمع، بينما يقتصر دور المرأة على الوظيفة العائلية لتحقيق قدر من التوازن داخل النسق الاجتماعي ككل، فالمنظور الوظيفي يقوم على افتراض أن دور المرأة ينحصر في إطار الأسرة باعتبارها زوجة وربة بيت، كما أكد على وضعها التبعية للرجل. (محمد سمير حسنين، 1994، ص113)

### 5-3- نظرية المساواة بين الجنسين :

ترى هذه النظرية أن سيطرة الذكور تتجذر في ظاهرة التقسيم الجنسي للعمل فهي تبحث في أصل التفاوت الجنسي، فاشتغال الرجل بالصيد والمرأة بالقطف أدى إلى سيطرة الرجل على زمام الأمور نظرا لما أسمته بعض البحوث ب"التعقد التكنولوجي لعملية الصيد وبساطة الأعمال التي تقوم بها المرأة" بالإضافة إلى استقرار النساء نسبيا في مكان واحد كونهن يقمن بحمل الأطفال ورعايتهم. (فاتحة حقيقي، مرجع سبق ذكره، ص67).

### 6- الوضع النفسي للمرأة العاملة:

دللت الدراسات النفسية أن المرأة العاملة تعاني من القلق والإحساس بالذنب اتجاه أطفالها، وهذا ما يدفعنا للتعويض عن غيابها بان تميل للين أحيانا حتى تكون أما صالحة ولكن بذات الوقت فان الأسر التي تعمل فيها الأم، غالبا تكون أكثر انتظاما وحسما في أمور الحياة والتربية، وتشجع الأطفال على الاستقلال في أمور المنزلية الخاصة. إلا انه لوحظ في بعض الأسر أن عمل المرأة يؤثر سلبا على علاقتها بزوجها، وطبعا هذا ناجم عن الفهم الخاطئ من الزوج لعمل ونفسية المرأة، وعدم مساعدتها، فلو ولج هذا الزوج قليلا إلى أعماق المرأة لعرف كم هي حنون، معطاءة محبة، ومؤثرة لغيرها على ذاتها، وخاصة على زوجها وأبناءها. فعلى الصعيد البناء النفسي الداخلي، فقد خلقت حالة العمل وضعا جديدا للمرأة العاملة فلم تعد أمام صراع من اجل الحق في الحب والزواج، إنما أمام مقاومة الأسر النفسي .

فقد تولدت أمامها مجموعة من الاحتياجات والاهتمامات التي جعلت منها كائنا متفردا حيث حل الانضباط محل الانفعالية، وتقدير الحرية والاستقلال بدل الخضوع والشخصية وتوكيد الذات بدل الجهود الساذجة للتشبع بمآثر الحبيب، وبعد أن كان أعظم هم المرأة هو فقدانها لذاتها وتخليها اناها المضحي بها من اجل الرجل، فلم يعد الحب هو المضمون الوحيد لحياة المرأة، بل تعداه إلى المضمون الاجتماعي والعلم المبدع الذي اعتبرته الهدف الأسمى لها، والأقدس من سائر أفراح القلب، بعد أن كانت تنكر ذاتها من اجل إسعاد الرجل، فضلت أن يكون هذا النكران من اجل المجتمع، وكسر الحواجز التي تقوم بينها وبين عملها، وبين تخلقها الذي يعجز كبريائها وطموحها. (نادية دربالي، 2017، ص 32).

#### 7- دوافع خروج المرأة إلى العمل :

هناك دوافع كثيرة عملت على نزول المرأة في ميدان العمل بصورة طوعية أو اضطرارية امتد نشاطها إلى شتى نواحي العمل، واقتحمت ميادين العمل المختلفة مستعينة بذلك بالثقافة والخبرة والصبر، والبحث عن هذه الدوافع يقودنا إلى التعرف على مشكلات المرأة التي ترتبط بالمتطلبات الإنسانية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية، والدوافع التي تحفز المرأة على العمل هي كالاتي:

#### 7-1- دوافع اقتصادية:

إن الحاجة المادية تدفع المرأة إلى العمل، فهي حاجة ضرورية وأساسية لتغطية الحاجات المادية للأسرة، وذلك لعدم قدرة الزوج على تغطية كافية وشاملة لحاجيات الأسرة باستمرار بحكم الزيادة في تعداد أفرادها وغلاء المعيشة مما دفع المرأة لدعم زوجها وسد الاحتياجات والمتطلبات الأساسية للأسرة. (حيدر خضر سليمان، 2008، ص 54).

#### 7-2- دوافع شخصية (تحقيق الذات):

حيث نجد الكثير من النساء ترى أن الخروج إلى العمل يمكنها من تحقيق ذاتها وبالتالي يسهم في تغيير الوضع التقليدي الذي يضعها فيه المجتمع، كما أن الارتباطات الاجتماعية في مكان العمل إضافة للدعم الاجتماعي جعل معظم النساء يفضلن الاشتراك في المجتمع فهذا الدافع يتضمن رغبة المرأة في خروجها من البيت باتجاه العمل قصد التغيير من واقعها، كونها ربة بيت وأم

لأطفال فهي أكثر الطرفين مسؤولية في تقديم الرعاية والتوجيه لهم والذي يزيد من تعميق هذا الدافع هو شخصية المرأة بحد ذاتها أنها تقرر عملها وتعتبره مساهمة ايجابية نحو أسرتها والمجتمع ككل فهي حسب شهادات بعض النساء يعتبرن العمل الخارجي المأجور وسيلة لتنظيم حياتهن وذلك من خلال احترامهن لمسؤولياتهن في مناصب عملهن وفي بيوتهن.

### 3-7- دوافع ثقافية:

إن عامل اتصال المرأة بزميلاتها في العمل يجعلهن في احتكاك دائم ومستمر وهو ما ساهم في تبادل الأفكار والثقافات والخبرات مما أدى لاكتساب مهارات جديدة ساعدتهن على مواجهة مصاعب الحياة. (سمير بن موسى، 2015، ص 158).

### 4-7- دوافع اجتماعية:

لقد احدث دخول المعدات الكهرومنزلية إلى البيوت فراغا كبيرا لدى المرأة الماكثة بالبيت مما دفع بها للخروج إلى العمل، فجميع الأدوات الكهرومنزلية المنتشرة في مجتمعنا ساعدت المرأة في انجاز معظم واجباتها المنزلية في اقصر وقت ممكن، مما جعلها تعيش حالات نفسية ولدت فيها شعور الرغبة بالمشاركة في العمل المأجور للاستفادة من قدراتها بدلا من تضييع الوقت في البيت. كما أن تعرض المرأة للطلاق أو وفاة الزوج يدفعها إلى الخروج للبحث عن العمل قصد التكيف مع ظروفها الاجتماعية والاقتصادية لإحداث استقرار مادي ورفاهية لأبنائها التي توفرها في العمل. (سمير بن موسى، 2015، ص 159).

### 8- آثار خروج المرأة للعمل :

تعمل المرأة في عصرنا هذا لتسهم في الانتعاش الاقتصادي لأسرتها أولا ولمجتمعها ثانيا مع الاختلاف الواضح في طبيعة العمل والأسلوب، والمرأة تعمل دائما ولا توجد امرأة عاطلة على الإطلاق لأنها إن لم تكن تعمل خارج منزلها في وظيفة أو مهنة معينة فهي تعمل في منزلها، مع ذلك عمل المرأة يختلف باختلاف الظروف الثقافية والاجتماعية والاقتصادية المحيطة بها، وفي كثير من الأحيان نجد المرأة بعد التخرج وعندما لا تكون متزوجة يكون باستطاعتها العمل مثل الرجل تماما أو بنفس الكفاءة وقد تتفوق عليه في بعض الأحيان، لكن عندما تتزوج تواجه صعوبات كثيرة في كيفية التوفيق بين عملها وبين واجباتها المنزلية وفي هذه الحالة نستطيع القول أن للعمل آثار ايجابية وأخرى سلبية. وتتمثل مجموعة الآثار فيما يلي :

## 8-1- الآثار الايجابية:

- تحتل المرأة بعمليها مكانة وقيمة في المجتمع الصناعي إذ يغير أحوالها الاجتماعية والثقافية نحو الأحسن والأفضل، ويضاعف من الفعاليات والأنشطة المجتمعية التي تقوم بها، ويتيح لها المجال للمساهمة في بناء الصرح الحضاري للمجتمع وإحراز التقدم المادي والاجتماعي الذي ينبغي للمجتمع الوصول إليه وهذا ما يزيد المرأة إحساسا بالمجتمع.

- عمل المرأة يضاعف لها الأدوار الاجتماعية والنفسية التي تحتلها، ففي المجتمع التقليدي تشغل دوار اجتماعيا واحدا ألا وهو ربة البيت، ودور العاملة والموظفة أو الخبيرة خارج البيت واشتغال مثل هذين الدورين الإاجتماعيين المتكاملين وقد أدى دوره الفعال في رفع منزلة المرأة في المجتمع وزيادة الاحترام والتقدير اللذين تحصلت عليهما في المجتمع. ( عبد الحميد إسماعيل، دون سنة نشر، ص82).

- إن العمل الخارجي يعطي للمرأة إحساسا بالقيمة والأهمية ويدفعها لاشتراك في الحياة العامة وهذا يحميها من مشاعر الضياع والفراغ التي يمكن أن تقضى على أي إنسان.

- أن العمل يخفف من الشعور بالتبعية، وخاصة أن المرأة ظلت تابعة للرجل لأجيال طويلة.

- أن اشتغال المرأة يساعد التغلب على مخاوفها خشية أن يتركها زوجها مثلا أو يتزوج عليها (عبد العاطي وآخرون، 2004، 356).

- يمكنها العمل من تنظيم وإدارة وقتها بحيث يكون لكل من عملها الداخلي والخارجي بداية محددة ومنظمة .

- أصبحت المرأة أكثر وعيا لتحقيق ذاتها، حيث أصبحت قادرة على إدراك قيمتها الحقيقية وأصبحت تشارك في كافة النشاطات الإاقتصادية والاجتماعية.

- استطاعت المرأة بعد خروجها للعمل أن تثبت كفاءتها وأن تحقق مستوى عال من النضج والنمو.

- أصبحت صورتها عن نفسها أكثر إشراقا وتفاؤلا وبعد مشاركتها في العمل وقبول العمل لها.

- عمل المرأة منحها الشعور بالحرية وإحساسها بأنها كائن مستقل وأنها ليست عالة على احد وأنها ليست كائنا مقصورا بدوافع الحاجة . (باسم محمد ولي، 2004، 481)

- تزايد أعداد النساء العاملات يعتبر ايجابيا فقد جعلها تتجاوز العراقيل التي منعتها من الخروج إلى ميدان العمل فهذه الظاهرة أحدثت تغيرا في العلاقات والمفاهيم والثقافات السائدة في المجتمع الجزائري والعربي بصفة عامة، وهذا ما يثبت أنه لا تقف أهمية عمل المرأة عند حاجتها له

فحسب بل أصبح التوجه الحديث هو حاجة المجتمع إلى عمل المرأة وخاصة المجالات التي تتفوق فيها المرأة، وكذا تحمل المسؤولية اتجاه مجتمعها المساهمة فيه اجتماعيا و اقتصاديا وكذلك في ميادين الإصلاح الإجتماعي والتهذيب الأخلاقي ونشر الوعي الديني. (عبد الحميد إسماعيل الأنصاري، مرجع سبق ذكره، ص81).

## 8-2- الأثار السلبية:

يترتب على خروج المرأة للعمل مجموعة من الأثار السلبية نذكر منها:

### 8-2-1 اثر خروج المرأة للعمل على تغيير القيم السائدة في الأسرة:

نجد أن هناك فروقا بين الأزواج من حيث عمل الزوجة (المرأة) أو عدم عملها تبعا للنظرة الإيديولوجية الخاصة بالتأثير السيئ على الزوج والزوجة في وضع قرارات الأسرة. وهذا يعني مساهمة الزوج في العمل المنزلي وقد حدث تعديل وتغيير في القيم التي يعتنقها أفراد الأسرة طالما أن المرأة تعمل، وهذا يعني مساهمة الزوج في العمل المنزلي وهذا خروج عن دورها التقليدي، كما أن الأطفال هنا يتحملون بعض المسؤوليات وكل هذا حدث نتيجة لتعدد الأدوار المرأة واستحداث دور جديد يقوم به وهو العمل خارج المنزل. (باسم محمد ولي، 2004، ص478).

### 8-2-2- اثر خروج المرأة للعمل على المرأة نفسها:

من الناحية الفيزيولوجية فان المرأة مختلفة عن الرجل، لذلك فان الاستمرار في بذل جهود عضلية يرهقها وتكون صعبة عليها، بحكم قيامها بادوار متعددة المطالب تجعلها أكثر شعورا بالتعب وربما أقل مقاومة له، وبالتالي ينتج عن ذلك مشاكل سلوكية كحوادث العمل، وأمراض واضطرابات جسدية، ويترتب على ذلك ضغوطات نفسية.

### 8-2-3- اثر عمل المرأة على الأسرة:

تعتبر المشكلات الأسرية من اخطر المشاكل التي تعاني منها المرأة في مختلف المجالات عملها، فعمل المرأة خارج البيت لساعات طويلة لابد أن تخل بالواجبات الأسرية الملقاة على عاتقها خصوصا إذا كانت متزوجة ولديها أطفال، وواجباتها الأسرية التي قد تتناقض مع عملها الوظيفي كثيرة أهمها رعاية الأطفال وتنشئتهم ومراقبة سير دراستهم إضافة إلى مسؤوليتها في أداء أعمالها المنزلية، كذلك واجباتها الزوجية التي تتمحور حول الإهتمام بزوجها ورعايته وسد



متطلباته، وتكوين أقوى العلاقات الاجتماعية معه والتنسيق معه في تحمل مسؤوليات العائلة وحل مشكلاتها الآنية والمستقبلية إن وجدت. (إحسان محمد الحسن، 2008، ص79).

وما ترتب عن عمل المرأة اليوم، أنه أصبح ما يعرف بتنظيم الأسرة وتحديد النسل بالقدر الذي لا يرهق الزوجين وذلك لوعيهم بصعوبة ظروف الحياة وضرورة التقليل من عدد الأبناء حتى يتمكنوا من تنشئتهم تنشئة سليمة وتوفير الإمكانات الضرورية للتكفل بهم. (بن عمارة سمية، 2006، ص65).

إن المشكلة التي تعاني منها المرأة العاملة، في الوقت الحاضر تتجسد عدم وجود من يحل مكانها في البيت أثناء خروجها إلى العمل، فالزوج في الأغلب لا يساعدها في أداء الأعمال المنزلية بسبب القيم والمواقف التقليدية السائدة في المجتمع كما لا يحبط عمل الرجال القيام بهذه الأعمال، وتتوقع من النساء تحمل أوزارها دون مساعدتهن من قبل الرجال، وهذه الحقيقة تعرضها للإرهاق والأعباء الجسدية والنفسية خصوصا وأنها مسؤولة عن تحمل أعباء أدوارها المنزلية والوظيفية في آن واحد. (إحسان محمد الحسن، 2008، ص79).

#### 8-2-4- اثر عمل المرأة على الزوج:

بتغيير أوضاع المرأة في المجتمع، تأثرت قيم الأسرة بخروجها للعمل، واختلفت أساليب التربية، كما تأثرت العلاقات فيها، ومنها العلاقة بين الزوجين، فالخلافات المستمرة والمتواصلة والنزاعات بين المرأة العاملة وزوجها بسبب عدم تفرغها للقيام بمهامها الأسرية وعدم مساعدة الزوج لها يخلق جوا من التوتر الأسري، قد يدفع إلى إيجاد فاصل لنهاية هذه النزاعات.

كما أن خروج المرأة للعمل وحصوله على أجر مادي، قد يغير مكانتها ودورها داخل الأسرة كما تحققه من استقلال اقتصادي كما تحققه من استقلال اقتصادي وهذا ما يدفع بالزوج إلى الشعور بافتقاده للسلطة التقليدية كأب وزوج مما قد يتسبب في كثير من الصراعات وسوء التفاهم وتوتر العلاقات الأسرية خاصة إذا طالبت المرأة العاملة زوجها بالمساعدة في الأعمال المنزلية. وهذا ما يعرض الأسرة إلى أخطار التفكك وعدم الاستقرار. (حسن الساعاتي، 2006، ص194).

#### 8-2-5- اثر عمل المرأة على تربية الأطفال:

إن من أهم وظائف الأسرة إنجاب الأطفال والإشراف على رعايتهم والسهر على تلبية شؤونهم ولذلك الأسرة مسؤولة على التنشئة الاجتماعية التي يتعلم الطفل من خلالها الخبرات

الثقافية وقواعدها بصورة تؤهله وتمكنه من المشاركة مع غيره من أعضاء المجتمع، ويقع الجزء الأكبر من هذه المهمة على عاتق المرأة .

فالمرأة العاملة تعاني من مشاكل أسرية تتعلق بتربية الأطفال والاهتمام بهم، فقضاء المرأة ساعات في العمل خارج البيت قد يعرض الأطفال إلى الإهمال وسوء التربية، وعليه أصبحت غير قادرة على رعاية الأطفال وتربيتهم والعناية بهم على أكمل وجه، ويمكن القول أن أكبر عائق يواجهه المرأة العاملة هو مشكل الأطفال الصغار الذين لم يصلوا بعد إلى سن التمدرس والذين هم بحاجة ماسة إلى العناية المباشرة من الأم وخاصة أمور الرضاعة والتغذية والنظافة، كما أن الأطفال في هذه المرحلة عرضة للأمراض مما يتطلب تواجد الأم بصفة دائمة ومستمرة مع طفلها وغيابها عنه وانشغالها بالعمل قد يعقد الأمور، وهذا يجعلها قلقة على أطفالها، وقلق المرأة العاملة بهذه الطريقة لا يساعدها على التركيز على العمل الذي تقوم به مما يسبب انخفاض إنتاجيتها وتدني مستوى الخدمات التي تقدمها للمؤسسة أو الجهة التي تعمل فيها. ( إحصان محمد حسن، 2008، ص81).

كما تبين الدراسات أن الطفل الذي ينشأ بعيداً عن أمه نظراً لاهتمامها بعملها، قد يكون طفلاً ناقصاً في صحته ومكوناته الشخصية، كذلك قد تلجأ بعض الأمهات عند عودتهن من العمل إلى التخلص من ضجيج الأطفال بسبب الإرهاق والتعب وذلك بدفعهم إلى اللعب في الشارع حتى يتمتعن بقليل من الراحة بعد عمل طوال اليوم، وعليه فالطفل لفترة طويلة لوحده دون رعاية من طرف الوالدين خصوصاً أن قضاء الأم قد يؤدي به إلى الاحتكاك بأطفال قد تكون تصرفاتهم سيئة .

وفي دراسة أخرى لـ: " كيلجر " توضح أن عدد من الأمهات المشتغلات أظهرن قلقاً وإحساساً بالذنب اتجاه أطفالهن، كما صرحن أنهن يملن إلى التعويض عن غيابهن بالمحاولة الشديدة ليكن أمهات صالحات، وهذا ما قد يشكل عبئاً وضغطاً نفسي على المرأة العاملة. (كاميليا إبراهيم عبد الفتاح، 1999 ، ص 65).

**9- الصعوبات التي تواجه المرأة العاملة المتزوجة:**

تواجه النساء العاملات في محيط العمل عدة مشكلات تؤثر بطبيعة الحال على أدائها الوظيفي حيث أنها تعتبر معيق بالغ الأهمية في التأثير على الأداء نذكر من هذه المشكلات مجموعة تعتبر من أبرز المشكلات نستطيع القول عنها هي الأخرى تنظيمية.

**9-1- مشقة الجمع بين العمل والواجبات المنزلية والأسرية:** من أكثر الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة أنها تقوم بالعديد من الأدوار و أن عليها التوفيق بين هذه الأدوار التي تتمثل في دورها المهني ودورها المنزلي كزوجة وعليها التواصل مع زوجها، و دورها أيضا كان في التواصل مع أطفالها، و ذلك بالإضافة إلى قيامها بالأعمال المنزلية، و من ناحية أخرى عليها الاعتناء بنفسها لتمكن من الاستمرار في العطاء لكي تحقق المرأة العاملة التوازن بين العمل و المنزل فعليها التخطيط السليم لذلك و التعامل بعقلانية و مهارة.

**9-2- عدم تناسب مكان العمل والسكن والمواصلات المنتظمة:** حيث أن هناك العديد من النساء العاملات يواجهن الكثير من المشكلات فيما يخص عدم تناسب مكان العمل مع المكان الذي تسكن فيه المرأة حيث أنها لا تستطيع الالتحاق بالعمل في الوقت المناسب نتيجة لغياب المواصلات وعدم تلاؤم مكان سكنها مع مكان عملها. (بن بوزيد خولة نسرين، 2015، ص 77).

**9-3- عدم وجود حضانات وروضات للأطفال في المرافق أو بالقرب منها أو مناطق السكن:** حيث انه من المعوقات الكبيرة أيضا هو ما تواجهه النساء المتزوجات فيما يخص الأطفال ومشكلة تركهم في أوقات العمل حيث أن المؤسسات نفتقر لاماكن تستطيع النساء العاملات أن تترك أطفالها فيه بأمان.

**9-4- التدخل في خصوصيات المرأة من حيث الشكل والملابس والحديث والمواعيد والزيارات من قبل صاحب العمل :**

حيث أن النساء العاملات يتأثرن وبشكل كبير من التدخل في خصوصياتهم من قبل رئيس العمل فالتدخل في الخصوصيات يعتبر من أهم المشكلات التي تعاني منها العاملات وتؤثر بدورها على الأداء الوظيفي لا محال .

وبطبيعة الحال فان كل المجتمعات التنظيمية الحديثة تعاني من عدة مشاكل يجدر بنا هنا التركيز على فئة النساء في التنظيمات حيث يمكننا تصنيف المشكلات إلى ثلاثة عناصر أساسية من حيث مسبباتها.

أ - مشكلات تتصل وتتعلق بالأفراد وعدم مقدرتهم على التكيف مع الظروف المتغيرة للعمل.

ب مشكلات تتصل بالجوانب التنظيمية أو بوجود خلل في الفرعية.

ت مشكلات تتصل بالتكنولوجيا الحديثة تأثيرها على البيئة التنظيمية. (بن بوزيد خولة نسرین، 2015، ص 78).

### 10- الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة:

إن المرأة العاملة وبسبب كثرة وتعدد المسؤوليات الملقاة على عاتقها فإنها تصاب بالإرهاق المؤدي للضغط النفسي، والسلبيات المرتبطة بعمل المرأة من الناحية النفسية يرتبط بمدى مناسبة العمل لشخصية المرأة وقدرتها ومهارتها وأيضاً بنوعية شروط أداء العمل وظروفه ... وأيضاً فإن العمل الروتيني الممل أو العمل القاسي الصعب يساهم بشكل سلبي على صحة المرأة النفسية.

فخروج المرأة للعمل يسبب لها عدة اضطرابات، كما يعمل على تشتت جهدها وعدم ضبط النفس وفقدانها لقدرتها على التركيز والقلق المستمر الذي تعيشه معظم العاملات، إضافة إلى الحالة الفسيولوجية وما تواجهه من مشاكل خاصة بها وبتركيبها العضوي، فمثلاً فترة الحمل والولادة حيث في هذه الفترة وبالذات تلاقي أصعب المراحل في حياتها، خاصة وهي بمثابة زوجة وأم عاملة مسؤولة داخل البيت وخارجه، مع إن الغالبية العظمى من النساء العاملات يشتكين من الإرهاق الجسماني والذهني الذي يتعرضن له أثناء العمل، خاصة في مجال الصناعات الخطرة والمرهقة، والتي تؤثر على أداء المرأة لوظيفتها التربوية في الأسرة على أكمل وجه، لذلك ظهرت تيارات تنادي بفكرة أن المرأة مملكتها البيت والرجل له المجال الخارجي، إذ ينظر إلى توظيف النساء كخطر يهدد المستويات الأخلاقية والأسس الاقتصادية للأسرة والاحترام الذاتي للرجال. (عاجب بومدين، 2017، ص 97).

ومن المتوقع في مجتمعاتنا أن الضغوط المتعددة التي تواجهها المرأة من النواحي الاجتماعية وتناقض النظرة لعملها أن تسبب في زيادة القلق والتوتر والإحباط وسوء التكيف واضطراباته،

إضافة لهذا، شعورها بأنه يمكنها الاستغناء عن العمل في أي لحظة أو أن تنعكس مشكلاتها الشخصية والاجتماعية على عملها.

وتؤكد أغلب الدراسات السيكولوجية أن المرأة تواجه جملة من الاضطرابات النفسية نتيجة خروجها للعمل، رغم أنها خرجت للعمل بملء إرادتها، ونتيجة للضغوط المعيشية في المقام الثاني وأبرز هذه الاضطرابات: الاكتئاب، القلق، الانفعال، الصراع العاطفي. (عاجب بومدين، 2017، ص98).

ويؤكد بعض العلماء أن المرأة المضغوطة تعاني من قلة الاسترخاء، الذي يجعلها أكثر انفعالا، وقل قدرة على النوم وأكثر إهمالا لنفسها بصورة تجعلها كثيرة المشاحنات والمشاجرات سواء في العمل أو في المنزل، فتبدأ المرأة العاملة في إلقاء اللوم على الآخرين. (حامد عبد السلام زهران، 2010، ص183).

### 11. مسببات الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة:

قد تنشأ الضغوط من داخل المرأة نفسها، أو من علاقاتها مع الأصدقاء، والاختلاف معهم في الرأي أو الخلافات مع شريك الحياة، إذ تختلف النساء عن بعضهن في الخصائص والصفات التي تمكنهن من تحمل الضغوط، ويمكن تصنيف أسباب الضغط عمى النحو التالي:

#### 11-1- أسباب ديمغرافية:

- مرتب منخفض، والشعور بأن العمل لا يحقق إشباع لحاجاتها المادية أو المعنوية .
- قلة الصديقات في العمل .
- مؤهلات العاملة و تجارها مع الحياة المهنية متقطعة.
- الانقطاع لسنين عدة .
- تمييز جنسي في الترقيات و المكافآت.

#### 11-2- أسباب ملازمة للعمل:

- تدريب غير مناسب.
- غياب التشجيع من قبل الإدارة .
- التسلسل الإداري سيء المعاملة. (ناجية دايلي، 2013، ص150)

#### 11-3- أسباب منزلية :

- زيادة الأعباء المنزلية .
  - الشعور بالتقصير في رعاية الأبناء.
  - صعوبة الجمع بين العمل و تربية الأبناء.
  - توتر العلاقات الزوجية بسبب العمل.
  - انعدام الدعم النفسي في البيت.
  - مرض أحد أفراد الأسرة .
  - غياب الأب لفترة طويلة للعمل بالخارج .
  - العيش مع الأسرة الممتدة.
  - صراع المسؤوليات مقترن بالأعباء المنزلية، وتطور الحياة المهنية.
  - بعض أفراد العائلة غير الأولاد يعيشون في المنزل.
- هذه بعض الأسباب التي تولد الضغط لدى المرأة، وليست كلها، بالإضافة إلى الأسباب المؤدية إلى الضغط، هناك عوامل تجعل السبب أكثر تأثيراً، فقد تكون المرأة مصابة بمرض معين، أولديها مشاكل صحية، أو عدم مشاركة الزوج ليا في تربية الأطفال فتتأزم حالتها أكثر فأكثر. (ناجية دايلي، 2013، ص151)

**خلاصة:**

تطرقنا من خلال هذا الفصل إلى الإطار النظري للمرأة العاملة المتزوجة، وفي ضوء ما تقدم نستخلص إلى أن عمل المرأة أصبح واقعا معاشا موازيا لعمل للرجل، وأن خروجها للعمل كانت له انعكاسات كبيرة على نفسياتها وعلى صحتها الجسمية وعلى أفراد أسرتها، فبعد أن كانت متفرغة تفرغا كاملا لدورها الذي يقتصر على رعاية الأسرة وتنشئة الأطفال والقيام بالأعباء المنزلية كأدوار تقليدية، أصبح لها دور آخر يقتضي خروجها من المنزل، ولا شك أن ذلك سيؤدي إلى ظهور العديد من الاضطرابات سواء في العمل داخل أو خارج البيت منها الضغوطات والصراعات النفسية .

**الجانب الميداني**



# الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدارسة.

تمهيد.

1. التذكير بالتساؤل.

2. الدارسة الاستطلاعية.

3. حدود الدارسة

4. حالات الدارسة ومواصفاتهم

5. المنهج المتبع في الدارسة

6. أدوات الدارسة.

خلاصة.

### تمهيد:

بعد استعراض أهم المفاهيم النظرية الخاصة بمتغيري الدراسة حول الضغط النفسي والمرأة العاملة المتزوجة، سنتطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات الميدانية التي يتم إتباعها في الدراسة من خلال الدراسة الاستطلاعية المتبعة وهي الخطوة الأولية في سلسلة البحث العلمي، إذ يلجأ إليها الباحث قبل أن يباشر في الدراسة الأساسية، والتي تمكنا من التعرف على متغيرات مكان الدراسة، ووصف منهجية الدراسة، ووصف أدوات الدراسة المستعملة ومقياس الضغط النفسي **Lenevestein**، والإجراءات والخطوات المتضمنة لتطبيق الدراسة. ثم نقوم بتحليل ما توصلنا إليه من نتائج ومعلومات نظرية وتطبيقية للوصول إلى نقطة واضحة ومحللة بطريقة جيدة لمتغيرات دراستنا.

## 1. التذكير بالتساؤل

ما مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة؟

## 2. الدراسة الاستطلاعية.

قبل البدء في الدراسة الميدانية لابد من التطلع على الظروف و الإجراءات التي سيتم فيها إجراء هذا البحث الميداني لهذا تأتي الدراسة الاستطلاعية ممهدة له .

### 2-1- تعريف الدراسة الاستطلاعية:

هي من أهم المراحل التي يمر بها البحث العلمي في علم النفس الإكلينيكي لما تمثله من ركيزة لقيام بحث علمي دقيق، ويسمى أيضا بالدارسة العلمية الكشفية، فهي دراسة يقوم بها الباحث قبل الشروع في إجراءات بحثه الأساسي فهي دراسة أولية تسبق الدراسة الأساسية التي تطبق على الحالات المختارة، وهي خطوة مهمة وضرورية خاصة في البحوث الميدانية، وسميت بالاستطلاعية لأنها تتيح للباحث التعرف والاطلاع على الميدان الذي ستجرى فيه الدراسة الأساسية، كما تكشف لنا هذه الدراسة الأولية عن حجم الصعوبات التي يمكن أن نواجهها أثناء الشروع في الدراسة الأساسية، وتمنحنا فرصة التعرف على نوعية الأفراد الذين ستطبق عليهم الأدوات، ومدى استعدادهم ورضاهم عن الإجراءات الخاصة التي ستتبع معهم.

### 2-2- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- استطلاع الميدان، أي التعرف على مكان إجراء الدراسة ومجتمع الدراسة، من أجل تحديد العينة.
- استطلاع ظروف وصعوبات الميدان تمهيدا للدارسة.
- التعرف على أفراد العينة المراد دراستها.
- التأكد من صدق أدوات البحث ومعرفة مدى صلاحيتها وصدقها وثباتها من أجل استعمالها واستخدامها في الدراسة الأساسية.
- التعرف على أهم الصعوبات التي قد تعرقل سير الدراسة الأساسية.

### 3- حدود الدراسة الاستطلاعية :

#### 3-1- الحدود الزمنية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة الزمنية:

إلى غاية:	الممتدة من:
2019/5/15	2019/4/21

#### 3-2- الحدود المكانية:

أنجزت الدراسة الميدانية على مستوى المؤسسة الاستشفائية المتخصصة في طب النساء،  
التوليد، طب وجراحة الأطفال - بسكرة - .

#### 3-3- الحدود البشرية:

طبقت الدراسة الميدانية على النساء المتزوجات العاملات بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة  
في طب النساء، التوليد، طب وجراحة الأطفال.

#### 3-4- الحدود الموضوعية:

اقتصرت الدراسة على دراسة المتغيرين الضغوطات النفسية والمرأة العاملة المتزوجة.

#### 4- حالات الدراسة ومواصفاتهم:

قمنا باختيار (3) حالات هم نساء متزوجات عاملات، والجدول أدناه يوضح الصفات والخصائص  
التي تتمتع بها هذه الحالات:

#### جدول رقم (01): يوضح صفات وخصائص حالات الدراسة.

المهنة	الحالة الصحية	عدد الأطفال	الحالة العائلية	المستوى المعيشي	السن	الاسم	
قابلة	التهاب في العمود الفقري	لا يوجد	متزوجة	متوسط	37	هـ	الحالة الأولى
طبيبة	القولون العصبي	01	متزوجة	جيد	35	ح	الحالة الثانية
قابلة	التهاب في الظهر	04	متزوجة	جيد	39	س	الحالة الثالثة

## 5- المنهج المتبع في الدراسة:

تختلف المناهج في علم النفس وفق طبيعة الدراسة التي يهدف الباحث للوصول إلى نتائجها وباختلاف الموضوع وطبيعة المشكلة كذلك.

قمنا بتطبيق المنهج العيادي في دراستنا لأنه أحد المناهج المهمة والأساسية في مجال الدراسات النفسية، هذا المنهج الذي يخدم تطبيقيا وفي الميدان لأننا نقوم بالعمل مع حالات فردية وخاصة وان دراستنا ذات طابع عيادي لذلك كان هذا المنهج الأنسب في بحثنا.

### 5-1- تعريف المنهج:

المنهج هو: "مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة العلمية، متبعين في ذلك طريقة تتماشى وخصائص الموضوع محل البحث". (صلاح شروخ، 2007، ص87).

ويعرف أيضا بأنه: "الخيطة الغير مرئي الذي يثد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى نتائج معينة". (محمد أزر السعيد السماك، 1986، ص32).

### 5-2- تعريف المنهج العيادي ( الإكلينيكي):

يعرف المنهج العيادي على أنه: "أحد المناهج الرئيسية في مجالات الدراسات النفسية، ويقوم على أسلوب دراسة الحالة بصورة كلية شاملة لكونها متفردة في خصائصها". (يعرب فهمي سعيد، 2000، ص21).

في حين يعرفه آخرون بأنه: "منهج يتميز بالطرق التي تدرس الفرد ككل فريد من نوعه، أي انه يدرس الفرد كوحدة متكاملة متميزة عن غيرها، وهدفه هو فهم شخصية فرد معين وتقديم المساعدة إليه، ويستخدم في هذا المنهج اختبارات تسمى الاختبارات الإكلينيكية". (حلمي المليجي، 2001، ص30).

كما يعرف أيضا: "منهج يتبنى الرؤية السيكودينامية أي الحالة النفسية المتحركة، الحالة المستمرة، مفهوم الصراع والتفاعل والاصطدام بالواقع. نريد دراسة شخص بكل ما يحتويه". ( خالد عبد الرزاق، 2008، ص13).

## 6- أدوات الدراسة:

تتعدد أدوات الدراسة في البحث العلمي، والهدف الرئيسي استخدام تلك الأدوات في تجميع الكم المناسب من البيانات والمعلومات، من أجل تنفيذ البحث أو الرسالة العلمية. حيث تعرف أدوات الدراسة في البحث العلمي بأنها: "الطرق التي يتم من خلالها جمع المعلومات والبيانات المتعلقة بالبحث، والتي تساعد في دراسة وتحليل مشكلة البحث، وبعد ذلك التوصل إلى النتائج، ومن أشهر أدوات الدراسة في البحث العلمي: الاستبيان، والمقابلة، والملاحظة". (عليان ربحي مصطفى، 2010، ص 57).

وقد كانت وسيلتنا في هذه الدراسة المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة لأنها تسمح لنا وتساعدنا في جمع قدر كاف من المعلومات حيث يتمكن العميل من التعبير عن حالته بكل حرية وتدخل الباحث يكون نوعا ما توجيهي عندما يلاحظ خروج العميل عن الموضوع فيحاول أن يحصره في إطار الموضوع.

### 6-1- أداة المقابلة العيادية النصف الموجهة:

#### 6-1-1- تعريف المقابلة:

تعرف المقابلة على أنها: "الحوار أو المحادثة التي تتم بين الباحث والمبحوثين، من أجل الوصول إلى البيانات والمعلومات التي توضح المواقف والحقائق التي يتطلبها البحث العلمي." (Omar Akhtouf, 1987, p87).

### 6-1-2- المقابلة النصف الموجه:

إن هذا الفرع من المقابلة يهدف إلى توجيه حاد العميل نحو أهداف البحث والسير في إتجاه واضح وأقل توجيه وضبط الأسئلة مع المحافظة على التعبير للعميل والبحث عن المعلومات التي تخدم الموضوع.

تعرف المقابلة النصف موجهة على أنها: "مقابلة لا توضع لها قيود معينة وتكون مفتوحة وغير رسمية بدرجة كبيرة حيث يعدل الباحث فيها الأسئلة حسب ظروف المقابلة ويمنحها المرونة الكافية للوصول للهدف الذي يصبو إليه".

كما يمكن تعريفها على أنها: "مقابلة تحدد حرية المفحوص والباحث، حيث تكون للباحث أسئلة متسلسلة تحتم على المفحوص الإجابة بحرية حسب تدرج معين". (علي سلوم، 2014، ص106).

## 2-6- مقياس الضغط النفسي:

اعتمدنا في دراستنا هذه على مقياس إدراك الضغط *Levenstein*

صمم من طرف *Levenstein* وآخرون سنة 1993 لقياس مؤشر إدراك الضغط ، حيث يشمل هذا المقياس أو الاستبيان على 30 عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود منها المباشر والغير مباشر، وتضم البنود المباشرة 22 عبارة منها عبارات رقم 2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 16، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 30. وتنقط هذه العبارات من 1 إلى 4 من اليمين ( تقريبا أبدا ) إلى اليسار (عادة) وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، بينما تشمل البنود الغير مباشرة 08 عبارات منها: 1، 7، 10، 13، 17، 21، 25، 29. وتنقط هذه البنود بصفة معكوسة من 4 إلى 1 من اليمين ( تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة).

## 1-2-6 - طريقة التصحيح: تنقط بنود هذا الاختبار وفق 04 درجات من 1 إلى 4 مايلى :

- 1- تقريبا أبدا.
- 2- أحيانا.
- 3- كثيرا.
- 4- عادة.

ويتغير التنقيط حسب نوع البنود مباشرة وغير مباشرة، ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{\text{مجموع القيم الخام} - 30}{90}$$

ويتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة والغير مباشرة، وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من صفر (0). ويدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط إلى درجة واحد (1) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط.

#### 6-2-2- ثبات وصدق المقياس:

##### الصدق:

لقد تم التحقق من صدقه باستخدام الصدق التلازمي الذي يركز على طريقة مقارنة استبيان إدراك الضغط مع المقاييس الأخرى فإظهر وجود ارتباط قوي مع سمة القلق يقدر ب 0.75، ومقياس إدراك الضغط ل Cohen يقدر ب 0.73 بينما سجل ارتباط معتدل يقدر 0.56 مع مقياس الاكتئاب وارتباط ضعيف مع مقياس الحالة ب 0.35 .

##### الثبات:

تم قياس التوافق الداخلي للاختبار باستعمال طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر ب 8 أيام وجود معامل ثبات مرتفع يقدر ب 0.82 وتشير Levenstein وآخرون بأن هذا الاختبار يعتبر أداة ثمينة وإضافية لوسائل البحوث النفسية الجسدية ويمكن أن يكون عاملاً تنبؤياً هاماً للحالة الصحية للفرد لاحقاً.



### خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى كل ما يتعلق بالجانب الميداني والتطبيقي للدراسة، من دراسة استطلاعية بحدود مكانية وزمنية معينة وفق إجراءات قانونية، كذلك استعملنا منهج متبع بدقة من طرفنا وكان هذا المنهج مساعد ومتطابق لدراستنا ألا وهو المنهج العيادي، وتم استخدام أدوات مساعدة في التطبيق من مقابلة عيادية نصف موجهة على الحالات المطبق عليها والاستبيان المرفق الذي استخدمناه وهو مقياس الضغط النفسي *Levenstein*.

# الفصل الخامس: تحليل ومناقشة نتائج الدارسة

أولاً: الحالة الأولى.

- 1 تقديم الحالة الأولى.
- 2 الظروف المعيشية للحالة الأولى .
- 3 ملخص المقابلة مع الحالة الأولى.
- 4 تحليل المقابلة مع الحالة الأولى.
- 5 تقديم وتحليل إختبار تفهم الموضوع للحالة الأولى.
- 6 التحليل العام للحالة الأولى.

ثانياً: الحالة الثانية.

- 1 تقديم الحالة الثانية.
- 2 الظروف المعيشية للحالة الثانية.
- 3 ملخص المقابلة مع الحالة الثانية.
- 4 تحليل المقابلة مع الحالة الثانية.
- 5 تقديم وتحليل إختبار تفهم الموضوع للحالة الثانية.
- 6 التحليل العام للحالة الثانية.

ثالثاً: مناقشة النتائج على ضوء التساؤل.

## تمهيد.

سنتطرق في هذا الفصل إلى دراسة عيادية لثلاث حالات بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة بطب النساء، طب وجراحة الأطفال بسكرة، وذلك لدراسة مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة على أرض الواقع، وهذا من خلال ما تم الحصول عليه من معلومات من طرف حالات الدراسة أثناء المقابلة العيادية النصف موجهة، ومن خلال استمارة مقياس الضغط النفسي *Lenevestein*، التي قمنا بتوزيعها على عينة الدراسة المختارة.

وسنتطرق من خلال هذا الفصل إلى المحاور التالية: البيانات العامة للحالة، ملخص المقابلة للحالة، والتطرق أيضا إلى تحليل المقابلة للحالة، وعرض وتحليل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة، والتحليل العام للمقابلة للحالة، وفي الأخير مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

## تقديم الحالات

أولاً: الحالة الأولى:

### 1- تقديم الحالة الأولى (1):

#### • البيانات العامة للحالة (1):

- الاسم: (هـ).
- السن: 37.
- المستوى التعليمي: شبه طبي.
- المستوى المعيشي: متوسط.
- المهنة: قابلة.
- عدد الأولاد: لا يوجد.
- الخبرة المهنية: 12 سنة.

### 2- ملخص المقابلة للحالة (1):

الحالة (هـ) تبلغ من العمر 37 سنة متزوجة منذ 7 سنوات، ليس لديها أطفال، ذات مستوى معيشي متوسط، تمت المقابلة معها في ظروف هادئة، ولقد ضمت المقابلة أسئلة تخص العديد من جوانب الحياة منها الأسرية والمهنية، والصحية والعلاقات الزوجية والنفسية، بحيث لم تكن هناك صعوبات. فالحالة كانت متجاوبة معنا، إلا أن الحالة كانت تظهر عليها حركات خاصة في الإشارة باليدين والرأس، فهي ترى أنها تقوم بعملها فوق طاقتها لأنها تحب عملها وتسعى للإتيقان فيه، وقد خرجت للعمل بإرادتها.

### 3- تحليل المقابلة للحالة (1):

جرت المقابلة العيادية، النصف موجهة، مع الحالة (هـ) في ظروف جيدة حيث كانت متفهمة ومتقبلة لفكرة المقابلة والإجابة على أسئلتنا الموجهة لها وبكل حرية، ومن خلال مقابلتنا للحالة (هـ) وملاحظتنا لها تبين لنا لدى الحالة الإحساس بعدم الارتياح في العمل تماماً وهذا ما جاء في قولها: " ما عدت لاقية روعي في الخدمة خلاص، بصيت وجنيت"، فقد بدت مظاهر التوتر على الحالة من

خلال الانفعال في الكلام والاندفاعية للجواب قبل نهاية طرح السؤال، وكذلك الحركات اللاإرادية كالشد على العنق تجسيدا للاختناق والضغط على الأصابع ثم الانقطاع عن الكلام لفترة، فقد كانت في تعاملاتها مع الآخرين جيدة قبل الزواج وهذا ما جاء في استجابتها: "كنت مرتاحة نفسيا قبل الزواج بالرغم من أني كنت تعبانة جسديا، هذا الزواج بدلي حتى علاقتي مع الناس"، تحاول وتسعى دائما إلى السيطرة على إنفعالاتها والمواقف التي تستدعي الغضب، إلا أنها أبدت التذمر من العمل وذلك بشعورها بالتعب حيث تقول أنها تشعر بالتعب النفسي والجسدي وهذا ما جاء في استجابتها: "عندي التعب الفكري والجسدي" وفي قولها أيضا: "ديما تعبانة مخنوقة حاسة واصلتلي الآخر من التعب تاع الخدمة"، فهي تبذل جهد فكري وجسدي كبير لهذا تشعر بالتعب بالإضافة إلى المسؤوليات الأخرى الملقاة على عاتقها هذا ما أدى إلى التعب والتوتر وهذا الأخير يعتبر حالة من الإنفعالات الداخلية الشديدة التي تحدث نتيجة مثير هذا المثير قد يكون واقع حقيقي أو خبرة سابقة سيئة. وتؤدي هذه الإنفعالات إلى التأثير على جميع أجهزة الجسم، وبالتالي مظاهر التوتر بالنسبة للحالة واضحة بكثرة الكلام والتحريك بدون توقف ومن جهة أخرى فالحالة تحت صدمة واقع الزواج ومسؤولياته وذلك من خلال قولها: "جاتني صورة الزواج خدعة"، وفي عبارة: "منيش حاسة بطعم الزوا، وهذا التوتر والإحباط من الزواج أدى إلى حدوث صعوبات في النوم لدى الحالة (هـ) وهذا ما جاء في قولها: "من كثرة الحمائص والقلقة ولا الرقاد مايجينيش، نفوت الليل بالكتة"، فالحالة تعاني من اضطرابات نفسية جعلتها تشعر بالارهاق، والفشل الناتج عن التعب الفكري والجسدي، وهذا ما جاء في استجابتها: "عندي صداع وحاسة راسي راح يتشقق، وظهري ديما يضرني"، وجسمي ديما مدقق خلاص"، كما أن الحالة تعاني من ضغوط نفسية أثرت على بناءها المعرفي والإدراكي وبالتالي أصبحت العديد من وظائفها العقلية مشوشة. فقد تولد عن ذلك صعوبات في التركيز والانتباه لمهمة معينة مصداقا لقولها: عندي قلة التركيز ونحس بضبابة تجيني ياسر".

بالإضافة إلى عدم الرضا على العمل بالرغم من أنها خرجت بمليء إرادتها فهي مشتتة الفكر ما بين بيتها وعملها وضرورة قيامها بواجباتها كاملة، فقد تزايدت الخلافات والنزاعات بينها وبين زوجها بسبب عدم تفرغها للقيام بمهامها الأسرية وهذا ما جاء في استجابتها: بكري معنديش مسؤولية كيما ضرك، مسؤولياتي كثيرة"، "تعبت ما بين الخدمة والدار"، وأشارت الحالة (هـ) إلى عدم مساعدة الزوج خلق جوا من التوتر الأسري، وهذا ما جاء في قولها: "محتاجة سند معايا"، "ما

نيش نحوس على الدراهم نحوس على انسان يفهمني"، فهذا التوتر دفع الحالة إلى الرغبة في إيجاد فاصل لنهاية هذه الحياة الزوجية وهو ما جاء في قولها: "نحوسو يطلب الطلاق من أجل منحسرش من جيبي حق الطلاق"، هنا يتبين لنا ضغط نقص التأييد الأسري فهو الشعور بالتوتر وفقدان السند والشريك في وسطها وعدم الاستقرار المنزلي، وتشعر بعدم الاتفاق مع الشريك حيث شكل ذلك ضغط عاطفيا لدى الحالة (هـ) وذلك في قولها: "ماعادش عندي أمل أني نكمل معاه"، "الشخص مهوش موالمني".

ظهر على الحالة البكاء وذلك بسبب المسؤوليات والشعور بالخوف أيضا فعندما عدت الأمور التي تشغل تفكيرها من عدم إنجاب الأولاد وعدم مساندة الزوج لها والوالدين وكذلك زملاء العمل وكذلك رغبتها في الانسحاب عن الآخرين، فالمسؤوليات سواء الأسرة أو مجال العمل تختلف في استمراريتها وحدتها، فالحالة (هـ) تعاني من الضغوط النفسية في العمل والمنزل بسبب تعدد المسؤوليات التي تقوم بها.

#### 4- عرض وتحليل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة (1):

جدول رقم (02): يوضح نتائج مقياس الضغط للحالة الأولى.

الأبعاد	الدرجة المتحصل عليها
تقريباً أبدا	02
أحيانا	10
كثيرا	48
عادة	40
المجموع	100

ومنه حسب معادلة مؤشر إدراك الضغط لهذا المقياس:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{\text{مجموع القيم الخام} - 30}{90}$$

نجد أن:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{100 - 30}{90} = 0.77$$

بعد تصحيح مقياس الضغط لهذه الحالة وجمع النقاط كما هو مبين في الجدول أعلاه، نلاحظ من خلال نتائج المعادلة النهائية أن الحالة تحصلت على درجة 0.77 وهي درجة ضمن مجال (1-0.75) وهذا يعني أن الحالة (هـ) لديها مستوى ضغط نفسي مرتفع.

#### 5- التحليل العام للمقابلة للحالة (1):

من خلال النتائج المتحصل عليها من أدوات الدراسة المتمثلة في المقابلة نصف الموجهة ومقياس الضغط النفسي، تبين أن الحالة تعاني من ضغط نفسي مرتفع وهذا ما برز من خلال تقييم درجتها (0.77) على مقياس الضغط النفسي المتبع، ومن خلال المقابلة وذلك بالتعبير عن مشاعرها وانفعالاتها المرتبطة بالمطالب والأمور التي تسبب لها الإرهاق والتعب والقلق حيث أن الحالة تعاني من الصراعات النفسية الداخلية .

وقد أشارت الحالة إلى وجود أعراض الضغط النفسي تمثلت هذه الأعراض في الأعراض الانفعالية كالقلق والضيق والشعور بالتعب والإرهاق، وهذا حسب ما أشار له علماء النفس بأنها حالة من الاضطراب الانفعالي أو عدم التوازن النفسي وكأن الضغط خاصية تكمن في الفرد ذاته وتشير إلى الهموم التي تثقل كاهل المرء وتفجر الاضطراب السلوكي لديه. (عبد الرحمان الطيريري، 1999، ص10).

من خلال إستجابات الحالة في المقابلة العيادية النصف موجهة ومقياس الضغط النفسي إتضح أن لديها نوع من الضغوط النفسية الأسرية بما فيها من صراعات نفسية داخلية ومسؤولية الزوج، وهذا لكونها امرأة عاملة متزوجة ومطالبة بالكثير من المسؤوليات، أما القلق الذي تعاني منه فهو نتيجة الضغوط النفسية، فهي تحت ضغط حالة من التوتر والانفعال في المجالات كافة لتحملها المسؤولية كاملة، خصوصاً وأن الزوج غالباً ما يلجأ للراحة فور عودته للبيت، بينما هي لا يمكنها ذلك بسبب مسؤولياتها المنزلية الكثيرة، وتشعر بالندم لأنها تزوجت، وتحس بالحسد من زميلاتها غير

المتزوجات لعدم التزامهن بمسؤوليات البيت والأسرة. فحدوث القلق عند الحالة هو إعطاء إشارة بأن شيئاً ما يخل بالتوازن النفسي الداخلي لديها ويمكن ارجاعه إلى أنواع الضغوط التي أشار إليها موارد وهي ضغط النقص والضياع والذي يعتبر شعور بالتوتر والقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الإنجاز وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية وأشخاص يجعلون الشخص يشعر بالضغط كقلة الإمكانيات والشعور بالضيق وفقدان الوظيفة والإحساس بالأشياء، وكذلك ظهور الشعور بالصراع الناتج عن وجود أشخاص وموضوعات تظهر عدم اهتمام الآخرين وقلة تقديرهم للفرد واستمرار التآنيب والعقاب.( الرشيد هارون توفيق، 1999، ص71).

### ثانياً: الحالة الثانية:

#### 1- تقديم الحالة الثانية (2):

#### • البيانات العامة للحالة (2):

- الاسم: (ح).

- السن: 35.

- المستوى التعليمي: جامعي.

- المستوى المعيشي: جيد.

- المهنة: طبيبة.

- عدد الأولاد: 01.

#### 2- ملخص المقابلة للحالة (2):

الحالة (ح) تبلغ من العمر 35 سنة متزوجة منذ 4 سنوات، لديها طفل واحد، ذات مستوى معيشي جيد، تمت المقابلة معها في ظروف هادئة، ولقد ضمت المقابلة أسئلة تخص العديد من جوانب الحياة منها الأسرية والمهنية والصحية والعلاقات الزوجية، بحيث لم تكن هناك صعوبات فالحالة كانت متجاوبة معنا. إلا أن الحالة كانت شاردة بين الحين والآخر أثناء المقابلة.



### 3- تحليل المقابلة للحالة (2):

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالة (ح) وملاحظاتها لها، تبين أن طريقة كلامها واستجاباتها للمقابلة تمت بهدوء مع أخذ الوقت الكافي للإجابة، كما لاحظنا أن لدى الحالة الإحساس بعدم الارتياح في العمل تماما وهذا واضح في إجابتها: "نخدم أكثر من جهدي خطراه الخدمة نتاعي حساسة وفيها مسؤولية كبيرة" وهذا يرجع إلى أن الحالة ينتابها شعور بالقلق والتعب نتيجة المجهودات التي تبذلها في مجال العمل الذي تنتمي إليه وهذا ما جاء أيضا في استجابتها: "في خدمتي متعبة والقلقلة تكون بالذراع خطراه نخدم فوق طاقتي على جال المرضى" حيث يعرف شافرود وركس القلق بأنه إستجابة مكتسبة تحت ظروف أو مواقف معينة، ثم تعمم الاستجابة بعد ذلك. (عبد اللطيف، 2009، ص128).

فرغم ما تبذله الحالة من جهد في الوسط المهني إلا أنها لا تحظى بالتقدير أو الاعتراف وهذا ما جاء في قولها: "ايبييه .....أنا نخدم والناس تجي روطار وقاعدين ما يخدمو ما يحوسو عليهم المسؤولين.... وزيد الروندمو خير مني..."، وبالتالي الشعور بالإحباط والقلق والتأثير السلبي على كل من المستوى المهني والنفسي. وتكرار مثل هذه المواقف يجعل الحالة تعيش في قلق وتوتر دائمين وبالتالي ينتج عن ذلك عدم التوافق النفسي والمهني.

ومن جهة أخرى نجد أن الحالة تتحمل جميع المسؤوليات سواء داخل المنزل أو خارجه وذلك من خلال قيامها بأدوار ومهام وتتمثل في أعمال المنزل وتربية طفلها وعدم مراعاة الزوج هذه المسؤوليات، وهذا ما جاء في قولها: "حاليا منيش حاسة روجي مزوجة، كلش ندير فيه أنا"، فقد نتج عنها تأثيرات سلبية منها عدم التوفيق بين متطلبات المنزل والعمل وهذا ما جاء في إستجابتها: "التوفيق بين الخدمة والدار غير شوية شوية، ديما راني نجري وحدي"، فهي لا تتلقى المساندة والمساعدة من طرف الزوج وقد تبين هذا في استجابة الحالة: "كون تخلى الدنيا ما ينوضش حتى باه يدير بييرو وما يديروش عندو عيب"، هذا لكون أن الكثير من الأزواج يرون بأن القيام بالأعمال المنزلية إهانة لهم، فتحمل المرأة لكل هذه المسؤوليات يجعلها مرهقة خاصة أن ساعات التي تقضيها في العمل أكثر من عدد الساعات التي تقضيها في البيت وهذا ما قد يجعلها تلوم نفسها على كل كبيرة وصغيرة والشعور الدائم بأنها مقصرة في حق الزوج والأولاد، بحيث أن الحالة لا تحس بالرضا عن

نفسها مهما فعلت و عملت وهذا ما جاء في إستجابتها: "نلوم نفسي ساعات، نقول بناقص من الخدمة، شحال من مرة نخمم باه نستقبل على جال باه نريح مع ولدي"، ويرجع هذا إلى ظهور الضغوط الأسرية التي كانت نتيجة لصراعات أسرية وتربية الأطفال، فيعرف كوكس Cox الضغط النفسي بأنه: نتيجة الصراع بين المطالب الملقاة على الفرد وقدراته على التعامل معها، بحيث يفكر الفرد في المطلب وفي قدراته، و أن اختلال التوازن بين الطرفين هو السبب في ظهور الضغط. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص20).

فكل الضغوط النفسية التي تعاني منها الحالة تكمن في النواحي الأسرية والاجتماعية المتعلقة بالزوج وشؤون المنزل كلها تسبب في ظهور اضطرابات نفسية، ومن بين الاضطرابات التي أفصحت عنها الحالة (ح) اضطراب النوم وهذا ما جاء في استجابة: "وي اضطرابات في النوم في الليل كي يدخلك التوسويس"، فهذا يزيد من التعب وعدم التركيز في العمل والتوتر وبالتالي الإحساس الدائم بالوهن مما يؤثر سلبا على الحالة النفسية والجسدية.

ولعل الضغط لدى الحالة الذي يتمثل في الشعور بالقلق والخوف في الظروف العادية الذي يعتبر أهم الأمراض أو الاضطرابات لدى الزوجة العاملة، حيث يشير لازاروس وكوهن إلى نوعين من الضغوط، الضغوط الخارجية وتتمثل في المواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الأحداث الحادة، والضغوط الداخلية وتعني الأحداث التي تكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر ذات الفرد وتندرج ضمن التصنيف الأول، ضغوط العمل وضغوط الأسرية الاجتماعية، أما الضغوط الداخلية فتندرج ضمنها الضغوط العاطفية أو التفاعلية كالقلق والاكتئاب، ومنه فقد ظهر من خلال المقابلة مع الحالة أنها تعاني من ضغوط نفسية خاصة الضغوط النفسية الأسرية بما فيها صراعات مع الزوج وتربية طفلها وكذلك ضغط العمل والتوفيق بين المتطلبات الواجبة عليها والضغوط الداخلية والإنفعالية.

4- عرض وتحليل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة (2):

جدول رقم (03): يوضح نتائج مقياس الضغط للحالة الثانية.

الأبعاد	الدرجة المتحصل عليها
تقريباً أبداً	08
أحياناً	32
كثيراً	12
عادة	18
المجموع	70

ومنه حسب معادلة مؤشر إدراك الضغط لهذا المقياس:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{\text{مجموع القيم الخام} - 30}{90}$$

نجد أن:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{70 - 30}{90} = 0.44$$

بعد تصحيح مقياس الضغط لهذه الحالة وجمع النقاط كما هو مبين في الجدول أعلاه، نلاحظ من خلال نتائج المعادلة النهائية أن الحالة تحصلت على درجة 0.44 وهي درجة ضمن مجال (0.34-0.66) وهذا يعني أن الحالة (هـ) لديها مستوى ضغط نفسي متوسط.

## 5- التحليل العام للمقابلة للحالة (2):

من خلال النتائج المتحصل عليها من أدوات الدراسة المتمثلة في المقابلة نصف الموجهة ومقياس الضغط النفسي Lenvenstein، تبين أن الحالة تعاني من ضغط نفسي متوسط وهذا ما برز من خلال تقييم درجتها (0.44) على مقياس الضغط النفسي المتبع، ومن خلال المقابلة وذلك بالتعبير عن مشاعرها وانفعالاتها المرتبطة بالمطالب والأمور التي تسبب لها الإرهاق والتعب والقلق حيث أن الحالة تعاني من الصراعات النفسية الداخلية.

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة، اتضح أن الحالة تعاني من ضغوط نفسية أكثرها الأسرية بما فيها الصراعات داخل الأسرة والعلاقة مع الزوج وتربية الطفل إضافة إلى المسؤوليات المطالبة بها في العمل خارج الأسرة والمنزل، فقد عبرت الحالة عن شعورها بالتعب والإرهاق الذي يسببه لها عمل داخل المنزل وخارجه، فالزوج في الأغلب لا يساعدها في أداء الأعمال المنزلية بسبب القيم والمواقف التقليدية السائدة في المجتمع، وهذه الحقيقة تعرضها للإرهاق والأعباء الجسدية والنفسية خصوصا وأنها مسؤولة عن تحمل أعباء أدوارها المنزلية والوظيفية في آن واحد، وبالتالي ينتج عن ذلك أمراض واضطرابات جسدية، ويترتب عليه ضغوطات نفسية. ومن جهة أخرى أكدت الحالة أنها تعاني من قلق وتوتر دائم في مكان العمل كونها تجد صعوبة في أداء عملها من خلال عدم التكيف مع الزملاء، وإثبات قدرتها وكفاءتها في العمل، ولأن القلق شكل من أشكال الاضطراب النفسي الذي يدفع للتوتر، أو الخوف الذاتي من حدوث شيء ما، لذا فإنه مسؤول عن ظاهرة سوء التوافق على الصعيدين المهني والاجتماعي.

وقد أشارت الحالة إلى وجود أعراض الضغط النفسي تمثلت هذه الأعراض في الأعراض الانفعالية كالقلق والشعور بالتعب والإرهاق، وهذا حسب ما أشار له علماء النفس بأنها حالة من الاضطراب الانفعالي أو عدم التوازن النفسي وكأن الضغط خاصة تكمن في الفرد ذاته وتشير إلى الهموم التي تثقل كاهل المرء وتفجر الاضطراب السلوكي لديه. (عبد الرحمان الطيرري، 1999، ص10).

ثالثا: الحالة الثالثة:

1- تقديم الحالة الثالثة (3):

• البيانات العامة للحالة (3):

- الاسم: (س).
- السن: 39.
- المستوى التعليمي: شبه طبي.
- المستوى المعيشي: جيد.
- المهنة: قـاـبـلـة.
- عدد الأولاد: 04.

2- ملخص المقابلة للحالة (3):

الحالة (س) تبلغ من العمر 39 سنة متزوجة منذ 10 سنوات، لديها 04 أولاد، ذات مستوى معيشي جيد، تمت المقابلة معها في ظروف هادئة، ولقد ضمت المقابلة أسئلة تخص العديد من جوانب الحياة منها الأسرية والمهنية والصحية والنفسية، بحيث لم تكن هناك صعوبات فالحالة كانت متجاوبة مع الأسئلة بسهولة .

3- تحليل المقابلة للحالة (3):

جرت المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالة (س) في ظروف جيدة حيث كانت متفهمة ومتقبلة لفكرة المقابلة والإجابة على أسئلتنا الموجهة لها وبكل حرية، فمن خلال مقابلتنا وملاحظتنا لها أثناءها تبين لنا لدى الحالة الإحساس بعدم الارتياح في العمل فقد بدت مظاهر التوتر على الحالة من خلال السرعة في الكلام الحركات اللاإرادية كهز الركبة والضغط على اليدين مرارا ووضعهم على الخد والفم أحيانا، تعاملاتها مع الآخرين في صراع دائم وذلك من خلال استجابتها: " كل ما نجي للخدمة نحس روعي جاية للحرب..خطراه الجماعة لي نخدم معاهم غير حسد وغيره ويعسو ياسر"، تحاول وتسعى دائما إلى السيطرة على انفعالاتها والمواقف التي تستدعي الغضب والهياج، إلا أنها توفق في السيطرة على انفعالاتها بل العكس وذلك من خلال قولها: " قد ما نحاول نكون مليحة ونحكم في فمي ونتحكم في الغضب نتاعي منقدرش... العباد لي تخدمي معاهم يجهلوك..."

وفي قولها أيضا: " متفكرينيش فيهم...يسمح ربي للمرضى ولا هوما والعوج نتاع المسؤولين"، كما أبدت التذمر والتعب والإرهاق من عملها وذلك من خلال قولها: " كل ما نوض الصباح ونتفكر بلي رايحة نخدم الفشة تجيني،..وليت نستنى غير وكتاه تجي الجمعة والسبت باه نخدم خدمة الدار"، هذا ما أدى إلى شعورها بالكرهية لعملها ووقوعها في تأزم نفسي، ومن ناحية أخرى تقول أنها تشعر بالتعب الجسدي وهذا ما جاء في استجابتها: " خدمة القابلة ماشي ساهلة خلاص، راهي روح بين ايديك، تعبت *physiquement*"، فهي تبذل جهد فكري وجسدي كبير لهذا تشعر بالتعب بالإضافة إلى المسؤوليات الأخرى الملقاة على عاتقها وهذا ما جاء في قولها: راني مشتتة بين العمل ومشاكله، وما بين دور الحضانة والمنزل ومسؤولياته"، هذا ما أدى بالحالة إلى الشعور بالقلق والتوتر.

فالتوتر 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، وبالتالي مظاهر التوتر بالنسبة للحالة واضحة بكثرة الكلام والتحرك بدون توقف ومن جهة أخرى فالحالة تشعر بالذنب اتجاه أطفالها هذا ما جاء في قولها "أغلب وقتي في الخدمة وهو ما ديما وحدهم" هذا ما يدفعها للتعويض عن غيابها ساعات عن المنزل لأن تميل اللين أحيانا حتى تكون زوجة وأم صالحة وهذا ما جاء في استجابتها: "كاين نقص لازم نعوضهولهم" فالحالة تميل لتعويض النقص من أجل الأولاد وتخفيف شعورها بالذنب اتجاههم.

ومن خلال المقابلة أيضا تبين أنها تواجه الكثير من الاضطرابات كالقلق هذا ما جاء في قولها: " أكيد القلق ديما حاضر"، وقد عرف فرويد القلق بأنه: نوع من الانفعال المؤلم يكتسبه الفرد ويكون خلال المواقف التي يصادفها فهو يختلف عن الانفعالات الغير سارة كالشعور بالإحباط والغضب لما يسببه من تغيرات جسيمة داخلية يحس بها الفرد وأخرى خارجية تظهر على الملامح. فمن بين الاضطرابات التي أفصحت عنها الحالة (س) اضطراب النوم وهذا ما جاء في استجابة: " النوم وليت نحلم بيه من كثرة التخمام والجري"، فهذا يزيد من التعب وعدم التركيز في العمل والتوتر وبالتالي الإحساس الدائم بالوهن مما يؤثر سلبا على الحالة النفسية والجسدية، كما أفصحت الحالة (س) عن اضطراب فيزيولوجية تعاني منها: وهذا ما جاء في استجابة: " من الجهد نتاع الخدمة لي ندير فيه ظهري ديما بالسطرة".

4- عرض وتحليل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة (3):

جدول رقم (04): يوضح نتائج مقياس الضغط للحالة الثالثة.

الأبعاد	الدرجة المتحصل عليها
تقريباً أبداً	04
أحياناً	26
كثيراً	22
عادة	09
المجموع	61

ومنه حسب معادلة مؤشر إدراك الضغط لهذا المقياس:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{\text{مجموع القيم الخام} - 30}{90}$$

نجد أن:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{61 - 30}{90} = 0.34$$

بعد تصحيح مقياس الضغط لهذه الحالة وجمع النقاط كما هو مبين في الجدول أعلاه، نلاحظ من خلال نتائج المعادلة النهائية أن الحالة تحسنت على درجة 0.34 وهي درجة ضمن مجال (0.66 - 0.34) وهذا يعني أن الحالة (س) لديها مستوى ضغط نفسي متوسط.

### 5- التحليل العام للمقابلة للحالة (3):

من خلال النتائج المتحصل عليها من أدوات الدراسة المتمثلة في المقابلة العيادية النصف موجهة، مقياس الضغط النفسي لـ Lenvenstein اتضح أن الحالة (3) تعاني من ضغط نفسي متوسط، أكثرها ضغوط نفسية أسرية بما فيها الصراعات داخل الأسرة والعلاقة مع الزوج وتربية الأبناء إضافة إلى المسؤوليات المطالبة بها في العمل خارج الأسرة والمنزل، فقد عبرت الحالة عن شعورها بالتعب والإرهاق الذي يسببه لها العمل داخل المنزل وخارجه، إلا أن هذه المشاعر يغلب عليها طابع الخوف والتوتر والحزن.

وكذلك تعبير الحالة عن العواطف وشعورها بالذنب أثناء المقابلة، كما أشارت إلى وجود صلات اجتماعية وأسرية مسؤولة عنها كالأوممة وغيرها وعندما لا تقوم بهذه المسؤوليات بشكل كامل أو إيجابي فإنه يظهر لديها القلق و الذي يعتبر من الأعراض الانفعالية للضغط النفسي.

كما ظهر على الحالة من الناحية الفيزيولوجية التعب والإرهاق، وذلك من خلال الاستمرار في بذل جهود عضلية مرهقة، وبحكم قيامها بأدوار متعددة المطالب تجعلها أكثر شعورا بالتعب وربما أقل مقاومة له، وبالتالي ينتج عن ذلك أمراض واضطرابات جسدية، ويترتب على ذلك ضغوطات نفسية.

كما أكدت الحالة على أنها تجد صعوبة في الجمع بين متطلبات العمل وتربية الأبناء حدوث توتر في العلاقة الزوجية بسبب إنعدام الدعم النفسي الاجتماعي في البيت وعدم مشاركة الزوج لها في تربية الأطفال، فزوجها قد ألقى عليها كامل المسؤولية وابتعاده عنها وعن أولادهم في مثل هذه الظروف زاد من معاناتها وحدة الضغط لديها، فتتأزم حالتها أكثر فأكثر هذا يرجع الى الضغوط النفسية البيئية والأسرية هذه الأخيرة تعني الظروف التي يعيش فيها الفرد وضغوط العمل وهي التي تنشأ نتيجة للأحداث والمواقف التي يتعرض لها الفرد من خلال خبرة الفرد الشخصية في مواجهة هذه الضغوط والتي يتدخل فيها مستوى العمر ومتغيرات الشخصية والأعباء الملقاة. (رفيق عوض الله، 2004، ص87).



رابعاً: مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

من خلال تطبيق مقياس الضغط النفسي، وكذلك إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالات الثلاثة، تبين أن مستوى الضغط النفسي متفاوت من حالة لأخرى، حيث توصلنا إلى أن الحالة الأولى تعاني من ضغط نفسي مرتفع وهذا ما برز من خلال تقييم درجتها (0.77) على مقياس الضغط النفسي المتبع، أم الحالة الثانية تعاني من ضغط نفسي متوسط وهذا ما برز من خلال تقييم درجتها (0.44) على مقياس الضغط النفسي المتبع، فيما كان مستوى الضغط النفسي للحالة الثالثة متوسط وهذا ما برز من خلال تقييم درجتها (0.34) على مقياس الضغط النفسي **Lenevestein**.

ظهرت لدى الحالات الثلاثة أعراض مرتبطة بالضغط النفسي كالأعراض النفسية الانفعالية المتمثلة في سرعة الانفعال والضييق وعدم الاستقرار، حيث أن الزوجة العاملة تكون لديها مسؤوليات كبيرة نحو الأسرة وبالتالي الصراعات والتوترات في العلاقات مع الزوج والأبناء، فهي تشعر بالذنب تجاه أطفالها، وهذا ما يدفعها للتعويض عن غيابها، فقد لوحظ في الحالات الثلاثة أن عمل المرأة يؤثر سلباً على علاقتها بزوجها، وطبعاً هذا ناجم عن الفهم الخاطئ من الزوج لعمل ونفسية المرأة، وعدم مساعدته لها.

إن الأعراض السابقة بالإضافة إلى القلق كمتغير تابع للضغط النفسي بنوعيه الداخلي المتمثل في افتراضات الذات أي أن كل شيء يقابل الفرد في الخارج يعطي له افتراض غير واقعي لديه إلى إحساسه بالضغط، وضغط الحياة العائلية يتمثل في الظروف التي يعيش فيها الفرد والصراعات الأسرية وكثرة المجادلات وتربية الأبناء. (ابتسام محمود محمد سلطان، 2009، ص81).

ومنه الإجابة على تساؤل الدراسة: لقد ظهر على الحالة الأولى أن مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة بالنسبة للحالة الأولى مرتفع وذلك لعدم التوافق الزوجي، فكلما كان الضغط النفسي مرتفع لدى المرأة العاملة قلّ توافقها الزوجي والعكس صحيح وهذا راجع إلى أن الإنسان قد يواجه مواقف تفوق قدرته على التكيف والتعامل معها وبالتالي يكون تأثيرها سلبياً على كل جوانب حياته بما فيها الحياة الزوجية للمرأة العاملة، أما فيما يخص الحالتين الثانية والثالثة فإن مستوى الضغط النفسي لديهما كان متوسط. (يمينة مقبال هدييل، 2011، ص238).

### خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى كل ما يتعلق بالجانب الميداني والتطبيقي للدراسة، حيث تناولنا فيه تقديم الحالات الثلاثة من حيث التطرق في كل حالة إلى: البيانات العامة للحالة، ملخص المقابلة للحالة، والتطرق أيضا إلى تحليل المقابلة للحالة، وعرض وتحليل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة، والتحليل العام للمقابلة للحالة، وفي الأخير مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات. وتوصلنا إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة بطب النساء، طب وجراحة الأطفال بسكرة للحالات الثلاثة كان كالاتي: مستوى الضغط النفسي بالنسبة للحالة الأولى مرتفع ، أما فيما يخص الحالتين الثانية والثالثة فإن مستوى الضغط النفسي لديهما كان متوسط.

خاتمة

### الخاتمة.

يعتبر الضغط النفسي حالة من التوتر النفسي الشديد والتعصب الذي يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد تحدث عنده حالة من اختلال التوازن، فأحداث الحياة الضاغطة أصبحت جزء لا يتجزأ من أحداث الحياة اليومية التي يتعرض لها الإنسان بصفة عامة والمرأة العاملة بصفة خاصة وهذا نتيجة لتعدد أدوارها وتزايد أعبائها، إلا أن نتائج البحوث تؤكد حقيقة مؤداها أن عمل المرأة لم يحررها من أعباء دورها التقليدي كزوجة وأم وربة منزل، بل إن دورها كعاملة أضاف إليها أعباء جديدة، فهي قد خرجت إلى العمل وقد وضعت نصب عينيها أنها ستنال حقوقا تجعلها ندا للرجل، وإذا بها على عكس ما توقعت تجمع بين الأعباء القديمة والأعباء الجديدة مما جعلها تشعر بالصراع وتحت ضغوطات نفسية. أضف إلى ذلك طبيعة العمل ذاته بما يحمله من متاعب فتجدها في كثير من الأحيان تعاني من مشاكل صحية كالإجهاد النفسية كالقلق، والتوتر الإحباط، والتعب، والتوهمات الصحية المختلفة، كل هذه الآثار السلبية التي تحملها المرأة تؤثر بدورها على الزوج والأبناء، لأن الحياة كل جانب فيها يؤثر على الآخر وبالتالي هي تعاني من ضغوط متعددة سواء في العمل أو خارج العمل.

ومن خلال الدراسة النظرية والميدانية التي قمنا بها والتي تدور حول مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة، وكدراسة عيادية لثلاث حالات بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة بطب النساء، طب وجراحة الأطفال بسكرة، توصلنا إلى مجموعة من النتائج والتوصيات المتمثلة فيما يلي:

### أولاً: النتائج.

وقد تم تقسيم النتائج المتحصل عليها إلى قسمين أساسيين:

#### أ- النتائج النظرية:

- يعتبر الضغط النفسي استجابة يقوم بها الفرد نتيجة لموقف يضغط على تقديره لذاته أو نتيجة مشكلة تسبب له إحباط وتعوق اتزانه، أو موقف يثير أفكارا عن العجز، اليأس والاكتئاب.
- يتوفر للضغط النفسي ثلاثة عناصر أساسية متمثلة في: العنصر المثير، عنصر الاستجابة، عنصر التفاعل.
- هناك أنواع متعددة للضغط النفسي تتمثل في: ضغوط حادة، ضغوط غير حادة، ضغط نفسي جيد، ضغط نفسي جيد، ضغوط اقتصادية، ضغوط العمل، ضغوط اجتماعية وأسرية وعاطفية.. الخ.

## الخلاصة

- من بين مسببات الضغط النفسي للمرأة العاملة المتزوجة نجد: مرتب منخفض، والشعور بأن العمل لا يحقق إشباع لحاجاتها المادية أو المعنوية، صراع المسؤوليات مقترن بالأعباء المنزلية، وتطور الحياة المهنية، توتر العلاقات الزوجية بسبب العمل، انعدام الدعم النفسي في البيت، صعوبة الجمع بين العمل و تربية الأبناء.

- تواجه المرأة العاملة المتزوجة جملة من الاضطرابات النفسية نتيجة خروجها للعمل، رغم أنها خرجت للعمل بملء إرادتها، ونتيجة للضغوط المعيشية في المقام الثاني وأبرز هذه الاضطرابات: الاكتئاب، القلق، الانفعال، الصراع العاطفي.

- خروج المرأة للعمل يسبب لها عدة اضطرابات، كما يعمل على تشتت جهدها وعدم ضبط النفس وفقدانها لقدرتها على التركيز والقلق المستمر الذي تعيشه معظم العاملات، إضافة إلى الحالة الفسيولوجية وما تواجهه من مشاكل خاصة بها.

- إن المرأة العاملة وبسبب كثرة وتعدد المسؤوليات الملقاة على عاتقها فإنها تصاب بالإرهاق المؤدي للضغط النفسي، والسلبيات المرتبطة بعمل المرأة من الناحية النفسية يرتبط بمدى مناسبة العمل لشخصية المرأة وقدرتها ومهارتها وأيضاً بنوعية شروط أداء العمل وظروفه.

### ب- النتائج التطبيقية (الميدانية):

- أظهرت الدراسة أن مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة بالمؤسسة الاستشفائية المتخصصة في طب النساء، طب وجراحة الأطفال بسكرة، كقد جاء متفاوت من حالة لأخرى وفقاً لمقياس الدراسة حيث: ظهر على الحالة الأولى أن مستوى الضغط النفسي لديها كان مرتفع، أما فيما يخص الحالتين الثانية والثالثة فإن مستوى الضغط النفسي لديهما كان متوسط.

- أظهرت الدراسة العيادية أن الحالات الثلاثة تعاني أعراض مرتبطة بالضغط النفسي كالأعراض الجسدية والمتمثلة في: آلام الظهر وخاصة الجزء السفلي، عدم انتظام النوم، وأعراض نفسية انفعالية متمثلة في سرعة الانفعال والتوتر والضيق وعدم الاستقرار، وأن عمل المرأة يؤثر سلباً على علاقتها بزوجها، وطبعاً هذا ناجم عن الفهم الخاطئ من الزوج لعمل ونفسية المرأة، وعدم مساعدته لها.

- كما أظهرت الدراسة أن المرأة العاملة تعاني من القلق والإحساس بالذنب اتجاه أطفالها لإهمالها لهم أثناء غيابها، فقد أصبحت غير قادرة على رعاية الأطفال وتربيتهم والعناية بهم على أكمل وجه،

## الخلاصة

وأن أكبر عائق يواجه المرأة العاملة هو مشكل الأطفال الصغار الذين لم يصلوا بعد إلى سن التمدرس والذين هم بحاجة ماسة إلى العناية المباشرة من الأم وخاصة أمور الرضاعة والتغذية.

### ثانياً: التوصيات:

- بناء على النتائج السابقة التي توصلت إليها الدراسة يمكن تقديم عدد من التوصيات، وهي كما يلي:
- ضرورة تعديل القيم السلبية المرتبطة بعمل المرأة وتأكيد أهميته وجوانبه الايجابية ما يسهم في تخفيف الضغوط النفسية والتناقضات التي تواجهها في عملها الأمر الذي يدعم صحتها النفسية.
- تقديم الدعم المعنوي والمساندة النفسية من أجل مساعدتها على التخفيف من الأعباء الكبيرة وتوفير الظروف المناسبة في مجال عملها، لحل أي مشكلات وعقبات تقف أمام تقدمها.
- مشاركة الزوج وكل أفراد الأسرة في مسؤوليات البيت، وتعديل الاتجاهات الأسرية والأفكار والعادات التي ترفض مساعدة الرجل في شؤون البيت.
- مراعاة القوانين والأنظمة الخاصة بالعمل لظروف وطبيعة المرأة كأم وزوجة، والابتعاد عن تكليفها بدوام يتطلب غياباً طويلاً عن البيت، إضافة لتأمين وسائل النقل من وإلى العمل لاختصار الوقت والجهد.

# قائمة المراجع

# قائمة المراجع

أولاً: قائمة المراجع بالعربية.

أ- الكتب:

- 1- إحسان محمد الحسن، علم اجتماع المرأة دراسة تحليلية عن دور المرأة في المجتمع المعاصر، دار وائل، مصر، 2008.
- 2- احمد نايل العزيز، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق، العراق، 2009.
- 3- باسم محمد ولي، محمد جاسم محمد، المدخل إلى علم النفس الاجتماعي، دار الثقافة، الأردن، 2004.
- 4- جلييلة معيزة، مدخل إلى علم النفس المعاصر، دار المطبوعات الجامعية، مصر، 2002.
- 5- حسن الساعاتي، علم الاجتماع الصناعي، دار المعارف، مصر، 2006.
- 6- حلمي المليجي، مناهج البحث في علم النفس، دار النهضة العربية، لبنان، 2001.
- 7- حمدي علي الفرماوي، رضا عبد الله، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، دار صفاء، الأردن، 2009.
- 8- خليل احمد خليل، المرأة العربية وقضايا التغيير، دار الطليعة، لبنان، 2002.
- 9- زينب محمود شقر، مقياس المواقف الضاغطة، مكتبة القاهرة، مصر، 2009.
- 10- سمير شيخاني، الضغط النفسي، دار الفكر العربي، لبنان، 2003.
- 11- صلاح الدين شروخ، منهجية البحث العلمي، دار العلوم للنشر والتوزيع، الجزائر، 2007.
- ضوء علم النفس المعرفي، دار الوفاء الإسكندرية، 2008.
- 12- طه عبد العظيم حسن، سلامة عبد العظيم حسن، إستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر، الأردن، 2011.
- 13- عبد الحميد إسماعيل الأنصاري، قضايا المرأة بين تعاليم المسلم وتقاليد المجتمع، دار الفكر، قطر، دون سنة النشر.
- 14- عبد الهادي مصباح، الضغوط النفسية في مجال العمل، الدار المصرية، مصر، 2011.
- 15- عثمان فاروق، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، مصر، 2001.
- 16- عدنان أبو مصلح، معجم علم الاجتماع، دار أسامة، الأردن، 2006.



- 17- عليان ربحي مصطفى، مناهج وأساليب البحث العلمي، دار الكتب العلمية، لبنان، 2010.
- 18- كاميليا إبراهيم عبد الفتاح، سيكولوجية المرأة العاملة، دار النهضة العربية، لبنان، 1999.
- 19- ماجدة بهاء السيد عبّيد، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار الصفاء، عمان-الأردن، 2008.
- 20- محمد أزهر السعيد السماك، أصول البحث العلمي، مكتبة المجتمع العربي، الأردن، 1986.
- 21- محمد سمير، التربية الأسرية، مكتبة الاشوال ، مصر، 1994.
- 22- محمد عمي كامل، الضغوط النفسية و مواجهتها، مكتبة ابن سينا للنشر، القاهرة، 2013.
- 23- محمد نجيب توفيق حسن الديب، الخدمة الاجتماعية مع الأسرة والطفولة والمسنين، الانجلو، مصر، 2001.
- 24- مراد علي عيسى سعد، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، دار الوفاء، مصر، 2008.
- 25- هارون توفيق الرشيد، الضغوط النفسية، طبيعتها أسبابها، الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو مصرية، مصر، 2007.
- 26- يعرب فهمي سعيد، طرق البحث العلمي، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 2000.
- 27- محمد محمود الجوهري، علم الاجتماع الصناعي والتنظيم، دار المسيرة، الأردن، 2009.
- 28- حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، مصر، 2010.
- ب- المجلات.
- 29- حيدر خضر سليمان، دوافع العمل لدى المرأة العاملة – دراسة ميدانية في جامعة الموصل-، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية، المجلد 14، العدد 04، جامعة الموصل، العراق، 2008.
- 30- سمير بن موسى، صراع الأدوار وعلاقته بالضغوط لدى المرأة العاملة المتزوجة، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 04، جامعة تيارت، الجزائر، 2015.
- 31- عادل عز الدين الأشول، الضغوط النفسية والارشاد الأسري للأطفال المتخلفين عقليا، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 01، جامعة عين شمس، مصر، 2007.
- 32- عادل فاضل البيرقدار، الضغوط النفسية وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الطلبة، جامعة الموصل، العدد 01، المجلد 11، العراق، 2011.
- 33- فاتحة حقيقي، موقف علم الاجتماع من قضايا المرأة، مجلة الوحدة، دون عدد، ليبيا، 2002.

34- موسى عبد الخالق جبريل، فعالية برنامج إرشادي لمعالجة الضغوط النفسية والاكنتاب لدى عينة من المصابين بالسكري، جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 11، العدد 01، جامعة الشارقة، الأردن، 2014.

35- وائل السيد حامد السيد، دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى اعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، المجلة الدولية للدراسات التربوية، المجلد 03، العدد 01، السعودية 2018.

36- يمينة مقبال هدييل، الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي، مجلة دراسات نفسية وتربوية، العدد 07، جامعة سعد دحلب، البليدة- الجزائر، 2011.

### ج- الرسائل الجامعية.

44. أماني حمدي شحادة كحلوت، دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات والغير عاملات، رسالة ماجستير علم النفس، الجامعة الإسلامية، فلسطين، 2011.

45. بن بوزيد خولة نسرين، مشكلات المرأة العاملة وتأثيرها على الأداء الوظيفي، رسالة ماجستير، جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي- الجزائر، 2015.

46. بن زروال فتيحة، أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد، رسالة دكتوراه، جامعة منتوري، قسنطينة، 2008.

37- خالد محمد بن عبد الله العبدلي، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط

النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير في علم النفس- إرشادي نفسي، جامعة أم القرى، السعودية، 2012.

38- دحماني نور الدين، الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة، رسالة ماجستير، جامعة الدكتور مولاي الطاهر، سعيدة - الجزائر، 2017.

39- رفيق عوض الله، الضغط النفسي و علاقته بالتوافق النفسي و الإجتماعي، رسالة دكتوراه في علم النفس، جامعة وهران، الجزائر، 2004.

40- عاجب بومدين، الآثار الأسرية والاجتماعية المترتبة عن عمل المرأة خارج البيت، رسالة دكتوراه، جامعة وهران، الجزائر، 2017.

41- العبودي فاتح، الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، رسالة ماجستير، جامعة منتوري قسنطينة، 2008، الجزائر.

- 42- عز الدين غطاس، استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة، رسالة ماجستير، جامعة ورقلة، الجزائر، 2011.
- 43- نادية دربالي، الصلابة النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة، رسالة ماستر، جامعة محمد خيضر، بسكرة- الجزائر، 2017.
- 44- نوال حمداش، الإجهاد المهني لدى الزوجة العاملة الجزائرية واستراتيجيات التعامل معه، رسالة دكتوراه، معهد علم النفس، جامعة قسنطينة، 2003.
- 45- هلال سليمة، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة الدكتور مولاي الطاهر، سعيدة – الجزائر، 2018.
- 46- يوسف شاهد، الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، 2006.
- ثانيا: قائمة المراجع بالأجنبية.
47. Madeleine Estrien-Bechar, Stress Et Souffrance Des Soignants A L'hôpital, France. 1997
48. Mahmoud Boudarene, Le Stress Entre Bien Etre Et Souffrance, Ed Berti, Alger, 2005.
49. Taylor Shelly, Health Psychology, Third Edition, Hill International Editions, New York, 1995.
50. Omar Akhtouf, Méthodologie Des Sciences Sociales Et Approche Qualitative Des Organisations, Presse De L'université Du Quebec, Canada, 1987.
51. Ross Stonger, woman Tow Roles Home and work, European Journal of Social Sciences, Vol. 20, No. 1. New York, 2014.

# قائمة الملاحق

## الملحق رقم (01).

### مقياس الضغط النفسي Livenstein.

التعليمة: في كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (x) في الخانة المناسبة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً، وذلك من خلال السنة أو السنتين الماضيتين اجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على مسار حياتك خلال هذه المدة.

الوضعية الضاغطة	تقريباً أبداً	أحياناً	كثيراً	عادة
1. تشعر بالراحة .				
2. تشعر بوجود متطلبات لديك .				
3. أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق .				
4. لديك أشياء كثيرة للقيام بها .				
5. تشعر بالوحدة .				
6. تجد نفسك في مواقف صراعية .				
7. تشعر أنك تقوم بأشياء تحبها فعلاً .				
8. تشعر بالتعب .				
9. تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك .				
10. تشعر بالهدوء .				
11. لديك عدة قرارات لاتخاذها .				
12. تشعر بالإحباط .				
13. أنت مليء بالحياة .				
14. تشعر بالتوتر .				
15. تبدو مشاكلها أنها ستتراكم .				
16. تشعر أنك في عجلة من أمرك .				
17. تشعر بالأمن و الحماية .				
18. لديك عدة مخاوف .				
19. أنت تحت ضغط مقارنة بأشخاص آخرين .				

				20. تشعر بفقدان العزيمة.
				21. تمنع نفسك .
				22. أنت تخاف من المستقبل .
				23. تشعر انك قمت بأشياء ملزم بها .
				24. تشعر انك وضع انتقاد وحكم .
				25. أنت شخص خال من الهموم .
				26. تشعر بالانهماك أو التعب الفكري.
				27. لديك صعوبة الارتقاء .
				28. تشعر بعبء المسؤولية .
				29. لديك الوقت الكافي لنفسك.
				30. تشعر انك تحت ضغط مميت.
				المجموع
				المجموع العام

## الملحق رقم: (02).

### ● المقابلة كما وردت مع الحالة الأولى:

س: السلام عليكم.

ج: وعليكم السلام.

س: وقتاش بديتي الخدمة قبل أو بعد الزواج؟

ج: قبل الزواج.

س: شحال تخدمي من ساعة في اليوم؟

ج: 8 ساعات حتى 9 ساعات، وكاين الخدمة في الليل ثاني.

س: قوليلي تحسي بالتعب بسبب العمل؟

ج: وأكيد نتعب عندي التعب الفكري والجسدي

س: تبذلي جهد كبير عند قيام بالعمل؟

ج: ماعدتش لاقية روعي في الخدمة خلاص، بصيت وجنيت

س: هل من عاداتك التأخير في الالتحاق بالعمل؟

ج:ديما قبل الوقت، نخدم خدمتي من قلبي

س: كي تكوني تخدمي تحسي بالقلق باه تكلمي العمل نتاعك؟

ج: ساعات كي نكون تعبانة

س: اركي قادرة توقي بين العمل وواجباتك الأسرية؟

ج: ماعدتش لاقية روعي

س: هل تفضلي لو أنك ربة منزل فقط؟

ج: أكيد، خطراه مانيش نحوس على دراهم نحوس على إنسان يفهمني

س: قوليلي تميلي للغضب والهياج في بعض الأحيان؟

ج: في أغلبية الأحيان هايجة

س: هل العمل يؤثر على رعايتك لأولادك؟

ج: ياخي قتلك ماعنديش اولاد

س: اركي ارضية على حياتك الزوجية؟

ج: مانيش حاسة بطعم الزواج

س: هل تخافين على علاقتك الزوجية بسبب العمل؟

- ج: مممممم.....بالعكس نخاف على خدمتي من حياتي الزوجية
- س: قوليلي عندك صعوبة في الجمع بين متطلبات العمل والمنزل؟
- ج: تعبت ما بين الدار وخدمتي
- س: هل ينتابك التوتر كي تفكري بالأعمال إلي تنتظرك في المنزل؟
- ج: كي نتفكر تحكمني أمراض بلا أمراض
- س: هل تعانين من اضطرابات في النوم ؟
- ج: اففف..كثرة الحمايص والقلقة ولا الرقاد مايجينيش، نفوت الليل بالكتة
- س: هل تلومين نفسك على انك عاملة ؟
- ج: كي نتفكر الحاجة هاذي نحس نتخفق للخر
- س: الزوج يساعدك في الأعمال المنزلية؟
- ج: ايبيه... يا لو كان غير يهينيني من رحو برك
- س: ما طبيعة علاقتك مع زملاءك في العمل ؟
- ج: ما تفكرينيش فيهم ياو الخزرة فيهم تنقص من العمر
- س: هل تشعرين بعبء المسؤولية اتجاه عملك ؟
- ج: بكري معنديش مسؤولية كيما ضرك مسؤولياتي كثيرة، كلشي فيا انا نولي نكشكش
- س: كيف ترين علاقتك مع زوجك ؟
- ج: الشخص ماهوش موالمني، ماعادش عندي امل اني نكمل معاه ،نحوس يطلب الطلاق من اجل ما نخسرش من جيبني حق الطلاق

### الملحق رقم: (03).

#### ● المقابلة كما وردت مع الحالة الثانية:

- س: السلام عليكم.
- ج: وعليكم السلام.
- س : وقتاش بديتي الخدمة قبل أو بعد الزواج؟
- ج : قبل الزواج.
- س: شحال تخدمي من ساعة في اليوم؟
- ج : 9 ساعات، وكاين الخدمة في الليل ثاني.



س: قوليلي تحسي بالتعب بسبب العمل؟

ج: Normalement، وأكيد نتعب

س: تبذلي جهد كبير عند قيام بالعمل؟

ج: نخدم اكثر من جهدي خطراه الخدمة انتاعي حساسة وفيها مسؤولية كبيرة

س: هل من عاداتك التأخير في الالتحاق بالعمل؟

ج: انا نخدم والناس تجي روطار وقاعدين ما يخدمو ما يحوسو عليهم المسؤولين..وزيد الروندمو خير مني .

س: كي تكوني تخدمي تحسي بالقلق باه تكلمي العمل نتاعك؟

ج: خدمتي متعبة والقلقة تكون بالذراع خطراه نخدم فوق طاقتي على جال المرضى

س: وراكي قدرة توقي بين العمل وواجباتك الأسرية؟

ج: التوفيق بين الخدمة والدار غير شوية شوية، ديما راني نجري وحدي

س: هل تفضلي لو أنك ربة منزل فقط؟

ج: يا ريت ارني في داري ظرك.

س: قوليلي تميلي للغضب والهيح في بعض الأحيان؟

ج: ساعات كي يكثر العوج عليا غضب .

س: هل العمل يؤثر على رعايتك لأولادك؟

ج: نلوم نفسي ساعات، نقول بناقص من الخدمة، شحال من مرة نخم باه نستقيل على جال باه نريح مع ولدي.

س: راكي راضية على حياتك الزوجية؟

ج: حاليا مانيش حاسة روجي مزوجة، كلشي ندير فيه انا .

س: هل تخافين على علاقتك الزوجية بسبب العمل؟

ج: وي، نخاف على حياتي الزوجية لأنو هذا الوقت صعب.

س: قوليلي عندك صعوبة في الجمع بين متطلبات العمل والمنزل؟

ج: إيه، ماشي ساهل باه تجمعي بيناتهم.

س: هل ينتابك التوتر كي تفكري بالأعمال إلي تنتظرك في المنزل؟

ج: Oui، الشغل هنا ونزيد الدار و ولدي.

س: هل تعانين من اضطرابات في النوم؟

- ج: وي اضطرابات في النوم في الليل كي يدخلك التوسويس.
- س: هل تلومين نفسك على انك عاملة ؟
- ج : كنت بصح ضرك خلاص الحمد الله
- س: الزوج يساعدك في الأعمال المنزلية؟
- ج: كون تخلى الدنيا ما ينوضش حتى باه يدير بييرو وما يديروش عندو عيب
- س: ما طبيعة علاقتك مع زملاءك في العمل ؟
- ج: الخزرة فيهم تنقص من العمر.
- س: هل تشعرين بعبء المسؤولية اتجاه عملك ؟
- ج: اييه نخدم اكثر من جهدي
- س: كيف ترين علاقتك مع زوجك ؟
- ج: يسود جو الاسرة الحب الاولاد خاصة، بصح هو الله لا يهز عليه
- س: تبذلي جهد كبير عند قيامك بالعمل ؟
- ج: ايبييه ساعات نخدم كثر من جهدي ،لازم نحلل سواردي
- س: هل تشعرين انك متعبة دائما من عملك؟
- ج: خدمتي متعبة، اكيد فكري وعقلي وجسدي، هذي هي الخدمة

#### الملحق رقم: (04).

#### ● المقابلة كما وردت مع الحالة الثالثة:

- س: السلام عليكم.
- ج: وعليكم السلام.
- س: وقتاش بديتي الخدمة قبل أو بعد الزواج؟
- ج: بعد الزواج.
- س: شحال تخدمي من ساعة في اليوم؟
- ج: 16 ساعة خدمتي في الليل.
- س: قوليلي تحسي بالتعب بسبب العمل؟
- ج: خدمة القابلة ماشي ساهلة تعبت *physiquement*.
- س: تبذلي جهد كبير عند قيام بالعمل؟

ج: من الجهد نتاع الخدمة لي ندير فيه ظهري ديما بالسطرة.

س: هل من عاداتك التأخير في الالتحاق بالعمل؟

ج: ساعات... راكي تعرفي أم الاولاد كفاه حالتها.

س: كي تكوني تخدمي تحسي بالقلق باه تكلمي العمل نتاعك؟

ج: أكيد القلق ديما حاضر.

س: راكي قادرة توقي بين العمل وواجباتك الأسرية؟

ج: : راني مشتة بين العمل ومشاكلو وما بين دور الحضانة والمنزل ومسؤولية.

س: هل تفضلي لو أنك ربة منزل فقط؟

ج: يا ربييييييييييت .

س: قوليلي تميلي للغضب والهياج في بعض الأحيان؟

ج: قد ما نحاول نكون مليحة ونحكم في فمي ونتحكم في الغضب انتاعي منقدرش، ...العباد لي تخدمي

معاهم يجهلوك.

س: هل العمل يؤثر على رعايتك لأولادك؟

ج: اغلب وقتي في الخدمة وهو ما ديما وحدهم...كاين نقص لازم نعوضهولهم.

س: راكي راضية على حياتك الزوجية؟

ج: نقولو الحمد لله، الشيعة راني مزوجة وخلص.

س: هل تخافين على علاقتك الزوجية بسبب العمل؟

ج: أكيد، ديما نخم في الحاجة هذي.

س: قوليلي عندك صعوبة في الجمع بين متطلبات العمل والمنزل؟

ج: راني مشتة بين العمل ومشاكلو وما بين دور الحضانة والمنزل ومسؤولية

س: هل ينتابك التوتر كي تفكري بالأعمال التي تنتظر في المنزل؟

ج: كل ما نوض الصباح ونتفكر بلي رايحة نخدم الفشلة تجيني، وليت نستنى غير وكتاه تجي الجمعة

والسبت باه نخدم خدمة الدار.

س: هل تعانين من اضطرابات في النوم ؟

ج: النوم وليت نحلم بيه من كثرة التخمام والجري

س: الزوج يساعدك في الأعمال المنزلية؟

ج: هههههههه ضحكتيني.. يزيد عليك .

س: ما طبيعة علاقتك مع زملاءك في العمل ؟

ج: متفكرينيش فيهم.. يسمح ربي للمرضى ولا هو ما .. والعوج تاع المسؤولين منحكوش خير.

س: هل تشعرين بعبء المسؤولية اتجاه عمالك ؟

ج: أكيبيبيبيبيبيبيبيبيبيب.

س: كيف ترين علاقتك مع زوجك.

ج: تابعة معاه...