

جامعة محمد خيضر بسكرة  
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية



# مذكرة ماستر

الميدان: العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية  
الفرع علم النفس  
تخصص: علم النفس العيادي  
رقم تسلسل المذكرة:

---

إعداد الطالبان:  
بوخالفة دنيا  
بركات صفاء

## الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة

---

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي

إشراف الاستاذة:

د. بومجان نادية

السنة الجامعية: 2021/2020

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبِّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَالْأَرْضِ وَالْعَرْشِ الْمَجِيدِ  
يَا كَرِيمُ

# كلمة الشكر

قال الله تعالى " لئن شكرتم لأزيدنكم "

نحمد الله تعالى على توفيقه لنا في تمام إنجاز هذه المذكرة

لإستكمال درجة الماجستير في علم النفس العيادي .

لا يسعني أيضا إلا ان أتقدم بجزيل الشكر والاحترام والتقدير إلى

الأستاذة المشرفة

" بومجان نادية " التي ندين لها بالنجاح ، والتي لم تبخل علينا

بنصائحها وإرشاداتها وتوجيهاتها لنا طيلة الموسم الدراسي .

أشكر كل من ساعدني من الأساتذة كذلك من القريب أو

البعيد على إتمام هذا العمل المتواضع .

على من أشعل شمعة في درب علمنا ووقف على المنابر وأعطى

من حصيلة فكره لينا دروبا أساتذتنا الكرام أساتذة علم النفس

كل بإسمه نتقدم لهم بأرقى عبارات الشكر والإمتنان .

# إهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة ... إلى نبي الرحمة سيدنا محمد  
صلى الله عليه وسلم.

إلى ملائكة الغالية إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان إلى بسمه الحياة وسر  
الوجود ... إلى من كان دائما سر نجاحي ... وحنانها بلسم جراحي إلى من  
كانت لي سندا في الحياة .. إلى من علمتني معنى الإرادة والثبات  
أغلى الحبايب " أمي الغالية "

إلى من كلفه الله بالصيبة والوقار إلى من علمني العطاء بدون انتظار .. إلى من  
أحمل اسمه بكل افتخار أرجو من الله أن يمد في عمرك لترثنا ما قد كان قطنا  
بعد طول انتظار

أغلى الحبايب " والدي العزيز "

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى جواهر حياتي وبهجتي ونبض  
الحب في قلبي إخوتي الغاليين " دحة، حمزة، ربيع، مختار يحيي "  
إلى الشمعة التي أنارت دربي وإلى موطن سعادتني أختي الغالية " فاطمة "  
إلى أجمل النجوم في سماء الطفولة " ساجد ، محمد أويس "  
إلى كل من ساعدني في إنجاح هذا العمل إلى صديقاتي " إيمان ، حارة ،  
صفاء ، ماجر ، أميمة ، أحلام ، كوثر " وإلى الذين لم أذكرهم فهو دائما في  
قلبي.

**دنيا بوخالفة**

# إهداء

الى ملائكي في هذه الحياة الى معنى الحب والحنان والتفاني الى بسمة  
الحياة وستر الوجود الى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلس  
جراحي الى اخطى الاحبة (امي الحبيبة)

الى من كلفه الله بالصيبة والوقار الى من علمني العطاء بدون انتظار  
الى من حمل اسمه بكل افتخار ارجو من الله ان يمد في عمرك لتري  
ثمارا قد حان قطافها بعد طول انتظار (ابي العزيز).

الى رفيق دربي في هذه الحياة بدونك لا أكون شيء ومعك أكون أنا  
و بدونك أكون مثل أي شيء فلو قد كنت لي خير معين وخير سند أنت  
وابني حبيبي (زوجي الغالي وابني كريم).

الى الذين امش معهم واتقاسم معهم اخطى الايام (عائتي وعائلة  
زوجي).

إلى كل من ساعدني في إنجاح هذا العمل إلى صديقاتي : إيمان،  
سارة، دنيا إلى من لم ينكرهم قلبي وهم في قلبي .

صفاء بركات

## ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مقياس الضغط النفسي، والتوافق النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة، والكشف على مدى تأثير الضغط النفسي على التوافق النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة.

وطبقت الدراسة على حالتين تم اختيارهم بطريقة عمدية، وقد تم استخدام المنهج الإكلينيكي وذلك بهدف جمع وتحليل البيانات والمعلومات المرتبطة بالضغط النفسية ومدى تأثيرها على التوافق النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة، وتم استخدام مقياس الضغط النفسي "بدرية كمال أحمد" ومقياس التوافق النفسي "لزيب محمود شقير".

وقد توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

- \_ أن الضغط النفسي للمرأة العاملة المتزوجة يؤدي إلى التوافق النفسي.
- \_ أن الضغط النفسي له علاقة بالتوافق النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة.

### **Study summary:**

The study aims to reveal the relationship between the psychological stress scale and the psychological compatibility of a married working woman, and to reveal the extent of the impact of psychological pressure on the psychological compatibility of a married working woman.

The study was applied to two cases who were chosen in a deliberate manner. The clinical approach was used in order to collect and analyze data and information related to psychological stress and its impact on the psychological adjustment of married working women. The psychological stress scale was used by Badria Kamal Ahmed and the psychological compatibility scale by Zainab Mahmoud Shukair. "

This study reached the following results:

- The psychological pressure of a married working woman leads to psychological adjustment.
- Psychological stress is related to the psychological adjustment of a married working woman.

# فهرس المحتويات



فهرس المحتويات

شكر و عرفان.....	
إهداء.....	
قائمة الجداول.....	
مقدمة .....	أ
الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية.....	5
1- الإشكالية.....	5
2- أهداف الدراسة:.....	7
3- أهمية الدراسة:.....	7
4- الدوافع الذاتية.....	8
5- مصطلحات الدراسة:.....	9
6- الدراسات السابقة: .....	13
الفصل الأول: الضغط النفسي.....	16
تمهيد :.....	16
1- تعريف الضغوط النفسية:.....	17
2- أنواع الضغوط النفسية:.....	18
3 _ أعراض الضغط النفسي.....	20
4_ أسباب الضغوط النفسية : .....	20
5_ مصادر الضغط النفسي : .....	21
6 - النظريات المفسرة للضغط النفسي:.....	25

28.....	7_ أدوار المرأة والضغط النفسي:
30.....	خلاصة الفصل:
32.....	الفصل الثاني: التوافق النفسي.....
32.....	تمهيد:
33.....	1 _ مفهوم التوافق النفسي:
35.....	2 _ خصائص التوافق النفسي:
35.....	3_ أبعاد التوافق النفسي:
36.....	4_ تصنيفات التوافق النفسي:
37.....	5_ مؤشرات التوافق:
37.....	6_ العوامل المؤثرة في التوافق النفسي:
39.....	7_ النظريات المفسرة للتوافق النفسي:
42.....	8- ميكانيزمات التوافق النفسي:
44.....	9- تحليل التوافق
48.....	10- مطالب التوافق:
50.....	11- عوائق التوافق:
46.....	خلاصة:
48.....	الفصل الثالث: المرأة العاملة.....
48.....	تمهيد
49.....	1-تعريف العمل:

49.....	2-تعريف المرأة العاملة :
50.....	3-أعراض الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة.....
50.....	4-أسباب خروج المرأة للعمل.....
53.....	5-مشاكل المرأة العاملة:.....
56.....	6-أثر عمل المرأة على أطفالها:.....
62.....	خلاصة:.....
67.....	الفصل الرابع: منهجية البحث.....
67.....	تمهيد.....
68.....	1_ منهج البحث :.....
69.....	2_أدوات البحث :.....
83.....	الفصل الخامس: تقييم وتحليل حالات الدراسة.....
96.....	خاتمة :.....
98.....	قائمة المصادر والمراجع.....
107.....	الملاحق.....

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
71	يوضح درجات ومستويات مقياس الضغط النفسي .	01
72	يوضح درجات ومستويات البعد الأسري .	02
72	يوضح درجات ومستويات البعد المهني .	03
72	يوضح درجات ومستويات البعد الصحي .	04
73	يوضح درجات ومستويات بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة	05
73	يوضح درجات ومستويات بعد الأحداث الطارئة .	06
74	يوضح تصحيح مقياس الضغط النفسي .	07
76	يوضح معاملات ثبات المقياس ككل ولكل بعد من أبعاد المقياس .	08
78	يمثل فقرات مقياس التوافق النفسي حسب الأبعاد .	09

حَقِيقَةُ

## مقدمة

### مقدمة

تعتبر الضغوط النفسية من المواضيع أكثر أهمية في الحياة المعاصرة باعتبارها من العوامل المؤثرة في حياة الإنسان حيث تؤثر بشكل كبير على تمتعه بصحة جسدية سليمة مما قد يكون أحيانا دافعا للنجاح في بعض من جوانب الحياة الأسرية الاجتماعية والمهنية.

فالضغوط بكل أنواعها تعد إحدى ظواهر حياة الإنسان بحيث تظهر في مواقف الحياة المختلفة، وهي نتاج للتقدم الحضاري المتسارع، مما قد يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئا على مقاومة الناس في مشاكل الحياة للتحمل، مما يتطلب على الفرد توافقا أو إعادة توافق، ويشكل للفرد كذلك خطرا على صحته وتوازنه وتهدد كيانه النفسي ومنشأ عنها من آثار سلبية والتي من بينها عدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي مما أصبح خروج المرأة إلى ميدان العمل ظاهرة منتشرة عبر العالم باعتبارها نصف المجتمع فهي تحتل مكانة هامة سواء داخل الأسرة أو المجتمع.

تعتبر منبع العطاء وسبيل تقدمنا وطريقنا، تلك هي المرأة أمة لوحدها تمضي بحرصها وتشغل العزائم فهي بحر العطاء، إنها عنصر أساسي وفعال في المجتمع فمن دونها لا يستطيع الرجل العيش، لذلك لها علاقة وطيدة مع أطراف المجتمع.

فقد سيطرت المرأة في العصور القديمة والحديثة، وخاصة المجتمعات العربية الإسلامية أسطرا من نور في جميع المجالات، حيث كانت ملكة وقاضية، وشاعرة وفنانة وأديبة وفقهية ومحاربة.

## مقدمة

فالمراة مازالت حتى الآن تسعى بكل طاقتها في رعاية بيتها وأفراد أسرتها وأولادها فهي تسعى إلى رعاية أولادها فتقع عليها مسؤولية التربية والزوجة التي ترعى زوجها وربة بيت في إدارة متطلبات بيتها.

فبعد ما كانت المرأة ملزمة بالمكوث في البيت مما تؤدي إلى رعاية شؤون أسرتها، أصبحت الآن تتواجد في كلتا قطاعات العمل فنجدها في التعليم والإدارة والمؤسسات المختلفة والقطاعات الصحية.

وأصبحت الزوجة العاملة ملزمة بقيام بدورين، أدوار الأسرية ودورها كعاملة من تسيير عملها، مما قد يخلق لدى المرأة العاملة ضغط إذا شعرت بتقصير في دور من أدوار فقد يخلق لها ضغطا تواجهه المرأة ونظرا لهذه الضغوط على المرأة فقد ازداد الاهتمام بهذه الضغوط وأثرها على صحتها النفسية وانعكاسها على كافة نواحي حياتها، بحيث تتعرض الأم كما هو الحال الآخرين إلى ضغوط متعددة ولكنها قد تكون أكثر عند الأم العاملة عندما تتعرض لضغوط نظرا لمسؤولياتها الأسرية المتعلقة بإدارة المنزل ومتطلبات أسرتها إلى جانب مسؤوليات العمل وأعبائه مما قد تؤدي إلى الإجهاد النفسي والذي ينعكس بدوره على محل مجمل أدائها وحياتها العملية والأسرية وأطفالها، مما قد يخلق لدى المرأة إما توافق من ناحية أدوارها الأسرية والعملية او سوء توافق بين المتطلبات الحياتية.

هذا ما جعل دراستنا الحالية تركز على المرأة العاملة بصفة عامة بمدينة بسكرة فالزوجة العاملة التي تزاول عملها أين كانت " طبيبة، أستاذة، أو إدارة ... فذهابها للعمل يجعلها تتعدد بأدوارها فهي تعمل خارج البيت وداخله فعليها الاهتمام بزوجها وشؤون أولادها وحاجيات المنزل وتلبيتها مما قد يؤدي هذا كله إلى الضغط فيؤثر هذا الأخير على معاشها النفسي وعلى صحتها الجسدية، فالكثير من الأمهات العاملات تعيش في ضغط نفسي سواء بسبب العمل أو

## مقدمة

المنزل أو الاثنين معا مما يصعب عليها التوافق بين حياتها المهنية والأسرية وهذا ما جعلنا نبحث في هذا الموضوع:

الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة. وذلك بإتباع الخطة المنهجية بحيث ينقسم البحث إلى الجانب النظري والجانب التطبيقي وعرضناه بهذا الشكل:

\_ مدخل عام للدراسة ويتضمن تحديد إشكالية، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، المفاهيم الإجرائية، وأخيرا الدراسات السابقة وتعقيب عليها. الجانب النظري يتكون من ثلاثة فصول:

\_ **الفصل الأول:** يتضمن الحديث عن الضغط النفسي من تعريف الضغط النفسي، أنواع الضغط النفسي، أعراض، أسباب الضغط، مصادر الضغط، النظريات المفسرة للضغط النفسي، أدوار المرأة والضغوط النفسية.

\_ **الفصل الثاني:** يتضمن الحديث عن التوافق النفسي من تعريف، خصائص، أبعاد، تصنيفات، مؤشرات، العوامل المؤثرة، نظريات، مكانزمات التوافق، تحليل، مطالب، عوائق التوافق.

\_ **الفصل الثالث :** يتضمن الحديث عن المرأة العاملة من تعريف العمل، تعريف المرأة العاملة أسباب خروج للعمل، مشاكل المرأة، أثر عمل المرأة.

أما الجانب التطبيقي فيتضمن التالي:

\_ **الفصل الرابع:** منهجية الدراسة من المنهج المتبع، والأدوات المتبعة في الدراسة إضافة إلى الاختبارات المتبعة.

وتليها خاتمة وقائمة المراجع وأخيرا الملاحق.



# الفصل التمهيدي

## الإطار العام للإشكالية

- 1\_ الإشكالية.
- 2\_ أهداف البحث
- 3\_ أهمية البحث
- 4\_ أسباب اختيار الموضوع
- 5\_ تحديد المفاهيم
- 6\_ الدراسات السابقة
- 7\_ التعقيب على الدراسات السابقة.

### الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية

#### الإشكالية

لقد تغير دور المرأة جذريا خلال الربع الاخير من القرن العشرين في مجتمعنا العربي فان خروج المرأة الى ميدان العمل في العصر الحديث اصبح ظاهرة منتشرة عبر العالم باعتبار المرأة نصف المجتمع فهي تحتل مكانة هامة سواء داخل الاسرة او خارجها.

لقد ازدادت وظائف المرأة بالتدرج وبدأت تمارس الأعمال و تشتغل بالمهن المختلفة وبالتالي اصبحت في ان واحد زوجة عاملة اضافة الى مسؤولياتها الاجتماعية فقد أصبحت عرضة للاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب وفقدان المزاج والعصبية إضافة إلى تركيبها البيولوجية من حيض وولادة وحمل وفي وضع كهذا تجد المرأة نفسها في حيرة ويبدأ الضغط النفسي يأخذ مكانة في ذاتها.

وقد اشارت الدراسة التي قام بها الباحث شارون كيورنيس سنة 1983، أن الضغط النفسي الذي تعيشه المرأة العاملة قد نصب معه الشعور بالقلق باعتباره اهم الاضطرابات النفسية التي تشكوا منها بحيث ان التعرض للضغوط النفسية نتيجة تعدد أدوارها والصراع فيها يترك اثر على الصحة النفسية والحالة الانفعالية (قلق اكتئاب عدوان) (عبد الفتاح 1984ص 135).

فالضغط النفسي شأنه شان معظم الظواهر الحياتية الموجودة في كل مجالات الحياة ويعاني منه كل الأفراد لكنه يأخذ عدة أوجه وأقنعة ولم يترك مجال من مجالات الحياة إلا واخترقته فأينما ذهبنا وجدناه في مدرسته.

فالمراة تعمل في هيئة او مؤسسة وتتحمل مشاكل وضغوطات هذه الوظيفة بما تحتويه من سوء الوضعية الفيزيكية للعمل وكذا المشاكل المنجزة عن العلاقات الاجتماعية في بيئة

العمل اضافة الى ذلك طبيعة العمل ذاته بما تحمله من متاعب وارهات فنجدها كثيرا من الاحيان تعاني من مشاكل صحية كالإجهاد والتعب والتوعكات الصحية السلبية، التي تخلفها ضغوطات العمل تحملها معها الى البيت، فهي تحاول التوفيق بين أولادها وزوجها ونشاطها داخل البيت وخارجه، في جزئيات حياتها اليومية وهكذا رغم الصعوبات التي تعترضها بعد عودتها الى بيتها بعد يوم شاق تنتظرها من مشاغل والتزامات.

وتلعب الضغوط دورا كبيرا في النجاح والتفوق والانجاز، حيث أن الفرد الناجح هو القادر على العمل اقصى الضغوط النفسية، فالتدريب على الاداء الشاق فانت تعمل عدد ساعات أطول وتنام عدد ساعات اقل وتتخذ قرارات أكثر صعوبة، تحت ضغوط أكثر شدة، فنحن نتعرض جميعا الى انجاز مهام كثيرة بإمكانية قليلة في زمن محدد، مما يتسبب ذلك الإحساس بالضغوط.

حيث ان المرأة العاملة تدفع إلى الضغوط في حياتها من تراكم أحداث ومشكلات وقلق ومن الأحداث السلبية التي تتلقاها في مكان العمل أو مكان الأسرة، مما يدفعها إلى الانجاز وتنمية الثقة بالنفس و يدفعها الى سرعة انجاز عملها بجهد (وهذا ما يقوله مايزز في تعريفه للضغط النفسي على انه العملية التي يتم من خلالها تئمين وتفسير الاحداث السيئة على انها مهددة او تحمل تحديا للعضوية وتحديد كيفية التعامل والتكيف مع هذه الاحداث ).

وقد تتعرض المرأة العاملة المتزوجة احيانا الى مشكلات تؤدي بها الى سوء التوافق النفسي، وذلك نتيجة الضغوطات الحياتية التي تؤدي بالمرأة العاملة لتكون عرضة لأمراض النفسية.

فالتوافق النفسي يهدف الى تماسك الشخصية ووحدها وتقبل الفرد لذاته تقبل الاخرين له بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة و الراحة النفسية، إن التوافق يشير الى فهم الانسان لسلوكه وافكاره ومشاعره بدرجة تسمح برسم استراتيجيات لمواجهة ضغوط ومطالب الحياة اليومية.

ومن هنا نطرح التساؤل التالي:

ما العلاقة بين الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى المرأة العاملة؟

أهداف الدراسة:

الهدف الأساسي:

\_ الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة .

أهداف أخرى:

\_ التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة.

\_ التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة.

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة من أهمية الموضوع الذي يتناول ضغوط النفسية والتوافق لدى المرأة العاملة ويمكن أن نلخص أهمية هذه الدراسة في النقاط التالية:

الأهمية النظرية :

\_ تحسيس المجتمع بالحالة النفسية التي تعيشها المرأة العاملة المتزوجة ومحاولة مساعدتها للتكيف والتوافق مع حياتها.

\_ يمكن أن تفيد هذه الدراسة جهات العاملين في مجال صحة ونفسية المرأة.

\_ يمكن أن تفيد المرأة العاملة المتزوجة في تحديد تأثير التوافق والضغط على حياتها وصحتها النفسية وتحديد مستقبلها.

\_ إكتشاف حقيقة وطبيعة موضوع المدروس وذلك من خلال المعلومات المستوفاة من واقعنا المعاش.

\_ إلقاء الضوء على أهم الأعراض النفسية والجسدية للضغوط والتوافق لدى المرأة العاملة المتزوجة.

### الأهمية التطبيقية:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في النتائج التي قد تفسر عنها بحيث يمكن أن يوظفها الأخصائيين في مجال علم النفس وذلك بهدف وضع برامج إرشادية لتعزيز التوافق النفسي، وزيادة القدرة على مواجهة الضغوط النفسية والدعم النفسي.

### الدوافع الذاتية:

إن دوافع اختيارنا لموضوع دراسة ضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة:

\_ رغبتى الشخصية وميلى فى الخوض الى مثل هذه الموضوعات.

\_ محاولة التوصل الى الضغط التي تتعرض له المرأة فى حياتها المهنية والتي قد لا تستطيع مواجهتها ومدى انعكاسها على صحتها.

### مصطلحات الدراسة:

#### الضغط النفسي:

يعني مجموعة 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 وفيزيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى (زينب، 2002، ص4).

#### إجراءيا:

هي مجموعة المواقف الخارجية والداخلية السارة وغير السارة التي تتعرض لها المرأة العاملة في عملها تتعلق بالعمل أو علاقتها مع زملاء العمل أو في منزلها من ضغوطات مع زوجها أولادها مما ينجم عنها توتر يؤدي إلى الإحباط للمرأة، ويقاس بالدرجة التي تتحصل الحالات على مقياس الضغط النفسي المستخدم في هذه الدراسة.

#### التوافق النفسي:

عرفه غانم بأنه عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته ويتحدد ما إذا كان التوافق سليما أو غير سليم تبعا لمدى نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول إلى حالة التوازن النفسي مع بيئته (غانم، 2006، ص84).

#### إجراءيا:

هي الدرجات التي تبين درجة التوافق النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة.

#### المرأة العاملة:

عرفتها كاميليا في كتابها بأنها المرأة التي تعمل خارج المنزل وتحصل على أجر مقابل عملها وهي تقوم بوظيفتين في الحياة دور ربة بيت ودور الموظفة (كاميليا، 1984، ص189).

إجرائيا:

وتعرف المرأة العاملة هي تلك المرأة التي تبذل جهدا ونشاطا داخل البيت ومكان عملها وتزاول عملها مقابل أجر مادي تتقاضاه ودورها في البيت من زوجة، أم أوربة بيت.

الدراسات سابقة:

الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية

1. دراسة قمراس سميرة سنة 2018 بعنوان: أسلوب الحياة وعلاقته بالضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

هدفت هذه الدراسة الى معرفة طبيعة توزيع قيم أسلوب الحياة لدى أفراد العينة بصورة عامة، ومعرفة طبيعية توزيع قيم أسلوب الحياة ادى أفراد العينة بصورة عامة، ومعرفة طبيعية ،توزيع قيم والضغط النفسي لدى العينة بصورة عامة، والتعرف إذا ما كانت هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية يبين أسلوب الحياة والضغط النفسي عند أفراد العينة بصورة عامة.

تمثلت عينة الدراسة في العاملات ببلدية المسيلة حيث يتم اختيار العينة، للدراسة الميدانية بطريقة قصدية، قدرت عينة الدراسة ب 125 عاملة.

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي واستخدمت في أدوات الدراسة مقياس أسلوب الحياة لكاظم 2011، ومقياس الضغط النفسي المدرك للنفسيتين كما اعتمدت على الوسائل الإحصائية معامل ألفا كرونباخ، معامل الارتباط بيرسون اختبار. -Kolmogrow .snirora

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى:

- توزيع قيم أسلوب الحياة توزيعا اعتداليا لدى المرأة العاملة.

- تتوزع قيم الضغط النفسي توزيعاً غير اعتدالي لدى المرأة العاملة.
- توجد علاقة ارتباطية بدالة إحصائية بين أسلوب الحياة المسيطر ومستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.
- توجد علاقة ذات ارتباطية دالة إحصائية بين أسلوب الحياة المسيطر و مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.
- توجد علاقة ذات ارتباطية دالة إحصائية بين أسلوب الحياة المسيطر و مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أسلوب الحياة الأثاني و مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

2\_ دراسة معزة محمد مصطفى حسن، سنة 2015، بعنوان الضغوط النفسية لدى الملمات بمراكز التوحد بمحلية الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى ملمات أطفال اضطراب التوحد بمراكز التوحد بمحلية الخرطوم، كما تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، تم استخدام مقياس الضغوط النفسية للمعلمين لمدحت منصور وفيولا البيلاوي (1989)، وقد تم على عينة مجتمع البحث (46) معلمة، شاركت 40 معلمة كعينة للدراسة، تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spas) وقد توصلت للنتائج التالية: تتسم الضغوط النفسية لملمات أطفال اضطراب التوحد بمراكز التربية الخاصة بمحلية الخرطوم بالارتفاع، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لملمات أطفال اضطراب التوحد تبعاً لمتغير العمر لصالح الفئة العمرية (20\_29).

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لملمات أطفال اضطراب التوحد تبعاً لمتغير المؤهل التعليمي وذلك لصالح المستوى التعليمي الجامعي.



3\_دراسة فتحي مصطفى الترقوي، منى محمد كمال الدين، سالي محمود الكفراوي ،سنة 2016 بعنوان الضغوط المهنية، وعلاقتها بالتوافق النفسي والمهني لدى المرأة العاملة في مهن مختلفة دراسة سيكولوجية مقارنة تهدف هذه الدراسة:

التعرف على الضغوط المهنية ومدى التوافق النفسي للمرأة العاملة و التعرف على العوامل النفسية المؤثرة على معدلات الأداء المنى للمرأة العاملة.

تتكون العينة من 20 فردا من دار الأيتام من جمعية " تبارك للرعاية الاجتماعية " والذي بها العاملات الذين يعانون من ضغوط العمل والمشكلات الاجتماعية.

استخدمت المنهج الوصفي في الدراسة بهدف جمع ورصد المعومات وتحليل البيانات. ومن الأدوات التي يتم استخدامها : أداة الاستبيان: أداة ومقياس التوافق التقني والمهني.

توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية :

- هناك تعدد الأدوار المرأة ومعدلات الأداء المهني.
- هناك أثر لتأخر الزواج للمرأة و معدل أدائها في العمل.
- هناك أثر لتربية الأطفال لدى المرأة ومعدلات الأداء المهني.
- يوجد دور لطموح المرأة ومعدلات الأداء المهني.
- يوجد دور لمشاركة وتدعيم الرجل للمرأة ومعدل أدائها في العمل.

4\_ دراسة نانسي بوسن 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 أي ضغوط نفسية على الإطلاق.

قد تكونت العينة من 212 سيدة عاملة وغير عاملة، ولهن أولاد أصغرهن لا يقل عن 13 سنة.

قد تم استخدام أدوات الدراسة التالية:

مقياس بناء التوافق دليل لانجر يتضمن 22 بندا وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

\_يزداد الضغط النفسي كلما قلت خبرة المهنية للعاملات.

\_تؤكد هذه الدراسة أن العمل والزواج والأمومة من المصادر الرئيسية المسببة للضغط النفسي.

### التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراضنا لأهم الدراسات السابقة والتي تم تناول فيها من متغيرات الضغط

النفسي و التوافق النفسي للمرأة العاملة المتزوجة والتي يمكن أن نتوصل إلى :

من حيث أهداف الدراسة: تهدف معظم الدراسات إلى الكشف عن العلاقة بين عمل المرأة وعلاقته بعض المتغيرات ( ضغط نفسي، توافق نفسي ).

أما دراستنا الحالية فتهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة، والتعرف على مستوى الضغط النفسي ومستوى التوافق النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة، الكشف عن مدى تأثير الضغوط النفسية على التوافق النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة.

**من حيث المنهج:** معظم الدراسات السابقة تم تطبيق المنهج الوصفي ولارتباطي والتحليلي، وهو ما يختلف عن منهجنا حيث تم تناول المنهج العيادي في دراستنا الحالية.

**من حيث العينة:** تتشابه الدراسة الحالية مع دراسة نانسي بوسن 1979، من حيث متغير عمل المرأة والضغوط النفسية وتختلف في العينة حيث تم دراستنا على حالتين أما دراسات السابقة فتكونت على عينات كبيرة من سيدات عاملات وغير عاملات بينما دراستنا اختارت حالتين متزوجتين عاملتين.

من حيث الأدوات: لقد تم اعتماد في دراستنا على المقابلة، ومقياس الضغط النفسي لبدرية كمال أحمد، ومقياس التوافق النفسي لزينب محمود شقير، وهي تختلف عن دراسات السابقة بحيث أن أغلب الدراسات تم اعتماد على مقاييس واستبيانات.

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في إعطاء فكرة في تحديد عينة الدراسة وتفسير النتائج.

# الفصل الأول: الضغط النفسي

تمهيد

- 1\_ تعريف الضغوط النفسية.
- 2\_ أنواع الضغوط النفسية.
- 3\_ أعراض الضغط النفسي.
- 4\_ أسباب الضغط النفسي.
- 5\_ مصادر الضغط النفسي.
- 6\_ النظريات المفسرة للضغط النفسي.
- 7\_ أدوار المرأة والضغوط النفسية.

خلاصة الفصل.

### الفصل الأول: الضغط النفسي

#### تمهيد :

تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة معقدة ومتداخلة الأبعاد، حيث أصبح موضوع الضغوط محل اهتمام الكثير من الباحثين في فروع مختلفة والتي من بينها علم النفس ، والضغط عبارة عن مجموعة من التفاعلات ضيق والتوتر النفسي التي يظهرها الفرد في مواجهة الاعتداء أو التهديد وقد يعود استخدام هذا المصطلح لارتباطه بالتقدم الحضاري والأزمات والخلافات التي يمر عليها الفرد في حياته، مما تؤدي به إلى آثار ونتائج خطيرة ومدمرة على حياة الناس أفراد أو جماعات، مما تخلق فيه توترا وقلقا في الحياة اليومية من خلال الأعمال اليومية وانشغالاتهم والحياة الأسرية للمرأة العاملة التي تخلق لها ضغطا وتوترا نفسيا.

ومن خلال ذلك سنتطرق في هذا الفصل إلى التعرف على الضغط النفسي عامة وأنواعه وأعراضه وأسبابه ومصادره ونظريات وأدوار المرأة العاملة والضغط.

1\_ تعريف الضغوط النفسية :

تعريف الضغوط لغة:

ورد في مختار الصحاح " ضغطة تعني لحمه الى حائط وأما الضغطة فهي الشدة والمشقة ويقال اللهم ارفع عنا هذه الضغطة " (الرازي، 2007، ص:154).

وفي المنجد "ضغظ وضغطا واضغطه تعني عصره وزحمه وضيق عليه " ( البستاني واخر ،1986، ص451)

وفي معجم المصطلحات التربوية والنفسية ، فان كلمة الضغط مصطلح يقابله باللغة الانجليزية stress، وتعني الزحمة والضيق والشدة والمشقة " (شحاته والنجار ، 2003، ص208).

تعريف الضغوط اصطلاحا:

تعد الضغوط احد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهذه الضغوط ماهي إلا رد فعل للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة . إن الضغوط تمثل السبب الرئيسي وراء الإحساس بالآلام النفسية والأمراض العضوية إضافة إلى ما يترتب عليها من ضياع ملايين من أيام العمل على مدار العام . (وليد ، مراد ، 2008، ص125) .

ويعرف جولدوسن الضغط النفسي بأنه حالة من الشدة النفسية والتي تتطلب من الفرد التكيف معها (ثامر وعبد الكريم ، 2014، ص 16).

عرف سيلبي ( 1976 ):الضغوط أنها "بمثابة استجابة فسيولوجية غير نوعية صادرة عن الانسان لكي يتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية التي تحدث سرورا وألما " ( أبو حليب ، 2010، ص20).

وعرف ريس (ress، 1976 ) الضغوط " بأنها تشمل مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية من الشدة والدوام بما يثقل القدرة الكيفية للكائن الحي لحدده الأقصى، والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، ويقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات جسمية ونفسية وصحية " (عثمان وطيفور ، 2014، ص660\_659).

ويعرفه البلاوي (1988) على انه الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعا من التكيف وتزداد هذه الحالة الى درجة الخطر كلما ازدادت شدة الظروف والمطالب او استمرت لفترة طويلة. (نايل، عبد اللطيف، 2009، ص25).

وأشار ديفيد (1993david): للضغوط بأنها حالة نفسية تنشأ من إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث توازن بين المتطلبات والإمكانيات " (محمود، 2006، ص406).

وترى السمدوني (1993) ان الضغوط النفسية حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الجسمية والسلوكية، الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الاحداث الضاغطة في البيئة المحيطة (نايل، عبد اللطيف، 2009، ص).

ويعرفها البيرقدار: بأنها حالة من الاجهاد الجسيمي أو العقلي التي تحدث تغيرات سريعة في الجهاز العصبي المستقل والتي تضع الفرد بظروف تحاول اجباره على التصرف بشكل يرضاه أو ليرضاه ويكون الضغط صادرا عن داخل الفرد أو عن البيئة (البيرقدار، 2011، ص31).

كما عرفها حسونة: " بانها حالة نفسية تزيد لدى الفرد التوتر النفسي الشديد والقلق والاحباط والاكتئاب وعدم الاستقرار ،وعلى الفرد التوافق مع هذه الضغوط داخليا وخارجيا كي لا تؤثر عليه سلبا " (حسونة، 2014، ص25).

ومن خلال التعريفات السابقة للضغوط النفسية يمكن أن نستخلص تعريفا للضغط النفسي:

فهي استجابة الفرد الجسمية والنفسية للعوامل الداخلية والخارجية، مما تشكل تهديدا بدرجة أنها تولد إحساس بالتوتر والضيق، مما قد يؤدي أحيانا اذا زادت حدة هذه الضغوط إلى فقدان التوازن وتغير نمط سلوكه وانفعالاته.

ف نجد أن الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة، يعتبر كرد فعل عقلي وجسيمي استجابة للتوترات والصراعات الناجمة من عملها أو من أسرتها مما يخلق لديها اختلال التوازن النفسي.

## 2\_أنواع الضغوط النفسية :

هناك اربعة أنواع من الضغوط النفسية والتي حددها سيلبي ( 1993 Selye ):

1\_ **الضغوط الإيجابية:** وهذا النوع من الضغوط يدفع للإنجاز، وينمي الثقة بالنفس، ويدفع الأفراد إلى سرعة إنجاز الأعمال، ويكونوا مثارين عقليا وجسميا.

2\_ **الضغوط السلبية:** ويقصد به الضغوط التي تتطوي على أحداث سلبية مهددة ومؤذية للفرد.

3\_ **الضغط المرتفع:** ويقصد به الضغط الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط والتي مرت بالفرد وفشل في التوافق معها.

4\_ **الضغط المنخفض:** ويقصد به حالة الملل والضجر التي يعيشها الفرد وانعدام الإثارة والتحدي حيث أن الفرد لا يمارس فيها أي أنشطة أو أعمال، وعندما يعاني الفرد من تدني الشعور بتحقيق الذات، ما يؤدي إلى حالة من الضغط ( حسين، عبد الكريم، 2014، ص 18).

وتتعدد الضغوط النفسية تبعا لتعدد مدارس علم النفس، وتخصص علماء النفس ويشير الخطيب (2003) إلى أن هنالك عدة أنواع منها:

1\_ **ضغوط غير حادة:** وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها.

2\_ **ضغوط حادة:** وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر ولا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسمية، وإنما هي استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل.

3\_ **ضغوط متأخرة:** وهي لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة.

4\_ **ضغوط بعد الصدمة:** وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية وتترك أثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى.

ومن المهم المعرفة بأن الضغوط النفسية أصبحت جزءا من الحياة اليومية مما يحتم علينا التعرف على مسببات الضغوط النفسية بهدف التخفيف من حدتها ( نائل، عبد اللطيف، 2009، ص 28).



### 3\_ أعراض الضغط النفسي

هناك علامات وأعراض متنوعة تظهر نتيجة التعرض للضغوط النفسية والتي من بينها:

\_الأعراض الفزيولوجية: مثل اضطرابات في النوم، التعب، اضطرابات في الهضم والشهية، الغثيان والقيء، الصداع بأنواعه، الدوار والتعرق، تميل الأطراف، آلام في الظهر، سرعة خفقان القلب وارتفاع الضغط الدموي (الشيخاني، 2003، ص 18 - 19).

\_الأعراض المعرفية: مثل كثرة النسيان، صعوبة التركيز، التردد في اتخاذ القرارات، صعوبة في الاسترجاع، استحواذ فكرة واحدة على الفرد، إصدار أحكام غير صائبة، التفكير غير عقلاني (عسكر، 2000، ص 45).

-أعراض سلوكية: تغييب عن العمل، العلاقات الوظيفية المتوترة ( محمد، 2005، ص 34).

زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير وإفراط في التدخين، عدم الثقة في الآخرين وتجاهلهم ولومهم تصعيد أخطاء الآخرين والتهمك والسخرية منهم.

\_أعراض انفعالية: سرعة الانفعال والغضب والعدوانية، تقلب في المزاج والعصبية، الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الإحترق النفسي، سرعة البكاء نوبات اكتئاب ( عسكر، 2000، ص 45\_46).

### 4\_ أسباب الضغوط النفسية:

أ/ الأسباب الخارجية للضغوط:

\_الصراعات العائلية كالانفصال، كثرة المجادلات، الأولاد، والطلاق.

\_انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة، وارتفاع معدلات الجريمة.

\_ ضغوطات الاجتماعية التي تنقسم بدورها حسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها، فالفرد إن كان متزوجاً أو غير المتزوجين، عدد الأطفال، كذلك الوضع البيئي والأسري العام والخاص الذي يعيش في ظلّه الفرد، وهذه المتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي، فهي تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد، ومن الضغوط الاجتماعية العزلة والحفلات، وخبرات الإساءة الجسمية الجنسية وإهمال الأطفال والانحرافات السلوكية.

\_ الضغوط الصحية أو الفيزيولوجية مثل التغيرات الفيزيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم ومهاجمته للجراثيم واختلاف النظام الغذائي.

\_ الضغوط الانفعالية والنفسية مثل القلق والاكتئاب، والمخاوف المرضية.

ب / الأسباب الداخلية للضغوط:

\_ الطموح المبالغ فيه.

\_ كثرة الجدل والاعتراض على الأشياء تبدو في الظروف العادية الأعضاء الحيوية والتهيو النفسي (استعداد للقبول) ضعف المقاومة الداخلية.

\_ تسبب العلاقات غير متوازنة بين الأفراد أو مع بعضهم البعض أو بين الأفراد ومجتمعاتهم، والتي تؤدي فيما بعد الى مجموعة من المظاهر المتعددة من الضغط النفسي إلى مجموعة من النتائج السلبية التي تصيب الفرد والمجتمع (ماجدة، 2008، ص30\_31).

هناك عوامل مرتبطة بالحالة الصحية للفرد مثل: الإصابة بأمراض أو الإعاقات المختلفة أو التعرض لعمل جراحي ما أو حالات الحمل والولادة.

\_ عوامل مرتبطة بالبيئة المادية: التي يعيش فيها الفرد كالحرارة الضوضاء الجوانب المناخية المختلفة وكذا الطبيعة العمرانية ونمط المعيشة ( شفيق، 2010، ص 57)

### 5\_ مصادر الضغط النفسي:

إن أهم مصادر الضغوط النفسية هي:

\_ **المشكلات الاقتصادية:** أن الأفراد الذين يعانون من الضغط النفسي هم الأفراد الذين يعيشون مستوى

اقتصادي واجتماعي منخفض، ويعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان، وأن هؤلاء الأفراد يعيشون

اضطرابات أسرية ويعانون من ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية.

\_ **المشكلات العائلية ( الأسرية ):** وقد أيدت هذا المصدر للضغوط نتائج دراسة للضغوط نتائج دراسة (harburg1973) من حدوث ضغوط اجتماعية ومشكلات أسرية تنتج من أسباب متعددة داخل الأسرة مثل:

المرض وغياب أحد الوالدين عن الأسرة والطلاق، وكلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الأفراد.

\_ **المشكلات الاجتماعية:** والمتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين وصعوبة تكوين صداقات.

\_ **المشكلات الصحية:** المرتبطة بالصحة الجسدية والفيزيولوجية كالصداع وارتفاع معدل ضربات القلب والغثيان والرغبة... الخ.

\_ **المشكلات الدراسية:** والمتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلمين وصعوبة التحصيل الدراسي وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة اداء الواجبات المنزلية .. الخ (عياش، 2003، ص 22) .

\_ **مشكلات العمل:** إنخفاض الراتب، مشاكل مع الرؤساء، عبء العمل وصراع الدور ... الخ .

\_ **المتغيرات الطبيعية:** مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل، البراكين والأعاصير وغيرها.

\_ **المشكلات السياسية:** تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دورا رئيسيا في تحديد حجم ونوع الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصراعات السياسية في المجتمع .

\_ **العوامل العقائدية والفكرية:** حالة التقاطع بين تمسك الفرد بما هو عليه من أفكار ومعتقدات وبين تسلط المؤسسات المركزية في حمله على تغيير أفكاره، وهذا يؤثر على علاقة الفرد بذاته وبمجتمعه .

\_ **المشكلات الثقافية:** الإقبال على الثقافات الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع ، بالإضافة إلى الإعلانات وشبكة الانترنت.

\_ **الكيميائية :** إساءة استخدام العقاقير، الكحول، الكافيين والنيكوتين ( ماجدة ،2008، ص 31\_30).

**المصادر الداخلية:**

\_ **المشكلات النفسية (الانفعالية):** كالثورة، الغضب، الاكتئاب، الإثارة وسرعة التهور .

\_المشكلات الشخصية : كالهروب، المقاومة، انخفاض تقدير الذات، انخفاض مستوى الطموح، التصلب جمود الرأي، صعوبة اتخاذ القرار والتردد (عياش، 2003، ص 22).

-الطموح المبالغ فيه.

\_الأعراض الحيوية والتهيج النفسي (الاستعداد ) لقبول المرض وضعف المقاومة الداخلية (ماجدة، 2008، ص30\_31 ).

ميز فيجلي وماكوبين 1983 بين نوعين أساسيين باعثين على الضغط النفسي هما:

\_ طبيعية : تشمل التغيرات أثناء دورة الحياة كتغيرات العلاقات الأسرية، ونمو أعضاء الأسرة.

\_كارثية : تصيبهم فجأة وغالبا متمنع قدراتهم على المواجهة.

وميز فيجلي وماكوبين بين الخصائص التي تميز بواعث ضغوط الكارثة من بواعث الضغوط الطبيعية والتي من بينها مايلي:

\_ليس هناك وقت للاستعداد.

\_ ممارسة سابقة ضعيفة أو غير موجودة .

\_ نقص في السيطرة و إحساس بالعجز . (ماجدة، 2008، ص ص22\_23 )

يؤكد علماء النفس أن مصدر الضغط النفسي الرئيسي هو عدم قدرة الإنسان على التكيف مع

بيئته بما فيها مواقف حيوية، وكذلك عدم قدرته على التخلص من الانفعال بالمواقف المتجددة باستمرار، وعدم قدرته على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي مع الأفراد والجماعات داخل المجتمع (الدسوقي 1984، ص43).

إن مصادر الضغط النفسي كثيرة ومتنوعة كالأمراض المزمنة، الالتهابات المفصلية والعضلية والاضطرابات القلبية والعصبية وكذلك أثر البيئة المحيطة والمجتمع كالأصوات والألوان والأشخاص بالإضافة إلى عادات الفرد الخاطئة في الجلوس والنوم والحركة ، كما أن كبت المشاعر من الأسباب المعروفة، دون

أن ننسى الضغوط الذهنية كالتنفس الشديد، الخوف القلق من المستقبل والإحباط... الخ (جودة، 1998، ص54).

## 6\_ النظريات المفسرة للضغط النفسي :

### أ\_ النظرية الفيزيولوجية :

#### 1/ نظرية ولتر كانون w . canon :

اعتبر الباحث " ولتر كانون " أول من استخدم مفهوم الضغط وعرفه على أنه رد فعل في حالة الطوارئ ، أو رد فل العسكري بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة، ففي بحوثه على الحيوانات استخدم عبارة الضغط الانفعالي ، وقد بينت دراساته تغير في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي وذلك يرجع إلى التغيرات في إفرازات عدد من الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة والضاغطة، وقد كشفت أبحاث " كانون " على وجود ميكانيزم أو آلة في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة التوازن ( homéostasie ) أي قدرة الفرد على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع إلى حالة التوازن العضوي والكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات ومن ثم فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يحل هذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه وهذا ما اعتبره وأسماه " كانون " ضغط يواجه الفرد وقد أولى اهتمامه بدور الجهاز السمبثاوي وكأحد أقسام الجهاز العصبي الذاتي، وذلك لدوره في تهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة وتمكين الجسم من احتفاظ التوازن.

#### 2/ نظرية سيلبي Hans Selye 1956 :

يعد العالم هانز سيلبي من أبرز العلماء المفسرين للضغوط النفسية على أساس فسيولوجي، وينظر سيلبي إلى الضغط على أنه استجابة لأحداث مثيرة من البيئة، وينصب اهتمامه على الاستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل أن الفرد يقع فعلا تحت ضغط بيئة مزعجة، ويعرف هانز سيلبي الضغط بأنه استجابة جسدية عامة أو غير محددة يقوم بها البدن في مواجهة أي مطلب منه، على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط وتعتبر هذه الاستجابة ضغطا، كما يعتبر حدوثها مصحوبا بأعراض تمثل بالفعل حدوث الضغط.

وحدد سيلبي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وهي:

### أ/ مرحلة الإنذار :

تكون هذه المرحلة تحت رقابة الجهاز قرب الودي الذي يبقى جهاز دوران وتفاعل الهدم والبناء في حالة اليقظة وفي هذه المرحلة يجند الفرد كل قواه الدفاعية حيث يسجل انخفاض الوظائف الحيوية ارتفاع ضغط الدم ويزداد دوران الدم في العضلات والدماغ كما تزداد نبضات القلب ويتسارع إقلاع التنفس وإذا استمر الفرد في تعرضه لوضعية الضغط فإنه ينتقل إلى المرحلة الثانية .

**مرحلة المقاومة :** تبدأ هذه المرحلة بعد حوالي (48) ساعة من التعرض للضغط وفي هذه الحالة تختفي علامات الإنذار وغالبا ما تعوض بعلامات مضادة للضغط وفي هذه المرحلة يتكيف الكائن الحي مع الضغط لا إراديا بآلية التوافق المتاحة، وإذا استمرت الضغوط أو كان الفرد غير قادر على الاستجابة بفعالية فإنه يدخل المرحلة الأخيرة وهي مرحلة الإنهاك (علي وعبان، 2008، ص 88).

### ج/ مرحلة الإنهاك "الإجهاد" :

ويكون فيها الجهاز المناعي قد ضعف والجسم عاجز وفقا لطاقته التوافقية وقوته على مواجهة الضغط وقد يؤدي استمرار الحالة الضاغطة في هذه المرحلة إلى تدمير الأعضاء الداخلية للفرد مما قد يسبب في موته (عثمان، 2001، ص 48).

### ب \_ النظرية المعرفية السلوكية:

#### 1/ نظرية لازاروس:

يعتبر لازاروس العوامل العقلية والمعرفية أكثر أهمية في تفسير الضغوط من الأحداث نفسها، أي أنه ليس المثير وليس الاستجابة للذات يحددان الضغط ولكن إدراك الشخص وتفسيراته للموقف النفسي هي التي تحدد الضغط ولقد أولى لازاروس أهمية كبرى للتقييم الشخصي للموقف، وأهمية أقل للاستجابة والانفصالية وقد اهتم لازاروس بدراسة المنغصات والمنعشات اليومية وعرف الضغط النفسي بأنه مصطلح عام يشير على كثير من المشكلات، وأن هذه المشكلات عبارة عن مثيرات ينتج عنها ردود أفعال ضاغطة وأكد أن مجال

الضغط ليس مثيرا واستجابة بل له علاقة ثنائية بين الفرد والبيئة فالفرد يؤثر في البيئة ويتأثر بها ( جاسم، 2008، ص 274).

حيث يتم تقسيم الأحداث الضاغطة وفق مرحلتين:

### المرحلة الأولى : عملية التقييم الأولى:

في هذه المرحلة يتم تحديد معنى الأحداث إذ قد تترك الأحداث على أساس أنها قد تقود إلى نتائج إيجابية، سلبية أو محايدة وتكون سلبية وسيئة بناء على ما يمكن أن تسببه من أذى، تهديد أو تحدي.

### المرحلة الثانية: عملية التقييم الثانوي :

تبدأ عملية التقييم الثانوي للموقف في الوقت الذي يتم فيه التقييم الأولي للأحداث، ويتم في هذه المرحلة مواجهة إجراء تقييم للإمكانيات والمصادر التي يمتلكها الفرد للتعامل مع الحدث وما إذا كانت كافية وتنشأ الخبرة الذاتية نتيجة التوازن بين التقييم الأولي والتقييم الثانوي وكلما كانت إمكانيات التعامل مع الموقف عالية فإن الضغط يكون أقل والعكس صحيح .

(شيلي و درويش ، 2008، ص 35).

### 2/ نظرية سبيلبرجر SPIELBERGER :

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق ضرورية لفهم الضغوط فقد أتم نظريته على أساس التميز بين طورين من القلق الأول " القلق كسمة " أو القلق المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي، " القلق كحالة " وهو قلق موضوعي يعتمد على الظروف الضاغطة ويربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا ويهتم بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي قد تكون ضاغطة، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة الخطر الموضوعي (وليد، 2008، ص 152) .

ج \_ النظرية المعرفية:

ركز " بيك " Beck على ثلاثة مستويات من المعرفة، المستوى الأول يشمل الأفكار الأوتوماتيكية ويطلق عليه الحوار الداخلي أو الحديث الذاتي، وإذا كانت هذه الأفكار سلبية فإنها تكون مسببة للضغط، أما المستوى الثاني تأتي العمليات المعرفية وتشمل على كيفية تفاعل الفرد مع المثير ، أي طرق تقديم وتنظيم المعلومات في البيئة والذات وأسلوب التنبؤ وتقييم أحداث المستقبل، والمستوى الثالث يشير إلى التركيبات المعرفية أو المخططات، وهي عبارة عن معرفة وخبرات يكتسبها الفرد أثناء نموه، ويخزن هذه المعرفة على شكل صيغ عقلية ثابتة تسمى المخططات، وإذا كانت هذه المخططات محبطة، فإنها تخلف أفكار سلبية والتي تأتي عقل الفرد دون أن يلاحظها، وتؤدي إلى تأثير عكسي على أدائه، ويفسر بيك الضغط النفسي على أنه ناتج من اضطراب المعرفة والتي تؤدي إلى إدراك مشوش للمشكلات والضغط ويرى أنه لا يستطيع فهم ردود أفعال الأشخاص اتجاه الأحداث الضاغطة والضغط التي تمر بهم ما لم نفهم الطريقة التي يفكرون بها، ووفقاً لمنهج بيك ونظريته المعرفية فإن الحدث لا يفسر نفسه إنما الشخص هو الذي يتولى إدراك وتفسير الحدث من خلال منطقته الخاص وعالمه وخريطته المعرفية وبناءاً على ذلك تتباين ردودنا لنفس الموقف الضاغط الواحد من شخص لآخر بل من نفس الفرد إذا تغيرت وجهة نظره وأعدت نتائج خبرة حياته مختلفة (منى، 2013، ص 33).

د \_ النظرية السلوكية :

تنظر هذه النظرية إلى الضغوط النفسية على أنها تأتي نتيجة العوامل مصدرها البيئة وهذه العوامل يمكن التحكم بها والسبب الرئيسي ينبع من البيئة وتذهب النظرية السلوكية على أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بالضغوط البيئية ولهذا فإن هذه الضغوط تظهر آثار مختلفة من حيث شدتها وحدتها، والسلوكية على اختلاف مراحلها ( القديمة والجديدة ) تؤكد على الركن البيئي في الضغوط النفسية.

بالإضافة إلى ذلك فهي ترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، وقد اعتقد كل من " واطسون " و " سكينر " أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات بيئية أو إثباتها ، ولقد اختلف " واطسون " " سكينر " حيث ألقى " واطسون " دور الإنسان إذ يقول " إن التوافق يتشكل بطريقة آلية "



بينما رفض " بانادورا " كل تغيير للسلوك الإنساني بطريقة ميكانيكية، وأوضح " توكنم " أنه عندما يجد الأفراد علاقتهم مع الآخرين غير مثابة فإنهم ينسلخون عن الآخرين، ويبدون اهتمام أقل في ما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن هذا أن يأخذ السلوك شكلا شاذا أو متوافق (مفتاح، 2010، ص 288).

### 7\_ أدوار المرأة والضغط النفسي:

يمثل صراع الأدوار مصدرا أساسيا للضغوط النفسية للمرأة، فالمجتمع يطلب من المرأة التي تشغل مركزا إداريا مرموقا أن تكون إنسانة خارقة، فالمرأة في الإدارة تواجه عددا مميذا من مسببات الضغوط والتي لا تواجه الرجال المديرين، مثل التميز العنصري، خطأ التعميم بأن صفات المرأة لا تصلح لأن تكون صفات المدير الناجح أو العكس بأن صفات المدير الناجح لا تنطبق على المرأة الصراع، بين العمل والأسرة والعزلة الاجتماعية عندما يحصر الفرد المرأة في صورة معينة، كسيدة أو كأم، مما يجعلها غير قادرة على استغلال مهاراتها، ومن ثم تصبح في عزلة اجتماعية ( راوية ، 2003 ، ص 404 ) .

لقد تغير دور المرأة جذوريا خلال الربع الأخير من القرن العشرين في مجتمعاتنا العربية، فقد أصبحت المرأة تشارك أسرتها في تحمل المسؤولية ويقع عليها أيضا عبء الحياة من خلال معاشتها مع أسرتها إن كانت غير متزوجة، أو متزوجة فهي تتحمل أكثر بمشاركة الزوج طموحاته إضافة إلى زيادة مصادر الضغوط الناتجة عن الواجبات المنزلية وتربية الأولاد وتوفير الراحة للعائلة في الأوضاع الاعتيادية، أو في حالات الأزمات، وخاصة ونحن نعيش في مجتمعات عصفت بها الأزمات وابتعدت عن الاستقرار والتماسك نتيجة اتساع الطموحات، فأصبح البحث عن مكان آمن، وإيجاد متنفس للتعبير عن الرأي الشاغل الأهم لدى الرجل والمرأة.

إذن عانت المرأة الكثير بقدر معاناة الرجل من حيث عدم الاستقرار والتهجير وعدم الشعور بالأمان والبحث الدائب عن المستقبل الأمين، فإذا كانت ردود الأفعال لدى الرجال تتضح بحالات التجهم والكآبة الطارئة، والتحدث بصوت مسموع وهو يمشي في الشارع، فعند المرأة تظهر على شكل أعراض جسمية، مثل انقطاع الطمث، وارتباك العادة الشهرية، والتوترات التي تعترى مرحلة ما قبل الحيض، والصداع، وحالات الانهيار ما بعد الولادة، والاكتئاب، وظهور أعراض سن اليأس المبكر، ومن الأعراض الظاهرة المصاحبة للاضطرابات: فقدان الشهية للطعام، أو الشراهة، أو أعراض عصاب الفم، فالنساء إذن معرضات لصنفين من الضغوط:

\_ ضغوط تتعلق بهويتهم البيولوجية.

\_ ضغوط تتعلق بالممارسة الأسرية. (ستوري، 1997، ص 49).

### خلاصة:

إن الضغط ظاهرة عامة في حياة معظم الناس، حيث المجتمعات بدورها لا تخلو من الضغوط، مما يجب على الفرد أن يتعايش ويتكيف مع ضغوطات حياته، إذ لم يستطع تجنبها أو السيطرة عليها، للحفاظ على سلامة الصحة الجسدية والعقلية والنفسية مما يؤدي به إلى تحقيق التوازن وخلق العلاقات المهنية والاجتماعية، في الحياة اليومية للفرد.

فالمرأة العاملة بدورها تتجلى ضغوط في حياتها من ضغوط أسرية وفي عملها مما يجعلها تعيش في حالة من التوتر والضيق.

# الفصل الثاني:

تمهيد

- 1\_ مفهوم التوافق النفسي.
- 2\_ خصائص التوافق النفسي.
- 3\_ أبعاد التوافق النفسي.
- 4\_ تصنيفات التوافق النفسي.
- 5\_ مؤشرات التوافق النفسي.
- 6\_ العوامل المؤثرة في التوافق النفسي.
- 7\_ النظريات المفسرة للتوافق النفسي.
- 8\_ مكانزمات التوافق النفسي.
- 9\_ تحليل التوافق النفسي.
- 10\_ مطالب التوافق النفسي.
- 11\_ عوائق التوافق النفسي.
- \_ خلاصة الفصل.

## الفصل الثاني: التوافق النفسي

## تمهيد :

يعتبر التوافق عملية من العمليات الرئيسية في حياة الإنسان، منذ الطفولة إلى الشيخوخة بحيث أنه يعيش في سلام مع نفسه والمحيطين به من المؤسسات والمدرسة وأفراد الأسرة والعمل، والمجتمع الذي يعيش فيه ، فإذا أصبح التوافق منعدم، يصبح الفرد يتخبط مع مشكلات توافقية تعيقه عن بلوغ أهدافه ويتميز التوافق بالعديد من جوانب الحياة والتي من بينها الاجتماعي، الأسري والنفسي وهذا الأخير يعتبر الوسيلة اللازمة والضرورية لتحقيق التوازن فهو عبارة عن عملية دينامية مستمرة يهدف من خلالها الفرد إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة التي يعيش فيها.

ولذلك سنبدأ في فصلنا هذا بالقيام بالتعريفات اللازمة للتوافق النفسي ونتعرف على خصائص وتصنيفات وأبعاد والعوامل المؤثرة وعناصر التوافق والنظريات.

1\_ مفهوم التوافق النفسي :

تعريف التوافق لغة:

\_ في لسان العرب: بمعنى وفق الشيء ما لاعمه وقد وافقه موافقة وافق معه توافقا (ابن منظور، 1988، ص 67) .

\_ في المعجم الوسيط: التوافق يعني أن يسلك المرء مسلك الجماعة ويتجنب ما عنده من شذوذ في الخلق والسلوك (أنيس وآخرون، 1973، ص1047).

\_ في المصباح المنير: وفق وفقه الله توفيقا سده ووفق أمره، من التوفيق ووافقه: موافقة ووفقا وتوافق القوم: اتفقوا اتفاقا ( الفيومي، د. ت، ص 343).

التوافق إصطلاحا:

هو عملية دينامية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل ما يمكن تعديله في سلوكه وفي بيئته الطبيعية والاجتماعية.

\_ تعريف أنجلس: التوافق هو اتزان كائن عضوي مع البيئة، حيث لا يوجد تغير يستدعي الاستجابة والتوافق الكامل لا يمكن بلوغه، لأن حالة قوامها إقامة علاقة متناغمة مع البيئة، بحيث يستطيع الفرد إشباع معظم حاجاته بشكل مناسب، مع المتطلبات الفيزيقية والاجتماعية المفروضة عليه ( خضرة، 2012 ).

\_ يعرفها زهران : هو عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية، بالتغير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته ، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة . (زهران، 2003، ص147)

\_ عرفه ولمان (1973) بأنه وجود علاقة منسجمة مع البيئة، تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد، وتلبية معظم مطالبه البيولوجية والاجتماعية، التي يكون الفرد مطالبا بتلبيتها (كفاي، 2012، ص158).

\_ عرفته شقير (2003): بأنه عملية دينامية مستمرة يقوم خلالها الفرد بالتفاعل مع البيئة لإشباع حاجاته الجسمية والنفسية والاجتماعية ليحقق بذلك الرضا عن النفس والآخرين (مقبل، 2010، ص6).

\_ **عرفه العصيمي:** بأنه عملية ديناميكية مستمرة يحاول الفرد تعديل سلوكه في بيئته الطبيعية والاجتماعية ،وتقبل مالا يمكن تعديله فيهما ليتحقق التوازن النسبي بينه وبين البيئة المحيطة به، وذلك لإشباع حاجاته البيولوجية والنفسية والاجتماعية، مما يؤدي إلى تغييب الأمراض النفسية والتوترات والصراعات (**العصيمي، 2010، ص53**).

\_ **عرفه الطلاع:** "بأنه مجموعة من ردود الأفعال التي يعدل فيها الفرد من بنائه النفسي أو سلوكه لحل صراعاته الداخلية حلا ملائماً، وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع أفراد جماعته واحتلاله مكانة جيدة من خلال ما يؤديه من عمل". (**الطلاع، 2010، ص 628**).

\_ **عرفه الزعبي:** بأنه القدرة على تحقق السعادة مع الذات، والرضا عنها، والقدرة على إشباع الدوافع والحاجات الأولية الفطرية والثانوية المكتسبة، كما يتضمن تحقيق مطالب النمو في مراحلها المتتابعة (**الزعبي، 2013، ص186**).

\_ **عرفه جودة:** " بأنه القدرة الفرد على أن يكون راضياً عن نفسه، ويشعر بالرضا والسعادة والتوازن الانفعالي ، ويكون قادراً على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، بما يتفق مع المعايير الدينية والثقافية ويحقق أهدافه حسب العادات والتقاليد الموجودة في المجتمع" (**جودة، 2016، ص38**).

من خلال التعريفات السابقة للتوافق النفسي نرى أن هناك اختلاف بين تعريف مما يرجع إلى اختلاف أهداف البحوث الأساس الذي يستند إليه الباحث ، مما يعتبر التوافق عنصر مهم في إشباع معظم حاجات الفرد وذلك بحسب وجهة نظر والمنطلق الذي انطلق منه كل باحث إلا أن هناك تكاملاً بينهما في التعاريف ليعطي لنا الفهم الواضح لمصطلح التوافق.

ومما سبق يعرف الباحث التوافق النفسي: أنه عبارة عن عملية ديناميكية يتميز بها الإنسان والتي يسعى من خلالها إلى الاتزان والاستقرار النفسي والاجتماعي بين أفراد أسرته ومجتمعه، وذلك من خلال توفيق بين ذاته ومحيط الذي يعيش فيه.

فالمراة العاملة تسعى إلى التوفيق والتوازن بين عملها، وأسرته وذلك من خلال الصعوبات التي تواجهها في حياتها اليومية.

## 2\_ خصائص التوافق النفسي :

- \_ التفاعل الكلي والشمولي للفرد مع البيئة.
- \_ التوافق يكون مدى الحياة ودائماً وليس لمرة واحدة.
- \_ التناغم والانسجام بين الأجهزة النفسية الثلاثة ودون صراع بينهم.
- \_ العمل على الوقاية للتوازن والاعتدال من أجل السواء بدل الصراع والإحباط.
- \_ تقوية جهاز الأنا كرقيب وضابط وحكم بين الهو من جهة والأنا الأعلى من جهة أخرى.
- \_ التوافق يأخذ أشكال الحياة بكافة جوانبها وليس جانباً واحداً (أبو سكران، 2009، ص 22).

## 3\_ أبعاد التوافق النفسي :

- 1\_ **التوافق الجسمي:** ويعني تمتع الفرد بالصحة الجسمية والخلو من أعراض الأمراض السيكوسوماتية، والقدرة على مقاومة الأمراض الميكروبية والفيروسية (دسوقي ، 1991، ص 67).
- 2- **التوافق الشخصي :** ما هو إلا مجموعة الاستجابات التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الذاتي وهو السعادة مع النفس والرضا عنها وإثباع الدوافع الداخلية الأولية الفسيولوجية والثانوية المكتسبة ويعبر عن سلم داخلي حيث الصراع الداخلي ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مرحلة المتابعة (حشمت، باهي، 2007، ص 53).
- 3\_ **التوافق النفسي:** هو حالة الاتزان الداخلي للفرد بحيث يكون الفرد راضياً عن نفسه متقبلاً لها مع التحرر النسبي من التوترات والصراعات التي ترتبط بمشاعر سلبية عن الذات وحالة الاتزان الداخلي للفرد تمكن صاحبها من التعامل مع الواقع والبيئة بطريقة سليمة تحقق للفرد ذات النسبة (الشحومي، 1989، ص 21).
- 4- **التوافق الاجتماعي:** يشمل الإنسان محصلة نفسية واجتماعية ويعني السعادة مع الآخرين ويعني الإلتزام الاجتماعي والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة للمعايير الاجتماعية، وقواعد الضبط الاجتماعي والتغيير الاجتماعي ومسايرتها كذلك يضمن للأساليب السائدة في المجتمع وتقبل وجهات النظر وسهولة التفاعل والاختلاط الاجتماعي يوجد داخل هذا البعد عناصر عديدة مكونة من هذا البعد وهو (التوافق المنزلي، الدراسي، المهني، الثقافي، الاقتصادي الديني) (سليمان، 2014، ص 55).



5\_ التوافق العائلي والأسري: تعني السعادة الأسرية و تشمل الاستقرار الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقات بين الوالدين والتمتع بقضاء وقت الفراغ وسيادة الحب والثقة بينهم (العبيدي، 2009، ص24).

6- التوافق المهني: يشمل الرضا عن العمل والرضا عن المهنة أو إرضاء الآخرين، يشمل على اختيار مناسب للمهنة وعلى استعداد هذه المهنة علميا وتدريبيا والدخول فيها والصلاحية إليها والإنجاز والتقدم فيها. (العبيدي، 2009، ص 24).

8- التوافق الصحي: وهو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية مع تقبله للمظهر الخارجي والرضا عنه، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وإمكاناته للنشاط ، وتمتعه بحواس سليمة، وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت وقدرته على الحركة والاتزان والسلامة في التركيز مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لمهنته أو نشاطه (زينب، 2002، ص5).

#### 4\_ تصنيفات التوافق النفسي:

التصنيف الأول: وهو على المستوى البيولوجي ويرى أن التوافق هو المرونة في مواجهة الظروف البيئية المتغيرة ، وهو عملية دينامية مستمرة يتوافق فيها الكائن الحي مع بيئته (عوض، 1984، ص 27) .

يؤكد لورنس أن الكائنات الحية تميل إلى أن تغير من أوجه نشاطها في استجاباتها للظروف المتغيرة في بيئتها ، ذلك أن تغير الظروف ينبغي أن يقابله تغير وتعديل في السلوك، بمعنى أنه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طرقا جديدة لإشباع رغباته، وإلا كان الموت حليفه ، أي أن التوافق هنا إنما هو عملية تتسم بالمرونة والتوافق المستمر مع الظروف المتغيرة (عوض، 1977، ص 22).

التصنيف الثاني: وهو على المستوى الاجتماعي ويرى أن التوافق هو إقامة علاقة منسجمة بين الفرد والبيئة الاجتماعية من خلال إحداث تغير نحو الأحسن في الفرد، ويتضمن هذا النوع من التوافق أسلوب حل المشكلات التي تنشأ في عملية التفاعل مع المجتمع (عوض، 1977، ص27).

ويرى الطيب، أن من أساسيات التوافق أن يحس الفرد بمسئوليته إزاء الآخرين وإزاء المجتمع بقيمه ومفاهيمه، في هذه الحالة يكون الشخص غريبا، أي يهتم بالغير، ومن ثم يبتعد عن الأنانية ويتمثل في

سلوك الفرد في الاهتمام بمجتمعه، والدفاع عنه، وحماية منجزات هذا المجتمع، وعدم التفريط في مصادر الثروة (الطيب، 1994، ص 33).

التصنيف الثالث: وهو على المستوى النفسي، ويرى أن التوافق يتمثل في خفض التوتر، وإشباع حاجات الفرد، ويتميز هذا التوافق بالضبط الذاتي وتقدير المسؤولية (عوض، 1977، ص 27).

يرى الطيب أنه لكي يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخر، فإن أحد مؤثرات ذلك أن يحس أن حاجاته النفسية مشبعة ويتمثل ذلك في إحساسه بالأمن وهي حاجة نفسية ضرورية وإحساسه بالتواد وبمعنى آخر إحساسه بأنه محبوب من الآخرين، وأن لديه القدرة على الحب وكذلك القدرة على الإنجاز، كما أن الإنسان نفسه بحاجة إلى التقدير والحرية والانتماء (الطيب، 1994، ص 31\_32).

### 5\_ مؤشرات التوافق:

- \_ أن تكون نظرة الإنسان إلى الحياة نظرة واقعية.
- \_ أن تكون طموحات الشخص بمستوى إمكانياته.
- \_ الإحساس بإشباع الحاجات النفسية للشخص.
- \_ أن يتوافر لدى الشخص مجموعة من السمات الشخصية من أهمها: (الثبات الانفعالي، اتساع الأفق، التفكير العلمي، المسؤولية الاجتماعية، المرونة، وأن يكون المفهوم عن ذاته متطابقاً مع واقعته أو كما يدركه الآخرون عنه).
- \_ أن تتوافر لدى الشخص مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية التي تبني المجتمع ( كاحترام العمل وأداء الواجب واحترام الزمن وتصديرات التراث... إلخ )
- \_ أن تتوافر لدى الشخص مجموعة أو نسق من القيم الإنسانية مثل ( حب الناس، التعاطف، والإيثار والرحمة والأمانة ... إلخ ) (الداهري والكبيسي، 1999، ص 205\_206).

### 6\_ العوامل المؤثرة في التوافق النفسي:

يلخص زهران (2005)، العوامل المؤثرة في التوافق إلى أساليب مباشرة وغير مباشرة في النقاط التالية:

أولاً : أساليب التوافق النفسي المباشرة وهي :

### 1\_ التوافق النفسي ومطالب النمو DevelopmentAltasks:

إن من أهم عوامل إحداث التوافق النفسي المباشرة، تحقيق النمو النفسي السوي في جميع مراحلها وبكافة مظاهره ( جسمياً، عقلياً وانفعالياً واجتماعياً )، ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد، والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيداً، وناجحاً في حياته، أي أنها عبارة عن المستويات الضرورية التي تحدد خطوات النمو السوي للفرد، ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد، ويسهل تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة وفي المراحل التالية ، ويؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشله، وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة وفي المراحل التالية.

### ب- التوافق النفسي ودوافع السلوك Motives of Beauvoir :

من أهم شروط التي تحقق التوافق النفسي إشباع دوافع السلوك وحاجات الفرد ، حيث يعتبر موضوع الدوافع أو القوى الدافعية للسلوك بصفة عامة من الموضوعات الهامة في علم النفس ، لأن الدوافع بطبيعتها الحال تفسره.

حيث يعتبر الدافع بأنه حالة جسمية أو نفسية داخلية (تكوين فرضي ) يؤدي إلى توجيه الكائن الحي تجاه أهداف معينة من شأنه أن يقوي استجابات محددة من بين عدة استجابات يمكن أن تقابل مثيراً محدداً. هذا ولا يمكن إخضاع الدوافع الملاحظة المباشرة، وإنما نلاحظها عن طريق السلوك الناتج عنها . (زهران، 2005، ص 28-34).

### ثانياً : أساليب التوافق النفسي غير المباشرة وهي:

\_ الحيل اللاشعورية: تعتبر الحيل اللاشعورية من أساليب التوافق غير المباشرة التي تستهدف حل الأزمة النفسية والتخفيف من حدة التوتر النفسي والوصول إلى قدر من الراحة الوقتية إلى جانب المحافظة على تكامل الذات عن طريق تشويه وتزوير كلما يشعر الذات بالمهانة والدونية.

وصنفها الشاذلي (1999) إلى خمسة مجموعات هي:

أ\_ التوافق باستخدام أساليب اعتدالية: مثل العدوان والإسقاط .

ب\_ التوافق باستخدام طرق هروبية ( انسحابي ) مثل: الانسحاب والنكوص وأحلام اليقظة والنسيان .

د \_ التوافق عن طريق الكبت.

هـ \_ التوافق عن طريق المرض والأوجاع البدنية ( شاذلي، 1999، ص 95\_94).

## 7\_ النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

### 1 - النظرية البيولوجية:

حيث يرى روادها أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات والجروح والعدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد وترجع البنيات الأولى لوضع هذه النظرية، لجهود كل من داورين مندل وجالتون كالمان (محمد جاسم العبيدي، 2009، ص 24).

2- نظرية التحليل النفسي :

يعتبر التوافق عند التحليلين قدرة الأنا على التوفيق بين أجهزة الشخصية الثلاثة ( الهو، الأنا، الأنا الأعلى)، والواقع أو بين الصراع الذي ينشأ بين هذه الأجهزة ومطالب الواقع (صبحي، 2015، ص 214).  
اعتقد " يونج " أن مفتاح التوافق والصحة النفسية، يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطيل، وأكد عن أهمية إكتشاف الذات الحقيقية، وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة، كما قرر أن الصحة النفسية والتوافق النفسي السوي يتطلبان التوازن أو الموازنة بين ميولنا الانطوائية، وميولنا الانبساطية (عبد اللطيف، 1999، ص 86).

يعتقد فرويد دان، عملية التوافق الشخصي غالباً ما تكون لاشعورية، أي أن الأفراد لا تعني الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم، ويرى فرويد دان العصاب والذهان ماهي إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق، ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية في ثلاث مسميات قوة الأنا، القدرة على العمل، القدرة على الحب (مدحت عبد الحميد، 1990، ص 86).

يرى " فرويد " أن الإنسان الأقرب إلى الصحة النفسية والتوافق، هو الشخص الواقعي الذي يسعى ليرى نفسه على حقيقتها دون خداع للذات، ويمتلك " أنا " قوية تستطيع أن تحقق الموازنة بين دفعات "الهو" ومتطلبات " الأنا الأعلى "وعليه فالتوافق بالنسبة له يتمثل في توازن تحققه "الأنا " على أساس واقعي، وعندما يتحقق هذا التوازن يصبح الشخص قادراً على الحب والعمل ( صيام، 2015، ص 68 ).

وأكد فرويد أن الشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً .

ويحد فرويد ثلاث سمات أساسية للشخصية المتوافقة :

\_ قوة الأنا.

\_ القدرة على العمل.

\_ القدرة على الحب.

ويرى "آدلر Adler" أن للتوافق مظهرين، التوافق السوي والتوافق غير السوي، ويستدل عليهما من خلال متابعة دافعية المثابرة لدى الفرد من أجل تحقيق التوافق وفق اتجاهين هما اتجاه عصابي يمثل الرغبة باستخدام القوة والسيطرة، واتجاه معتدل يتمثل بالمشاعر الاجتماعية والميل إلى التعاون نحو تحقيق الكمال (الخالدي، 2002، ص 95).

وأشار آدلر إلى أن الشعور بالنقص يقود إلى عدم التوافق أو أن الكفاح من أجل التفوق يقود إلى التوافق (الداهري والكبيسي، 1999، ص 86).

### 3 النظرية السلوكية :

إن أنماط التوافق وسوء التوافق يعد متعلمة أو مكتسبة وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد والسلوك التوافقي يشمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم (محمد جاسم العبيدي، 2009، ص 25).

ذهب واطسون إلى أن المجتمع هو الذي يصنع الفرد ويشكله كما يشاء (أبو حويج و الصفي، 2001، ص 49).

واعتقد واطسون watson و سكينر skinner أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو تأثيراتها (عبد اللطيف، 1999، ص 88).

لقد سعى السلوكيون إلى الربط بين التوافق والبيئة الاجتماعية والفيزيقية، وأن التوافق هو العملية التي يتم من خلالها خفض حالة التوتر الناتجة عن الحافز (الدافع)، ويرتبط تحقيقه بالقبول الاجتماعي، والفرد الذي يسلك سلوكا يتفق مع المعايير الاجتماعية يكون فردا متمتعا بالتوافق السوي (حميد الدين، 2015، ص 131).

### 4 النظرية الإنسانية :

يرى أصحاب هذه النظرية أن هناك سمات تميز الإنسان عن الحيوان كالحرية والإبداع، وكان في مقدمتهم كل من كارل روجرز، أبرهام ماسلو، والبورتر، فرأى روجرز بأن الأفراد الذين يعانون من سوء

التوافق يلجؤون للتعبير عن بعض الجوانب المقلقة على نحو لا يتسق مع مفهوم الذات لديهم ( بن سيتي، 2013، ص 16)

ينظر رواد الاتجاه الإنساني إلى أن الإنسان ككائن فاعل يستطيع حل مشكلاته وتحقيق التوازن وأنه ليس عبداً للحميات البيولوجية، كالجنس والعدوان كما يرى فرويد أو للمثيرات الخارجية كما يرى السلوكيون (عبد اللطيف ، 1999، ص 58).

أوضح ماسلو Maslow أن الشخص المتوافق هو الذي يستطيع إشباع حاجاته الفسيولوجية والنفسية حسب أولوياتها ( الداھري والكبيسي، 1999، ص 205 ).

كما يرى أصحاب النظرية أن سوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيداً عن مجال الإدراك أو الوعي وينتج عن ذلك استحالة تنظيم مثل هذه الخبرات، أو توحيدها كجزء من الذات التي تتفكك، وتتبعثر نظراً لانفتار الفرد قبوله لذاته، وهذا من شأنه أن يولد مزيداً من التوتر والأسى وسوء التوافق (عبد اللطيف، 1999، ص 97).

فأصحاب المدرسة الإنسانية وعلى رأسهم روجرز صاحب نظرية الذات يرى أن الإنسان لديه القدرة على قيادة نفسه والتحكم فيها وعزى أنواع السلوك الإنساني كافة إلى دافع واحد وهو تحقيق الذات والشخصية نتاج للتفاعل المستمر بين الذات والبيئة المادية والاجتماعية فهي ليست ساكنة بل هي دائمة الحركة والتغير (أبو شمالة، 2002، ص 18).

## 8\_ ميكانيزمات التوافق النفسي:

### 1\_ الإعلاء Sublimation:

ويعني تحويل الطاقة النفسية المرتبطة بدوافع يضع المجتمع قيوداً على إشباعها إلى أهداف وإنجازات أخرى يقبلها المجتمع بحيث تصبح هذه الدوافع التي يعتبرها المجتمع وقد جردت من طاقتها أو من جزء كبير منها غير ملحة وهذا يعني أنها لم تعد تشكل خطراً على الشخصية أو الذات ولم تعد تثير القلق لدى الفرد (كفافي، 1990، ص 369).

## 2\_ التعويض Compensation:

هو أسلوب دفاعي نفسي يشيع استخدامه بين الناس عندما يصابون بالإحباط لسبب أو لآخر وهذا الأسلوب قد يكون شعورياً، أو لا شعورياً فهو شعوري عندما يكون الفرد مدركاً لما يفعله ويعرف طبيعة الدوافع التي تواجهه وهو لا شعوري إذا خضعت تصرفات الفرد لعوامل ومسببات لا يعرف صاحبها مصدرها، وهناك ثلاثة طرق لمواجهة الشعور بالنقص: أن يحاول الشخص التعويض عن النواحي التي يشعر بالنقص فيها وينجح مما يجعله يرضى عن نفسه، أو أن يفشل في القيام بتعويض ناجح فيلجأ إلى عملية تعويض تخرجه عن الحدود المقبولة اجتماعياً، وأخيراً أن يفشل في التعويض وينتج عن ذلك وصول الفرد إلى صورة أخرى من صور الانحراف مثل: تكون لدى الفرد مرض عصابي (الخطيب، 2000، ص 509).

## 3- الإنكار Denial:

الإنكار عملية أو حيلة شائعة بين الناس لأن الإنكار من الميكانزمات البسيطة في الدفاع عن الذات وهي شائعة عند الأطفال والكبار، ويمارس الفرد الإنكار على المستوى اللاشعوري فالأم شديدة التعلق بابنها تميل إلى أن تتكر أي عيوب أو نواقص فيه والفرد نفسه يميل إلى إنكار ما به من قصور أو عيوب أو ما يقابل من فشل (كفافي، 1990، ص 378).

## 4\_ الإسقاط Projection:

يعرف كفافي الإسقاط أنه يلصق الفرد صفة من صفاته السيئة، وغير مقبولة بالآخرين كوسيلة للتخلص منها لأن الإسقاط عملية دفاعية مثل غيرها من العمليات التي تهدف إلى طرد الأفكار والمشاعر التي إن ظهرت في شعور الفرد كان من شأنها أن تسبب له الكدر أو الشعور بالامتهان والحط من قيمة الذات (كفافي، 1990، ص 379).

## 5\_ التبرير Rationalization:

هو الميل اللاشعوري لاختلاق أسباب غير الأسباب الحقيقية التي تؤدي شعورنا وما يتضمن ذلك من خداع النفس لنفسها، والتبرير صفة شائعة لدى المرضى والأصحاء على السواء، فعندما يواجه الفرد موقفاً لا يستطيع فيه أن يتصرف تصرفاً عادياً أو أن يذكر الأسباب الحقيقية وإلا فقد احترامه لنفسه واحترام الناس له،



فيذكر أسبابا زائفة تخفف من لوم الفرد لنفسه إزاء اضطرابه للتصرف على النحو الذي ذهب إليه. (أحمد، 1998، ص 54-55).

#### 6\_ النكوص Regression :

وهي عملية تقهقر تصيب الفرد فيرتد إلى مرحلة سابقة ويحدث عادة عندما يواجه الفرد بموقف فيه تهديد يثير القلق الشديد ، وهذا الموقف قد يكون صراعا داخليا بين دوافع الفرد وقد يكون خارجيا بمعنى عوائق بيئية يشعر الفرد أمامها بعجزه فيلجأ إلى استجابات غير ناضجة أو طفولية تسيء إلى تكيفه ( يونس، 1978، ص348).

#### 7\_ التقمص (التوحد) Identification :

هو أسلوب سلوكي دفاعي يحاول فيه الفرد الوصول إلى إشباع دوافعه عن طريق تصور نفسه في مكان الآخرين وبذلك يشاركونهم في مستوى التصور لتحصيلهم الذي حرم منه فيتصور نفسه في موقف المحارب الشجاع أو البطل الصنديد، وعن طريق هذه العملية يستطيع الفرد أن يشبع دوافعه من ناحية ومن ناحية أخرى فإن هذه المواقف لا تثير عنده القلق، بمثل ما تثيره مواقف العدوان المباشر (الخطيب، 2000، ص511).

#### 9\_ تحليل عملية التوافق :

تبدأ عملية التوافق بوجود دافع أو رغبة معينة تدفع الإنسان وتوجه سلوكه نحو غاية معينة أو هدف خاص يشبع هذا الدافع، ثم يظهر عائق ما يعترض سبيل الكائن الحي من الوصول إلى هدفه ويحبط إشباع دافعه ويأخذ في القيام بكثير من الأعمال والحركات المختلفة، لمحاولة التغلب على هذا العائق للوصول إلى هدفه وبالوصول إلى الهدف الذي يشبع الدافع تتم عملية التوافق، وعلى هذا الأساس فالخطوات الرئيسية في عملية التوافق هي:

\_ وجود دافع يدفع الإنسان إلى هدف خاص .

\_ وجود عائق يمنع من الوصول إلى الهدف ويحبط إشباع الدافع.

\_ قيام الإنسان بأعمال وحركات كثيرة للتغلب على العائق.

\_ الوصول أخيرا إلى حل يمكن من التغلب على العائق ويؤدي إلى الوصول إلى الهدف وإشباع الدافع (سهير ، 1999، ص 42 ).

### 10\_مطالب التوافق:

يرى (لازاروس ) أن عمليات التوافق تسعى إلى تلبية مطلبين أساسيين هما:

أ\_ **مطلب اجتماعي** : يتعلق بالتعامل مع الآخرين وينشأ بسبب الحياة الاجتماعية.

ب \_ **مطلب داخلي** : ناشئ عن التكوين الطبيعي للفرد كالأكل والشرب والراحة والجنس والدفء (حاجات عضوية ) ، والحاجة إلى التحصيل ، والحاجة إلى تقدير الذات وغيرها ( حاجات اجتماعية ) ( ناصيف، 2012، ص 64).

### 11\_عوائق التوافق النفسي :

**العوائق الجسمية:** ونقصد بها العاهات والتشوّهات الجسمية ونقص الحواس التي تحول بين الفرد وأهدافه.

**العوائق النفسية** : ونقصد بها نقص الذكاء أو ضعف القدرات العقلية والمهارات النفس حركية، أو خلل في نمو الشخصية والتي قد تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه، ومن العوامل النفسية التي تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه الصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض أو تعارض أهدافه وعدم قدرته على المفاضلة بينها واختيار أي منها في الوقت المناسب.

**العوائق المادية والاقتصادية:** يعتبر نقص المال وعدم توفر الإمكانيات المادية عائقا يمنع كثيرا من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة وقد يسبب لديهم الشعور بالإحباط .

**العوائق الاجتماعية:** ونقصد بالعوائق الاجتماعية القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده وقوانينه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات وتعوق الشخص عن تحقيق بعض أهدافه ( صبره، أشرف، 2004، ص 137 \_ 138 ).

### خلاصة :

إن التوافق النفسي يعتبر من المواضيع الأساسية والهامة في حياة الإنسان، فهو الركيزة الأساسية والمهمة في الحياة الاجتماعية، فهو يعتبر بدوره إشباع لحاجات الفرد النفسية وتمتعه بحياة خالية من التوترات والصراعات ومن الأمراض النفسية ومحاولته للتكيف والتوافق في حياته اليومية من أعمال وأسرّة وذلك للحفاظ على علاقات بين أفراد أسرته ومجتمعه وتكيف مع العوامل التي تعيقه للوصول إلى تحقيق التوافق وحاجاته ودوافعه.

# الفصل الثالث: المرأة العاملة

- تمهيد.
- تعريف العمل.
- تعريف المرأة العاملة.
- أعراض الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.
- أسباب خروج المرأة للعمل.
- مشاكل المرأة العاملة .
- أثر عمل المرأة على اطفالها.
- خلاصة.

## الفصل الثالث: المرأة العاملة

### تمهيد

احتلت البحوث التي تناولت المرأة العاملة المتزوجة اهمية كبيرة في مجال الدراسات النفسية، والاجتماعية و ذلك نتيجة لزيادة عدد النساء العاملات، رغم مسؤولياتهن الأسرية، وقد حاولت المرأة ان تنطلق الى العمل خارج البيت مع القيام بأدوارها كزوجة، وأم وربة بيت إلا أن هذه الأدوار جعلتها تعاني من ضغوط نفسية نتيجة هذا وذلك.

### 1-تعريف العمل:

تطلق صفة العامل على كل انسان يمارس نشاط مهنيًا، ومجموعة العناصر البشرية العاملة في بلد معين (معتوق بدون سنة ص 24).

1-1 ويعرفه "أحمد زكي بدوي" على أنه المجهود الإداري، والفني أو البدني، يتضمن التأثير على الأشياء المادية، وغير المادية لتحقيق هدف اقتصادي مفيد، كما أنه وظيفة اجتماعية تتحقق شخصية الفرد (فهيم، بدون سنة، ص 69).

ويعتبر، موضوع العمل من أهم المواضيع التي حظيت باهتمامات الكثير من المفكرين عبر مختلف العصور، والمهارات و لعل ذلك يعود إلى كون العمل، يمثل الوسيلة المشروعة التي يتمكن الفرد بواسطتها من إشباع حاجاته والتعبير عن قدرته. (يحيوي 2003 ص 409).

2-1 العمل بالنسبة " للعساف " هو مجهود إرادي يهدف إلى تحقيق منفعة اقتصادية (صالح بن أحمد العساف، 1986م) ويعرف العمل أيضا على أنه حركة بقصد، ولا تسمى الحركة بدون قصد عملا لقوله تعالى " من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحبيبه حياة طيبة " سورة النحل الآية 97. ومن هنا نستنتج أن العمل، هو الطاقة أو الجهد الحركي أو الفكري الذي يبذله الإنسان من اجل تحصيل، أو إنتاج ما يؤدي إلى إشباع حاجة معينة من حاجاته الطبيعية.

### 2-تعريف المرأة العاملة :

هي المرأة التي تمارس نشاطا معينًا، وتتقاضى مقابله مبلغا ماليا لاختلاف العمل الجزئي الغير مأجور (فلدر وآخرون، 1983، ص 26).

- و تعرف كذلك على أالمها، المرأة التي تعمل خارج نطاق الأسرة سواء في مؤسسات القطاع الحكومي، أو الخاص اللتي تبيح لها العمل في مقابل أجر مادي. (عبد النادي، 1995، ص 115)

2-1 وحسب إحسان محمد الحسن، أن المرأة العاملة لا تعني بها المرأة التي تشتغل بالأعمال اليدوية الماهرة وغير الماهرة، التي تعمل بالمزارع بل تعني بها المرأة التي تعمل خارج البيت مهما يكن عملها بدويا أو مهنيًا علميا و إراديا (الحسن، 2008، ص 73).

2-2 و تعرفها د. كاميليا :المرأة العاملة بأنها المرأة التي تعمل خارج الطول وتحصل على أجر مقابل عملها وهي تقوم، بدورين أساسيين في الحياة دور ربة بيت ودور الموظفة (عبد الفتاح، 1983، ص55).

- يتضح من التعاريف السابقة، عمل المرأة انخراطها في الأعمال التي تتناسب مع قدراتها النفسية في مختلف الحياة.

### 3- أعراض الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة

من بين الدراسات العديدة حول الضغط، تبدو دراسة الدكتورة جورجيا رينكل نوبل من أفضل الدراسات، إذ تشير إلى الأعراض المصاحبة للضغط النفسي لدى المرأة وهي كالتالي:

3-1 انقطاع الطمث، التوترات التي تعبر بها إلى مرحلة ما قبل الحيض، الصداع العياري ما بعد الولادة، اكتساب سن اليأس، تشمع المهبل، البرودة الجنسية... الخ

3-2 من الأعراض المصاحبة ظاهرة فقدان الشهية للطعام، هذه الأرض كما نلاحظ مرتبطة بالجانب البيولوجي للمرأة، لكنها تؤثر على تقديرها لذاتها تأثيرا سلبيا ، وهناك أعراض هامة لا تخص فئة معينة من الافراد المعرضون للضغط النفسي وهي كالآتي:

3-2-1 أعراض فسيولوجية: ارتفاع ضغط الدم، التنفس السريع، نوبات من الدوار، عدم الانتظام في النوم ، التوتر.

3-2-2 أمراض الفعالية : العصبية، سرعة البكاء، الغضب، الاكتئاب، الشعور بالقهر.

3-2-3 أمراض معرفية :الاختلاط في التفكير، عدم القدرة على التركيز، صعوبة اتخاذ القرار.

3-2-4 الأعراض السلوكية: الانسحاب من الآخرين، تغيير في أنماط السلوك الاعتيادية ( السيد، السعد، 2008، ص 103).

### 4- أسباب خروج المرأة للعمل:

تخرج المرأة العمل إما لتأكيد ذاتها و ثبات شخصيتها، ورغبتها في الحفاظ على المستوى المعيشي المرتفع أو لاضطرارها للكفاح مع زوجها في مواجهة مشقة الأحوال الاقتصادية، غلاء الأسعار بالحصول

على قدر من المال المرتفع من دخل الأسرة، وتحمل عبئ الأسرة بمفردها إذا كانت هناك أسباب قاهرة تدعوها إلى ذلك كالانفصال عن زوجها بالوفاة أو الطلاق أو المرض المقعد (الاورثافي، 2008، ص50)

#### 4-1 الأسباب الاقتصادية:

إن ظاهرة خروج المرأة للعمل لم يظهر عشوائيا، بل خضعت إلى عوامل عديدة دفعت المرأة إلى الاشتغال وقد بنت الدراسات الأولى في هذا المجال أن أهم دوافع خروج المرأة للعمل هو الحاجة الاقتصادية، فخرجت المرأة للعمل ضرورة ألزمتها الحاجات المتزايدة للمجتمع الصناعي الحديث، إذ أن تزايد أعباء المعيشة وتحولاتها من جهة والتطلع للخروج من إطارها التقليدي والمتمثل في دور المنحنية والطبية والزراعية لشؤون أسرته، ففي دراسة قام بها هو عن دور المرأة المشتغلة وعن السيطرة، أن النساء من القليلة الدنيا يعملن من أجل المادة، فالعامل المادي، يدفع المرأة إلى العمل، إذ تعده مرتبط بالأساس الطبقي للمرأة العاملة (نادية ، 2012، ص 27).

إن عمل المرأة قد أدى مكاسب كبيرة فهو فضلا عن الاستفادة من تعسف المجتمع في المشاركة في صنع الحياة فإن اشتغالهم ساهم في ارتفاع العلاقات الإنسانية وأصبح للمرأة كيان مستقل ( باولي، محمد، 2004، ص 477 ).

- والمقصود بالدافع الاقتصادي كخروج المرأة للعمل الحاجة الملحة لكسب قوتها، أو حاجة الأسرة إلى دخل المرأة ، فهناك بحوث تنبئ أن عمل المرأة مثل حاجة حقيقية إلى المال بينما بينت بحوث أخرى أن عمل المرأة لا يعدو ضرورة قصوى وإنما يساعد علي رفع المستوى الاقتصادي والثقافي للأسرة. (عبد الفتاح، 1998، ص 84 )

والمرأة في المجتمعات المختلفة تقوم بأدوار اقتصادية واجتماعية لا تنال التقدير الكافي عليها، ولا يتوفر لها المعارف الإرشادية المطلوبة كما أنه من المعروف أن المرأة تمثل نصف الطاقة البشرية في المجتمع القروي العربي والذي يقدر بحوالي 20.8 حسب الإحصاء الدولي العام. ( نور، 2002، ص39 ).



الأسباب الاجتماعية:

للثورة الصناعية دورا بارزا في خروج معظم النساء للعمل خارج بيوتهن فالمرأة تعمل في مختلف المجتمعات لكن السبب الجوهرى وراء خروج المرأة للعمل هو التصنيع، لأنه أتاح لها الكثير من فرص العمل. (عوفي، 2003، ص 134).

كما أن التصنيع يترك آثاره الواضحة على مكانة وقيمة المرأة إذ يغير أحوالها الاجتماعية والثقافية والاقتصادية ( نحو الأحسن والأفضل، ويضاعف من الفعاليات والأنشطة المجتمعية التي تقوم بها، وتتيح لها المجال بالمساهمة في بناء الصرح الحضاري في المجتمع وإحراز التقدم المادي والاجتماعي الذي ينبغي للمجتمع الوصول إليه، ومن الواضح أن التصنيع يضاعف الأدوار الاجتماعية التي تحتلها المرأة فالمرأة في المجتمع التقليدي تشغل دورا اجتماعيا واحد ألا وهو ربة البيت، أما في المجتمع الصناعي فالمرأة تشغل دورين اجتماعيين متكاملين، هما دور ربة البيت ودور العاملة أو الموظفة أو الخبيرة خارج البيت، واشتغال هذين الدورين الاجتماعيين المتكاملين قد أدى دوره الفاعل في رفع منزلة المرأة في المجتمع وزيادة الاحترام والتقدير اللذين تحصل عليهما من المجتمع. ( الحسن، 2005، ص 209-210).

الأسباب النفسية:

أصبحت المرأة تشارك بالعمل في جميع مجالات الحياة العملية والنظرية حيث أن العمل يحقق لها إشباعا نفسيا واجتماعيا وشعورا بالقيمة والمكانة والأمن ، كما يساهم في تحقيق التكامل الأسري وارتفاع مستوى النضج الاجتماعي، كما أنه من دوافع خروج المرأة للعمل القيادي هو تأكيد الذات والرغبة في المشاركة في الحياة العامة وشغل وقت الفراغ، والرغبة في إحساس المجتمع بما وبذاتها ككيان له وجود مستقل ونيل الإعجاب من طرف المجتمع واثبات قدراتها على الإنتاج والمشاركة في بناء المجتمع باسم محمد ولي، محمد جاسم محمد، 2004، ص 478 والقيام بالعمل يشعر المرأة بالرضا والسرور والنجاح وفي ذلك مكافأة هامة وتدعيم لتقتها بنفسها من النواحي النفسية(22:00 on www.saidacity.com php.2021:5:17).

توجد الرغبة عند بعض النساء للكسب المادي، من أجل الشعور باستقلال الشخصية أو الشعور بمتعة العمل ولذته أو التحرر من الإحساس بأنها مضطرة للحياة مع زوج قد تكثر سلبياته فتحاول بواسطة العمل أن تنسى حديث النفس وهموم الدنيا ( ملقي، 1987، ص 27).

## 4-4 الأسباب السياسية:

أيضا هناك دوافع سياسية وراء عمل المرأة حيث جاءت الدساتير القوانين الدولية التي تنص على المساواة بين المرأة والرجل في الحقوق والواجبات، وانعقدت مؤتمرات دولية في كل من مكسكو، والقاهرة ودول أخرى لمعالجة أوضاع المرأة في الأسرة والمجتمع وفي المجال الاجتماعي والثقافي وخاصة السياسي حيث يعتبر، العمل بالنسبة للمرأة كحق سياسي تسعى من خلاله الوصول على السلطة وقد هاجمت ماري ريان جوندروغ فكرة الشيوعية الاقتصادية للنساء وطالبت بحق المرأة في العمل، فالنساء في نظرها يجب أن يقتضمن كل الوظائف الصناعية والسياسية من أجل أن لا تبقى في مكانة وضيعة وهامشية لأنه بخروجها للعمل يمكنها أن تشارك في القرار السياسي للدولة.

## 5-مشاكل المرأة العاملة:

تعاني المرأة العاملة من مشاكل عديدة ،على الصعيد المهني، والشخصي، والاجتماعي، جراء العمل وتدعوها في الوقت نفسه تحت ضغط الحاجة إلى الاستمرار في العمل، وتحقيق طموحها وهذا التناقض يخلف لديها موقفا نفسيا يظهر على شكل عدم الرضا، وقلق نفسي خاصة إذا كانت تعمل في عمل روتيني ليس فيه إبداع ولا يساعد على ترقيتها مهنيا كما أن الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة في التوفيق بين أدوارها . المتعددة، أدت إلى إصابة المرأة بالتوتر النفسي والإرهاق.

[www.kobani.net/ub/mewreply/phpdo=mewreply.p=446076.2021/05/20.00:00](http://www.kobani.net/ub/mewreply/phpdo=mewreply.p=446076.2021/05/20.00:00)

## 6-آثار عمل المرأة:

لقد تناول الباحثون آثار عمل المرأة من منظورين، يتعلق الجانب الأول بالآثار السلبية لعمل المرأة ويتعلق الثاني : بالآثار الإيجابية لعملها وعموما سنتناول آثار عمل المرأة في الجوانب التالية:

## 6-1 آثار عمل المرأة على صحتها النفسية والجسمية:

إن عمل المرأة آثار على صحتها النفسية والجسمية وهذه الآثار تتأرجح بين رأيين هما:

## 6-1-1 الرأي الأول ( الجانب السلبي):

المرأة المعاصرة خرجت للعمل مدفوعة بعدة عوامل اقتصادية ، اجتماعية، نفسية( ، فأصبحت تواجه عدد كبير من العوامل المتغيرة والمحيطه بها، مما جعل دورها معقدا ومرهقا نتيجة ازدواجية عملها داخل البيت و خارجه و هذا ما جعل دورها الحديث و المديد (خروجها للعمل) يعود بالسلب على نفسيتهها، ويسبب لها الكثير من المتاعب النفسية كالقلق و الاكتئاب لأن خروجها للعمل خارج المنزل فتح الباب لهموم متنوعة، تبدأ من معاناتها مما يفوق طاقتها أحيانا وتؤدي بما في النهاية إلى حالة الاضطراب النفسي، و قد ثبت أن المرأة العاملة تكون أكثر عرضة للقلق والاكتئاب خاصة إذا كانت أم الأطفال صغار، فهي تدفع ثمن عملها من راحتها و أعصابها. ( شربيني، بدون سنة، ص297 ).

والمسؤوليات الجديدة التي تتحملها المرأة جعلتها عرضة للاضطراب النفسي، والتوتر الشديد، والقلق الدائم، شيث أنها تعمل كل يوم ثمان ساعات ثم ترجع إلى البيت مجهدة الجسم متعبة النفس، لتجد في انتظارها و المسؤوليات الجديدة التي تتحملها المرأة جعلتها عرضة للاضطراب النفسي والتوتر الشديد و القلق الدائم ، حيث أنها تعمل كل يوم ثماني ساعات ثم ترجع إلى البيت مجهدة الجسم متعبة النفس، لتجد في انتظارها شلال من المسؤولية، فالمنزل بحاجة إلى ترتيب و تنظيم، والأطفال ينتظرون من يعد لهم الطعام، و يهيئ لهم جو الطفولة و غيرها من الوظائف، و العناية بالزوج مما يجعلها جسما ونفسيا عرضة في النهاية لكثير من الأمراض كالأمراض الجسدية. وعلى رأسها أمراض القلب و الدورة الدموية و الصداع و التشوه الجسدي و الإحصائيات باتت تؤكد أن (78%) من نسبة الأدوية المهدئة تصرف للنساء العاملات في المجتمع الألماني مثلا تشير الإحصائيات أن نسبة وجع الرأس الدائم عند العاملات هو أكبر سبع مرات من تلك اللاتي بدون عمل، و المرض الجنسي من موت الجنين أو الولادة قبل الأوان هو عند العاملات بشكل مرعب، و يرجع ذلك إلى الوقوف الدائم و الجلوس المنحني أمام منضدة العمل. كما يعود التشويه الجسدي عند النساء. كتضخم الرجلين أو تضخم البطن إلى الحالات النفسية (مصطفى، 2004، ص 115-116).

كما أننا نجد المرأة من الناحية الجسمية، تتميز بضعف البنية ويصيبها التعب والملل نظرا لروتينية و كثرة الأعمال التي تؤديها مقارنة بالأعمال التي يؤديها الرجل، حيث أشارت إحدى الإحصائيات أن نسبة

(72%) من النساء العاملات بألمانيا مصابات بالأمراض العصبية وحالات ضعف الدم. ( شحيمي، 1997، ص 63).

ونظرا لعدم ارتياح الرجل لأي تخفيف من جانب المرأة من حيث مسؤولياتها، كامرأة و زوجة فإن التعب ملقى على الزوجة في هذه الحالة أصبح عبئ مضاعف، مما يسبب لكثير من الزوجات الإرهاق و الإحساس الدائم بالتعب. و مع صراع الأدوار الذي تعيشه المرأة أصبحت المرأة العاملة مضطرة إلى أن تجمع بين الأمومة المتمثلة في احتضان الأطفال و تربيتهم و بين العمل الذي يدر دخلا إضافيا و أساسيا أحيانا على الأسرة، فازدادت وضعيتها تأزما و تعرضها للإرهاق الشديد حيث أصبحت مجندة للقيام بأدوار متعددة في نفس الوقت بينما. ضل الرجل يقوم بعمل واحد (شحيمي، 1997، ص 97).

كما أن عمل المرأة يؤثر على أنوثتها و على رغبتها الجنسية و على قدرتها على الإنجاب تأثيرا سلبيا. و إن عمل المرأة خارج البيت يوفر لها استقلال اقتصاديا يتيح لها أن تكون غير مرتبطة برجل أبا أو زوج أو أختا ارتباط كفاية و حاجة إلى الإنفاق، و هذا الاستقلال يضمن لها حرية الرأي في اختيار الزوج أو الصديق لكن خارج الأسرة. واختيار المعيشة التي تريد بعيدا عن العادات والتقاليد و هذا يتيح لها الفساد و خروج الام لميدان العمل وتركها لأطفالها دون رعايتها واهتمامها و حبها و حنانها يولد لدى اغلب الأمهات شعور بالذنب لأنها تترك مدى ضرورة تواجدها مع أطفالها كما أنها تعي تأثير غيابها على تربية أولادها وخطورة إهمالهم، حيث أجريت دراسة بنو أنجلد على مجموعة من الأمهات الغير منشغلات و قد أظهرت الأمهات العاملات بعض الذنب بسبب احتمال إهمال أطفالهن بينما لا يواجهن اهتماما كبيرا فيما يخص إهمالهن لأعمال البيت (عبد الفتاح، 1990، ص 102).

#### 6-1-2 الرأي الثاني (الجانب السلبي) :

المرأة المعاصرة ترغب في العمل خارج المنزل لأن تخصص المرأة في العمل المنزلي يجعلها منعزلة في معظم الأحيان ولا يوجد أمامها مجال كافي للتفاعل مع الآخرين، وهذا بلا شك يقلل من إشباعها، كما أن الأعمال المنزلية التي تتسم بالرتابة والروتينية قد تحقق إشباعا أكثر إذا قام بها فردان من الأسرة بدلا من فرد واحد، ولذلك فإن عمل المرأة يحقق رفاهية الأسرة في ظل الأوضاع السائدة خاصة إذا فقد الزوج وظيفته أو تراجع مستوى كسبه لسبب أو لآخر ( زيتون 2000، ص 25).

إن المرأة المشتغلة إنما تعمل مدفوعة برغبة في تأكيد ذاتها وتحقيق إمكانياتها، والمساهمة في تطوير المجتمع أي أن لديها رغبة في القيام بدور إيجابي نشيط في الحياة، ونتيجة إحساس المرأة بذاتها القوية وقدرتها على القيام بالأدوار المختلفة فإنها تصبح أكثر استقراراً من الناحية النفسية عن المرأة غير المشغلة، فانشغال المرأة يساعد على ترك المخاوف والسيطرة عليها، إذ يعتبر سلوكاً إيجابياً سويًا والذي من خلاله تستطيع أن تحقق ذاتها والذي يعطي الإحساس بالأمن، هذا الإحساس الذي يفقده بدرجة كبيرة غير المشتغلات، فالمرأة العاملة تريد عن طريق اندفاعها إلى العمل أن تثبت للمجتمع ولنفسها كم هي كفاء للقيام بدور إيجابي فعال، لا بد أن يخرج عن الدور الأنثوي داخل جدران المنزل (عبد الفتاح، 1990، ص 275).

#### 7- أثر عمل المرأة على أطفالها :

قد يتوقع البعض أن أطفال الأم العاملة خارج المنزل يختلفون عن أطفال الأم غير المشتغلة، لكن المشاهدات والبحوث لا تدعم هذا الافتراض كما بين لكيريما فيشر أن كثير من الأمهات المشتغلات يحاولون بشدة أن يثبتن لأنفسهن ولأقربائهن أنهن لم يهملن أطفالهن، وأن يقضين معهن ساعات فعلية أكثر مما تقضيه ربات البيوت مع أطفالهن (عبد الفتاح 1990، ص 94-95).

هذا وقد أخذت المدرسة التحليلية النفسية أهمية العوامل النفسية التي تربط الطفل بأمه، في السنوات الأولى من عمره والآثار العميقة لهذه العوامل على نموه الانفعالي، وأهمية الحب في حياة الطفل ترجع إلى أنه أولى مظاهر العاطفة عنده اتجاه الآخرين وحب الطفل لأمه خاصة يساعده على اكتساب الكثير من العادات التي ينبغي أن يتعلمها عن طريق المحاكاة وبالنسبة لآثار عمل الأم على طفلها هناك تباين في الآراء فنجد البعض يرى أن: عمل الأم جانب إيجابي في تطوير شخصية الطفل وفيما يلي عرض مختصر لهذه الآراء :

- إحساس المرأة بذاتها أكثر نضجاً من غير المشتغلة، ومن هنا فهي تعكس هذا الإحساس والتنصح بالنجاح على أطفالها .

- المرأة المشتغلة تربط أبناءها بالواقع العلمي لأنها خبيرة وتعطيهم دائماً الخبرة وتشجعهم نحو الاستقلال وذلك نتيجة لاتصالها المباشر والدائم بالعالم الخارجي.

-يتأثر الطفل في سنواته الأولى بشدة لغياب أمه، وقد تلقى الاحباطات بسبب انشغالها إن لم تعرضه عن ذلك الغياب، بالإقبال عليه بشوق ولهفة وحنان، وفي المقابل هناك من العلماء من يرى أن من الأفضل للأطفال أن يلقوا بعض الإحباط عن طريق غياب الأم بعض الوقت طالما هناك من يحل محله، وتشير بعض الدراسات إلى أن أبناء العاملة أكثر نضجا من الناحية الانفعالية من أطفال غير العاملة. (الخشاب، 1983، ص111).

إلا أن هناك فريق من الباحثين أبرز عدة تأثيرات العمل، الأم خارج منزلها وتخليها عن مسؤولياتها في تربية طفلها ونلخص هذه الآراء فيما يلي:

- يجد الطفل نفسه في أسرة منعزلة يعيش أغلب وقته في مسكن صغير بين جدران الحجرات الضيقة في كثير من المساكن الحديثة في المدن وشقق.
- مجالا للعب في أغلب الأحيان محدود بل أنه غالبا ما يكون صغيرة تضيق بالأثاث.
- رغبة الطفل في البحث والتجريب فيما حوله من الأشياء تقيدها رغبة الكبار في المحافظة على نظافة المسكن.

أما خارج البيت فكثيرا ما يتعذر عليه أن يتصل بغيره من الأطفال حتى الكبار منهم هذه البيئة التي يعيش فيها الطفل (طفل المرأة العاملة) لا تثير في نفس الصغير إلا الضيق والتوتر والضغط والشعور بالحرمان (فهيم، 2005، ص 23).

إن الغياب المتكرر أو الانفصال الجزئي للأُم عن طفلها طوال اليوم من أبرز العوامل التي تزلزل أمن واستقرار، حياة الطفل خاصة أثناء مراحل حياته الأولى وبالتالي فإن غياب الأم يجعل الطفل غير واثق من نفسه، ولا في من حوله مما يؤدي به في النهاية إلى عدم التكيف والاندماج السليم في المجتمع مما يتطلب من الأم محاولة إشباع حاجات طفلها وغرس الثقة والأمان في نفسه من أجل تحسيسه إلى الدخول في المجتمع والحياة الاجتماعية ( بمختلف معاييرها وقيمها) (قاسم 1998، ص 25).

وتشير الدراسة التي قامت بها نبيلة أو زيد عام 1987 إلى أن أبناء الأم العاملة يتميزون بالعنف والعصبية الزائدة في تشنتهم ، فالأم ليس لديها الوقت الكافي لتلبية جميع مطالبهم، وبطبيعة الحال ستقوم بالأعمال المنزلية الأساسية وتلبية حاجاتهم الضرورية فقط، فالتعب الجسمي والإرهاق النفسي تخنفي معه المشاركات الاجتماعية مع الأبناء، والمشاركة في اهتماماتهم وحل مشاكلهم ( قاسم 1998، ص 128).

فالألم لا تقدم الغذاء والوقاية فقد بل تقدم ما هو أهم، العطف والحب والحنان وإذا كان إهمال الغذاء والحماية كثيرا ما يؤدي بالطفل إلى المرض أو إلى الهلاك في بعض الأحيان فإن إهمال الطفل وحرمانه من العطف والمحبة، غالبا ما يهدد كيانه بالحظر لأن الحرمان العاطفي كالجوع لا يمكن للطفل أن يتغلب عليه أو يتحملة، دون أن يصيبه منه الضرر خاصة في السنوات الأولى من عمره (الطيب، 1991، ص 160).

### 7-1 آثار المرأة على الزوج:

من المحتمل أن نتوقع حدوث تغيير في العلاقات الزوجية على الأسرة التي تعمل فيها الزوجة بحيث يمكن وجود اختلاف بين هذه الأسرة، والأسرة التي لا تعمل فيها الزوجة خارج المنزل، خاصة في البيئة العربية حيث تزيد متطلبات الزوج ومسؤوليات الأسرة على المرأة بما يفسر تعدد البحوث التي تتناول مسألة تقييم مستويات التوافق الزوجي لدى الزوجات العاملات وفي هذا المجال تميل البحوث الأمريكية إلى اعتبار أن عمل المرأة يعد عنصر دائما للتوافق الزوجي، أو أنه غير مؤثر سلبا على العلاقة الزوجية والواقع أن عمل المرأة كعنصر مؤثر على الزواج يرتبط بموقف الزوج وموافقته على عمل المرأة حيث أجرت إحدى عيادات الاستشارات الزوجية بحثا حول موافقة الزوج على عمل الزوجة وأثره على التوافق الزوجي، حيث بينت نتائج البحث أن هناك صراعا أكبر في الأسر التي لا يتوافق فيها الزوج على عمل الزوجة، وقد بدا فرق واضح بالنسبة للبنود المتعلقة بميزانية الأسرة أما دراسة ناني سنة 1999 فقد خلصت إلى النتائج التالية أن المناقشات كانت أكثر حدوثا بين الزوجات والأزواج في الأسر التي تعمل فيها الزوجة فكانت نسبة العاملات 15% وبين الغير العاملات 8% وارتفعت نسبة النساء العاملات اللاتي طلبن الطلاق هي نسبة 60% في حين كانت نسبتها لدى غير العاملات 47% أما التوافق الزوجي لدى النساء العاملات المتعلمات أعلى بنسبة طفيفة لدى غير العاملات.

[www.ae/telecast.htmlh1630](http://www.ae/telecast.htmlh1630).13:35/29/05/2021

وفي دراسة أكاديمية هامة قارنت "كلير" بين خمسين زوجة مشغلة وخمسين غير مشغلة في ضوء مقياس "ثيرمان" المعدل للتوافق الزوجي، ولم تختلف المجموعات اختلاف يذكر كما لم يختلف في درجة الاختلاف بين الزوج والزوجة فيما يتعلق بالآراء الخاصة بشؤون الأسرة (عبد الفتاح 1990، ص 95).

والزوج ينتظر من زوجته أن تلبي متطلباته واحتياجاته مهما كانت الظروف، لذلك كثيرا ما تعاني الزوجات من إحباطات عديدة إذ أنها برغم المجهود الضخم الذي تقوم به فإنها تكون عرضة للنقد على أقل

تقدير، ويكون مصدر النقد بالطمع هو الرفع ولكن في بعض الأحيان قد يقوم الأطفال بنقد الأم أيضاً، لذلك يجب على الزوجة أن تكون صبورة وقوية الاحتمال، كما يجب عليها أن تكون متفائلة دائماً مهما حدث.

( كمال، 2005، ص 213).

وأحيانا يرى الزوج زوجته العاملة تعبت من عملها، تزيدها أعباء ومسؤوليات إرهاقا من أن يبوح باحتياجاته النفسية. [http://www.slamonlic.neth. 2021:05:31.11:65](http://www.slamonlic.neth.2021:05:31.11:65)

8- لقد كان الإسلام و الباحثين الدور الأكبر في الاهتمام بالتوافق النفسي و الاجتماعي للمرأة خاصة في وقت المرض حيث أن تحقيق التوافق هو غاية كل إنسان و كل العاملين على الصحة النفسية.

### تطور عمل المرأة:

يرتبط تطوير عمل المرأة بتطور المكانة التي كانت تكتسبها، لقد كانت المرأة العربية في العصر الجاهلي تباع وتشتري، وكانت تعامل لسوء معاملة وتخرج من كثير من الحقوق الأساسية وفي مقدمتها حق الحياة و حق المسيرات. أما عن دور المرأة في الجاهلية ومكانتها داخل الأسرة فقد كانت صورة للظلم يحيط بها فهي مجرد مشوق متعة والخدمة، وكان الرجل يكلة واسعة بحيث أن المرأة لم تكن سوى أداة في يده، ولذلك فإن الوضع الاجتماعي والمرأة الجاهلية كان سينا حيث كانت محرومة من إشباع حاجاتها الأساسية، كالحاجة الحب والود والحاجة للمكانة الاجتماعية، وتأكيد الذات الإيجابي بالإكبار والاحترام والكرام .

( أبو شهية، 2007 : 159).

خبر له من ناحية أخرى وجدنا المراء ففي العصر الجاهلي تشارك في الأعمال الزراعية و كانت تجيد العديد من الصناعات وعمليات الإنتاج التوزيع و الاستهلاك، وفي المجتمع العربي قبل الإسلام اشتغلت المرأة بعض الأعمال والحرف، كالطب، وكانت تخرج صحبة الرجال إلى ساحة الحرب، لمداواة المرضى وتضميد الجرمي إلى جانب دورها التقليدي في ممارسة الغزل والنسيج. ومما يدل على ارتباط طبيعة عمل المرأة بمكانتها الاجتماعية فإن السيدة خديجة بنت خويلد رضي الله عنها عرف عنها أنها مارست النشاط الاقتصادي الواسع و كانت لها الحرية في اختيار الزوج الصالح، ونجد في القرن الثالث للميلاد في بلاد الشام الملكة والفائدة زنوبيا" ملكة " شمر " تصف بالمهارة في شؤون السياسة والعرب، وفي اليمن كانت



"بلفيس" حكمة في القرن التاسع قبل الميلاد و أقامت حكمها على أساس الشورى و الرجوع بشعرها في اتخاذ قرار الحصان ( الحسن، 2005 ص 9) .

في المقابل قضت الحضارية الرومانية أن تكون المرأة رقيقا تابعا للرجل، و لعنت شرائع الهند القديمة أن الوباء والموت والجحيم والسم والأفاعي والنار خير من المرأة ، وحقها في الحياة ينتهي بانتهاء زوجها الذي هو سيدها وسالكها، فإذا رأت شماله بحرق ألقته بنفسها في ثراء و إلا حلت عليها العفة الأبدية (أبو خليل، 1992 : 223 - 224) .

أما المرأة في الإسلام فقد وضع لها مكانتها الصحيحة، حيث منحها الدين الإسلامي مقواها الإنسانية ب: الاقتصادية، وتجلى ذلك في عدد من السور التي تعرضت لأمر النساء وهي كثيرة مثلا سورة البقرة والمائدة والنور والمجادلة والأحزاب والتحريم ولقد تعرضت السور للأسس التالية:

- تكريم المرأة.
- نظام الأسرة .
- مساواة الرجل بالمرأة في الكسب في حدود الطاقة.
- حرية المرأة في ميراثها و أموالها (أبو طاحون، 2000: 55).

### 9-الحقوق المالية المرأة:

أما في العصر الحديث أدت الثورة الصناعية إلى إحداث تغييرت الجماعية و اقتصادية اضطرت المرأة العمل في المصنع، ألقى على عاتقها أعباء غير محتملة من العمل داخل المنزل و خارجه و انحطت مكانتها.

وعلى إثر ذلك بدأت حركة إنسانية في كوريا عام 1604 تطالب بالمساواة بين الرجل والمرأة في فرنسا و لاقت الحركة النسائية تقدما طفيفا في إنجلترا حيث بدأت الثورة الصناعية مع بداية القرن 19 ، أخذت المرأة بعض حقوقها، إلا أنه لم يأخذ حقها في الانتخابات في القرن العشرين و في أمريكا حرمت المرأة من العمل والنشاطات السياسية، أما في ألمانيا فقد كانت الفكرة السائدة قبل 1914 أن المكان الطوعي انشغال المرأة هو المنزل والأطفال والكنيسة، و في روسيا سادت فكرة المساواة بين المرأة والرجل فيما يتعلق بالعمل والأجر خاصة بعد الثورة البلشفية 1917 و بالرغم من المميزات التي حصلت عليها إلا أنها لم تستثنى من الأعمال الصعبة الصاقة كتنظيف الشوارع والحفر في الأنفاق(عبد الفتاح، 1984: 52 - 53).

والمرأة الجزائرية كانت في الموعد عبر التاريخ ، لتشارك أباها الرجل في تحمل أعباء الحياة و بنت شيدت استهدفت مختلف الحرف ودرست الأجيال، وشاركت حتى في الحقل السياسي لقد كان هناك توالف بين الرجل والمرأة. (يحي بوعزيز .2000 :22-23) ومع تطور الوعي القومي ظهرت الحركات والجمعيات الوطنية النسائية بحق المساواة في المواطنة مع الاحتفاظ بالشخصية الوطنية ودون الإخلال بوضع المرأة الجزائرية كحامية لقيم المجتمع و كرمز للشخصية العربية المسلمة. ففي عام 1970 تم إنشاء جمعية العلماء المسلمين الجزائريين التي كان أحد مبادئها حق المرأة الجزائرية في التعليم كما كانت ترى ضرورة تسليحها بشتى وسائل العلم والمعرفة و تحصينها دينيا لتكون بمثابة الدرع الواقي في وجه تهمة الحركات التحررية المرأة وأهداف المستعمر . (حمداش، 2011 : 31).

## خلاصة:

في ضوء ما تقدم نستخلص إلى أن عمل المرأة خارج البيت زاد من مسؤولياتها فبعد أن كان دورها يقتصر على رعاية الأسرة وتنشئة الأطفال والقيام بالأعباء المنزلية كأدوار تقليدية وبعد أن كانت متفرغة كاملا لهذا الدور الذي خلقت مؤهلة له بيولوجيا وسيكولوجيا أصبح لها دور آخر نقيض خروجها من المنزل ولاشك أن ذلك سيؤدي إلى ظهور العديد من الاضطرابات سواء في العمل داخل أو خارج البيت منها الضغوطات والصراعات النفسية.

# الفصل الرابع

## منهجية البحث

تمهيد

1- منهج البحث

حالات الدراسة

2- أدوات البحث

3- خلاصة الفصل

## الفصل الرابع: منهجية البحث

## تمهيد

بعد التطرق إلى المفاهيم النظرية والجوانب التي لها علاقة بموضوع الدراسة علاقة الضغط النفسي بالتوافق النفسي لدى المرأة العاملة، سييتم التطرق إلى الجانب التطبيقي بحيث أن أي دراسة لا تخلو من الدراسة الميدانية ذلك للوصول إلى نتائج موضوعية ومعتمدة وتحليلها وتفسيرها ومن هنا سنتطرق في الفصل التالي إلى الجانب التطبيقي للدراسة والذي يعتبر الجزء الهام في أي بحث مما أننا سنتناول فيه كل من المنهج المستخدم في الدراسة، وأدوات الدراسة، والاختبارات والمقاييس اللازمة والحالات المستخدمة.

## 1\_ منهج البحث :

تختلف المناهج الدراسية المستخدمة باختلاف مواضيع البحث وذلك من حيث المتغيرات المدروسة، وبما أن موضوع دراستنا يتمثل في دراسة العلاقة بين الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة فقد اخترنا في دراستنا المنهج الإكلينيكي ذلك لأنه أحد المناهج المهمة والأساسية في مجال الدراسات النفسية، والوسيلة الأكثر قدرة وفعالية في الكشف عن خبايا الحياة النفسية للفرد.

يعرف المنهج الإكلينيكي على أنه الطريقة الإكلينيكية التي تعني التركيز على دراسة الحالات الفردية التي تمثل الظاهرة المراد دراستها، من حيث يقوم الباحث باستخدام أدوات البحث النفسي المختلفة والتي تمكن من دراسة الحالة ( المبحوث ) دراسة شاملة ومتعمقة حتى تصل إلى فهم العوامل العميقة في شخصية المبحوث (مريم، سارة، 2010\_ 2011، ص ص 57 \_ 58).

\_عرفه "مصطفى عاشوري" يعتبر على أنه أحد المناهج المهمة والأساسية في مجال الدراسات النفسية، لأنه يزودنا بالمعلومات عن المفحوص وتطبيق الاختبارات النفسية وهو تحليل أكثر عمقا للحالة، يسمح في الأخير رسم صورة إكلينيكية له (مصطفى، 1994، ص 331).

\_ عرفه ويتمر (wetmer) على أنه منهج بحث يقوم على استعمال نتائج فحص العديد من المرضى ودراسة الحالة الواحدة تلو الأخرى من أجل استخلاص مبادئ عامة توحى إليها الحالة التي تعرف بأنها الإطار الذي يقيم فيه الأخصائي العيادي كل المعلومات والنتائج التي تحصل عليها الفرد ، وذلك عن طريق الملاحظة والمقابلة والتاريخ الاجتماعي والاختبارات النفسية (مصطفى، 2003، ص 31).

وذلك باعتمادنا على استخدام تقنية دراسة الحالة:

فحسب مروان إبراهيم، فإن دراسة الحالة هي وسيلة لفهم التفاعل الذي يحدث بين العوامل التي تؤدي إلى التغيير والنمو والتطور على مدى فترة من الزمن وهي تتكامل مع عملية

خدمة الفرد التي تهدف إلى العلاج اعتماداً على ما تقدمه لها دراسة الحالة. (أسمهان، 2015\_2016، ص 5-6) .

## 2\_ أدوات البحث :

اعتمدنا في هذا الجانب التطبيقي على الملاحظة العيادية والمقابلة العيادية ومقياس الضغط النفسي ومقياس التوافق النفسي وتعتبر بمثابة الأساس الذي يلجأ إليه الباحث بغرض جمع المعلومات المتعلقة بالحالة وعلاجها للحصول إلى الهدف المرجو حسب إشكالية البحث والتساؤل وطبيعة المنهج المتبع للدراسة واعتمدنا على ما يلي:

\_ الملاحظة العيادية.

\_ المقابلة العيادية.

\_ مقياس الضغط النفسي ( لبدرية كمال أحمد ).

\_ مقياس التوافق النفسي ( لزينب محمود شقير ).

## 2-1 - الملاحظة العيادية :

هي عملية مراقبة ومشاهدة السلوك الظاهر والمشكلات والأحداث ومكوناتها المادية والبيئية و متابعة سيرها وعلاقتها بأسلوب علمي منظم ومخطط وهادف بقصد تفسير وتحديد العلاقات بين المتغيرات والتنبؤ بسلوك الظاهرة ( وائل، 1995، ص 130 ).

## 2\_2- المقابلة العيادية :

تتم بين الفاحص والمفحوص وجها لوجه أين يتجاذب الطرفان فيها الحديث ، غير أن القسم الأكبر يكون من المفحوص، فهي عملية إصغاء بالدرجة الأولى، بحيث تترك الحرية للمفحوص بالتحدث دون أن يتقيد بالأسئلة الموجهة، وأن يعبر عن مشاعره وأحاسيسه بكل سهولة، ولقد قمنا بإختبار هذا النوع من المقابلة لأنها تسمح بتحديد مجرى الحديث كما تسمح في نفس الوقت بحرية أكثر في التعبير عن آرائه وأحاسيسه بكل عفوية (حلمي، 2001، ص30).

وهذا يساعدنا كثيرا في الحصول على المعلومات اللازمة لموضوع دراستنا، كما تسمح للمعالج بالتحكم في سير المقابلة وعدم خروج المفحوص من الموضوع.

## 3\_2- مقياس الضغط النفسي : لبدرية كمال أحمد:

بالرغم من توفر العديد من المقاييس النفسية المعدة والجاهزة للتطبيق ، والتي نذكر منها:

مقياس 1993levensteinpsk لقياس مؤشر إدراك الضغط ، مقياس ضغوط الحياة من إعداد محمود الزيايدي وآخرون 1984 ، مثل مقياس Lazarus للضغط النفسي ...إلخ ، من بينها قمنا بإختيار مقياس الضغط النفسي من تصميم وإعداد لبد رية كمال أحمد ، وهذا للإعتبرات التالية:

1\_ كون هذا المقياس موجه للتطبيق على نفس عينة دراستنا.

2\_ يضم المقياس خمسة أبعاد تمس جميع مجالات الحياة النفسية للمرأة العاملة.

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

\_ بعد أسري : خاص بالحياة الشخصية للمرأة ، سواء فيما يتعلق بعلاقتها مع زوجها أو مع أبنائها، أسئلته (2، 3، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 20، 23، 24، 25، 32، 34، 41، 42، 46، 50، 51، 5، 54، 55، 57، 58، 62، 63).



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

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

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

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

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

\_ يطبق هذا المقياس بطريقة جماعية، بحيث يمكن إجراءه على مجموعة كبيرة من الأفراد في وقت واحد. وبذلك تتراوح الدرجة الكلية ما بين (0\_198 ) ويتم تحديد درجات مقياس الضغط النفسي وهي كالاتي:

درجات مقياس الضغط النفسي	مستوى الضغط
0 ___ 66	منخفض جدا
66 ___ 110	منخفض
111 ___ 115	متوسط
156 ___ 198	مرتفع

جدول رقم (1) يوضح درجات ومستويات مقياس الضغط النفسي

درجات كل بعد من أبعاد مقياس الضغط النفسي ألا وهي :

البعد الأول: الأسري

مستوى الضغط	درجات البعد الأسري
منخفض	0 ____ 11
متوسط	18 ____ 35
مرتفع	36 ____ 52

جدول رقم (2) يوضح درجات ومستويات البعد الأسري

البعد الثاني : المهني

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

جدول رقم (3) يوضح درجات ومستويات البعد المهني

البعد الثالث: الصحي

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

جدول رقم (4) يوضح درجات ومستويات البعد الصحي

البعد الرابع : عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة

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

جدول رقم(5) يوضح درجات ومستويات عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة

البعد الخامس: الأحداث الطارئة

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

جدول رقم(6) يوضح درجات ومستويات بعد الأحداث الطارئة

\_تصحيح المقياس:

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

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

جدول رقم (7) يوضح تصحيح مقياس الضغط النفسي

والعبارات السالبة تحمل الأرقام الآتية : 6 - 2 - 58 - 38 - 18 - 13

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

**صدق المقياس:**

إعتمدت الباحثة على نوعين أساسيين من الصدق، وهما "صدق المحكمين، والصدق الذاتي" وقد إستوجب كل ذلك إتباع الخطوات الآتية:

**\_ صدق المحكمين:**

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

\_ مدى قدرة المقياس على قياس الضغط النفسي عند المرأة العاملة في القطاع التعليمي .

\_ مدى وضوح بنوده ، من حيث صياغة اللغوية .

\_ مدى مناسبة هذه البنود للمجتمع الجزائري، وهل تحمل في طياتها عناصراً أو محتويات ثقافية غريبة عن مجتمعنا.

\_ ماهي البنود التي يجب حذفها.

\_ ماهي البنود التي يجب إعادة صياغتها.

\_ ماهي البنود التي تقترحونها بالإضافة إلى هذه البنود.

وقد تم اعتماد جميع البنود التي كانت نسبة اتفاق المحكمين عليها 70/ فما فوق وحذف البنود التي كانت نسبة الاتفاق عليها دون ذلك، وبناء على هذا الأساس، تم حذف عشرة (10) بنود، وهي البنود التي تحمل الأرقام الآتية: ( 1، 5، 7، 21، 25، 26، 27، 46، 49، 56 ).

\_ ليصبح عدد البنود "57" بندا بعدما تم حذف عشرة بنود.

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

\_ أما البنود التي أشار بعض المحكمين إلى عدم وضوحها، وتتمثل في بعض الأحداث الطارئة لأنه متعلق بالأحداث لا تشكل ضغطاً في حد ذاتها ولكنها تساهم في ضعف الأنا وبالتالي سهولة تعرض الفرد للضغط النفسي، من جرائها لذاتهم والإحتفاظ بهذا البعد من قبل الباحثة.

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

\_ تمت إعادة صياغة البنود التي وجهت لنا ملاحظات في خصوصها.

\_ وقد أكد الخبراء على عدم وجود بنود تحمل في طياتها محتويات ثقافية غريبة عن الثقافة الجزائرية، لتتضح الصورة النهائية للمقياس.

الصدق الذاتي:

يعرف بأنه صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية، التي خلصت من شوائب أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار، هي الميزان الذي ننسب إليه صدق الاختبار، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.  
\_ تقدر ب " 0.81 " بعد وضع معامل الثبات تحت الجذر.

الثبات:

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

$$r_{1-n} = \frac{E2 \text{ ك} - \text{مج ع} 2 \text{ ب}}{E2 \text{ ك}}$$

ن: عدد البنود.

ع 2 ك : التباين الكلي للاختبار.

مج ع 2 ب : تباين مجموع البنود.

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

بعد الأحداث الطارئة	0.67	دال
بعد الثبات لكل المقياس	0.67	دال

جدول رقم(8) يوضح معاملات ثبات المقياس ككل، ولكل بعد من أبعاد المقياس.

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

من الجدول يتضح لنا أن هذه المؤشرات الكمية ( معاملات الثبات المرتفعة ) دليل على وجود مستوى جيد من الثبات، يفي بمتطلبات تطبيق المقياس على أفراد العينة ( رجاء ، 2018 : 62\_ 69 ).

#### 4\_2 مقياس التوافق النفسي:

وضع هذا المقياس من طرف زينب محمود شقير 2003، بهدف قياس التوافق النفسي عند الأفراد ابتداء من مرحلة الطفولة إلى نهاية مرحلة كبار السن.

#### أبعاد القياس :

يتكون المقياس من 80 بند مقسمة إلى أربعة أبعاد كل بعد يحتوي على 20 بعدا تتمثل في:

**البعد الأول :** التوافق الشخصي الانفعالي: يهدف إلى معرفة قدرة الفرد على تقبله لذاته والرضا عنها والقدرة على تحقيق احتياجاته والتمتع بالاتزان الانفعالي والهدوء النفسي ويضم البنود من ( 1 إلى 20 ).

**البعد الثاني:** التوافق الصحي الجسمي: يهدف إلى معرفة الفرد بصفة جيدة، وشعوره بالارتياح النفسي اتجاه قدراته وإمكانياته ويضم البنود (من 21 إلى 40 ) .

**البعد الثالث:** التوافق الأسري: يهدف إلى معرفة تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل أسرته ويضم البنود (من 41 إلى 60 ).

**البعد الرابع:** التوافق الاجتماعي: يهدف إلى معرفة مكانة ودور الفرد في المجتمع ويضم البنود (من 61 إلى 80 ).

**كيفية التطبيق:** يطبق هذا المقياس بصفة فردية أو جماعية.

طريقة التقييط: تتراوح درجة المقياس الكلية من 0 إلى 160 وفق سلم تقديري يتراوح من 0 إلى نقطتين مع العلم أن هناك بنود إيجابية وأخرى سلبية تنقط كما هو موضح في الجدول:

طريقة التقييط			أبعاد المقياس	فقرات الأبعاد
لا	أحيانا	نعم		
0	1	2	التوافق الشخصي والإنفعالي	الفقرات الموجبة من
2	1	0		الفقرات السالبة من
0	1	2	التوافق الصحي الجسدي	الفقرات الموجبة من
2	1	0		الفقرات السالبة من
0	1	2	التوافق الأسري	الفقرات الموجبة من موجبة من
2	1	0		الفقرات السالبة من
0	1	2	التوافق الإجتماعي	الفقرات الموجبة من
2	1	0		الفقرات السالبة من

جدول رقم (9) يمثل فقرات مقياس التوافق النفسي حسب الأبعاد.

**تقييم المقياس :** يطلب من المفحوص أن يقوم بالإجابة على عبارات المقياس بإعطاء تقدير دقيق وصريح وبدون مجاملة وذلك يتدرج من مواقف ( نعم ) ومحاييد ( أحيانا ) ومعارض ( لا ) وموضوع أمام هذه التقديرات ثلاثة درجات ( 0 ، 1 ، 2 ) على الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه التوافق إيجابيا، ارتفاعي درجة



التوافق بينما تكون التقديرات الثلاث في اتجاه عكس ( 0، 1، 2 ) عندما ينخفض التقدير للتوافق كما هو موضح في الجدول.

#### تصحيح المقياس:

يشمل المقياس على 80 فقرة، تقيس التوافق النفسي العام، وتوزع على أربعة أبعاد (محاور) كما هو موضح في الجدول وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين ( 0 \_ 160 ) درجة وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة التوافق النفسي ( وكذلك أبعاده الأربعة ) ، هذا ويفيد المقياس في جميع الأعمار الزمنية من الجنسين إبتداءً من نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة إلى كبار السن.

#### الخصائص السيكومترية:

\_ **الصدق:** يقصد بالصدق أن تقيس أداة البحث ما افترضت أن تقيسه.

\_ **الثبات:** يقصد بثبات أداة من أدوات البحث قدرتها على التوصل إلى نفس المقياس مهما تكرر استخدامها في دراسة نفس الظاهرة، ويشير على اتساق أداة القياس أو إمكانية الاعتماد عليها وتكرار استخدامها في القياس.

وبالنسبة لمقياس التوافق النفسي تم حساب الخصائص السيكومترية للقياس من طرف الباحثة زينب شقير من خلال تطبيقه على عينة قوامها (200) ( مناصفة بين الجنسين ) 100 ذكور، و 100 إناث مرتين متتاليتين بلغ الفاصل الزمني بينهما أسبوعين ، فوجدت أن صدق المقياس بين 0.80 للذكور و 0.93 للإناث وكلاهما معامل موجب ودال عند مستوى 0.01 ما يؤكد كفاءة المقياس أما فيما يخص ثباته فقد تم حسابه بإتباع طريقة إعادة التطبيق التي تمت على عينة قوامها 200 مراهق ( مناصفة بين الجنسين ).

وكذلك عن طريق التجزئة النصفية لتبين النتائج أن معاملات الارتباط مرتفعة قدرت ب 0.75 الطريقة الأولى و 0.87 بالطريقة الثانية.

أما في البيئة الجزائرية فلم يتم العثور على ثباته في البحوث الجامعية مما إستلزم حسابه حيث طبق المقياس ، وهذا بعد توزيعه على 30 طالبا جامعا بالبويرة مناصفة بين الذكور والإناث وبعد حسابه عن طريق التجزئة النصفية بتطبيق معامل وجد  $rp = 0.70$ .

أما معامل الثبات vsh حيث

$$VsH = 2rp / 1+rp$$

وجد  $Vsh = 0.82$  .

لدينا  $0.80 > 0.70$  أي عامل الثبات أكبر من  $rp$

نقول أن المقياس يمتاز بالثبات .

#### طريقة التصحيح:

لدينا في كل محور 20 بند أعلى قيمة هي 40 وأدنى قيمة هي 0 والمتوسط هو 20 الذي تحصل على 21 لديه توافق والعكس.

اما بالنسبة للتوافق العام فالذي تحصل على 84 ما يقابله 100 بالمئة، بالنسبة المئوية لأن لدينا أربع محاور أي (  $84 = 4 \times 21$  ) ولا لتحول الدرجات إلى درجات معيارية فالأسلوب المتبع هو تقدير وجود أو غير وجود توافق ( كمال ، 2015 : 69\_72 ).

الخلاصة :

من خلال ماترقنا إليه في هذا الفصل من إجراءات المنهجية للدراسة من فهم ومعرفة المنهج المتبع في دراسة والأدوات اللازمة، ولاختبارات سينم في فصل التالي عرض وتفسير النتائج المتحصل عليها، بعد تطبيقنا للمقابلة ولاختبارات من مقياس الضغط النفسي والتوافق النفسي.

# الفصل الخامس:

## تقييم وتحليل حالات الدراسة

دراسة حالات

1- عرض الحالة الأولى وتحليلها.

2- عرض الحالة الثانية وتحليلها.

3- تفسير ومناقشة النتائج.

الفصل الخامس: تقييم وتحليل حالات الدراسة

### 1\_ عرض الحالة الأولى وتحليلها:

الحالة الأولى(هـ):

-بطاقة إكلينيكية للحالة الأولى:

الإسم: هـ الجنس: أنثى

السن:32المهنة: متصرف إداري

الظروف الاجتماعية: متزوجة ولديها 3 أطفال الظروف الاقتصادية: حسنة

مدة الزواج:10 سنوات العلاقات الاجتماعية: حسنة

طبيعة السكن: بمفردها

#### ملخص المقابلة:

تقول المفحوصة أنها علاقتها مع زوجها علاقة جيدة لكن علاقتي مع أهل زوجي متذبذبة أحيانا تكون حسنة ،وأحيانا تكون حسنة سيئة بحكم أنني أعمل بعيدا عن السكن حيث أنتقل من مكان إلى مكان العمل لمدة ربع ساعة تقريبا ،لكن هذا لم يؤثر على علاقتي مع زوجي بالعكس كان يشجعني على ذلك، لا أعاني من مشاكل تخل علاقتي به، لكن مع أهل زوجي هناك بعض الخلافات في مدة زواجي بحكم أنني كنت أعمل بعيدا عن مكان إقامتي، أذهب من الصباح وأعود في المساء ،ومع طول المدة حسنت علاقتي مع أهل زوجي بعدما تحسنت علاقتي مع أهل زوجي وأنجبت أطفال بدأت أشعر بأنني تحت ضغط بحكم أولادي في طريق النمو، أصبحت أشعر أنني أقصر في حقي ومع مرور الوقت بدأ الضغط يتزايد من ناحية قلق زوجي من العمل بعيدا عن السكن ،وهو أيضا يعمل بعيدا عن السكن لدرجة أنني أصبحت مقصورة في حق عائلتي لأنني أعمل 8:00\_صباحا إلى 16:00 مساء، عندما أعود إلى المنزل أعود مرهقة أصبحت لا أوفق بين عائلتي وأولادي ، ودراسنتهم بشكل كبير خاصة ابنتي الصغيرة.

أما من ناحية زوجي سبب له العمل قلق في المسافة، ولم يقلقه الاختلاط لدرجة أنه يبقى يقول لي أين سيبقى أولادي ، وكيف توفري بين العمل والأسرة، خاصة من ناحية أنني لا يوجد من يعينني في المنزل، إضافة إلى أنني لدي عمل ثاني ( أعمل خياطة). عندما أعود إلى المنزل أكمل العمل من ناحية أن وقتي صار ضيق جدا من ناحية المسؤوليات هذا ما يجعلني لدي ضغط كبير لدرجة أنني أصل متأخرة للعمل، وهذا ما يجعلني عصبية خاصة مع زوجي ولكنني أحاول أن أخفي عصبيتي مع أولادي كون أنهم يبغون عند أمي في فترة عملي هذا ما يجعلني أحاول امتصاص غضبي كوني أحس أنني أقصر في حقهم، وهذا أثر علي في العمل، بين الآونة والأخرى أتصل بأمي لأتطمئن عليهم.

#### - تحليل المقابلة مع الحالة (ه):

من خلال المقابلة التي أجريت مع الحالة تبين أن الحالة تحاول التوفيق بين ضغوط العمل وبين الحياة الأسرية فهي تحاول أن تجد طرق المواجهة للتخفيف من حدة الضغط ، كذلك التوفيق بين العمل والتوافق النفسي، وهذا ما يظهر من خلال قولها " يوميا تقريبا قلقانة من ضغط الخدمة والدار"، إضافة إلى حالتها النفسية التي تؤثر على طبيعة التعامل مع عائلتها ومع عملها وهذا ما يظهر من خلال قولها " معظم الوقت نتعامل بعصبية بسبب ضغط الخدمة والخياطة وفي نفس الوقت بناتي نحاول قدامهم منبش عصبيتي قدام بيهم " ( قلق مع إحمرار الوجه ) وهذا ما جعلها دائما تشعر بالقلق، وتبكي في العديد من الأوقات حيث أثر هذا على علاقتها الإجتماعية، حيث أن في علاقتها تعيش نوعا من التوتر والقلق، وهذا ما يظهر من خلال قولها: "علاقتي مع أهل زوجي متذبذبة ساعات مليحة وساعات حايرة رانا نفوتو وخلص " (توتر بادي على وجهها)، أما فيما يخص الصعوبات الذاتية فالحالة تشعر بالقلق والإنزعاج حيث يبرز في قولها: " واحد ماراهو يعاون فيا من ناحية أمور المنزل أما أولادي حاكمتهلي ماما " كما نلاحظ أيضا بأنها تمتلك إستراتيجيات المواجهة لمواجهة الضغط النفسي وهذا من خلال قولها: " نضحى بياسر حوايج غير باه يعيشو مليح "، أما من ناحية النظرة الإيجابية فهي ذات نظرة إيجابية تسعى دائما إلى مستقبل جميل لها ولأولادها. كما نجد أن الحالة تستخدم ميكانيزمات دفاعية للتخفيف من حدة الضغط والوصول إلى درجة من التوافق النفسي حيث نجدها تستخدم ميكانيزم التجاهل من أجل الحفاظ على أسرتها وعملها وهذا ما يجعلها تتحدى الصعاب من خلال توافق بين دراسة أولادها وعائلتها، أما من الناحية الزوجية فنجدها ذات علاقة جيدة مع زوجها على ضرر ضغوطه عليها من ناحية بعد مسافة العمل، وهذا ما يظهر في قولها: " من ناحية الاختلاط عادي مع الرجال أما من ناحية البعد يسببلي مشاكل معاه لدرجة نعود نبكي من الحمصة يقعد

يفلق فيا ولادك وين راح تخليهم وين راح تحطيمهم وكيفاه كل يوم طالعة هابطة " أما من ناحية التوافق النفسي فنجد أن الحالة تحاول التوافق وهذا ما نجدها في قولها: " نخلي لخدمة لغدوة نكملها " .

### النتيجة ( حوصلة ) :

من خلال المقابلة تبين أن المفحوصة تعيش في وضع مضطرب من ناحية الضغوط النفسية ومن ناحية أخرى نجدها تحت ضغط شديد بين التوفيق في المصاعب وبين الضغوط النفسية ، فهي غير مستقرة في حالتها النفسية إضافة إلى علاقتها الاجتماعية، وكل هذا إلا أنها نجدها تستخدم ميكانيزمات دفاعية الذي هو " التحدي " من خلال التصدي لما يواجهها من مصاعب وضغوط نفسية.

### تحليل الإختبار:

من خلال إجابات المفحوصة على إختبار الضغوط النفسية ( بدرية أحمد كمال ) تبين أن علاقتها مع أسرتها ذالات علاقة جيدة تتخلها في بعض الأحيان خلافات بسيطة، كما نجد علاقتها مع أمها ذات علاقة جيدة، حيث تعتبرها هي السند الأساسي في حياتها وهذا ما تبين في البند رقم (8) الذي يقول: ( أكره أسرتي من كثرة أعبائها ) فكانت إجابتها ب (لا)، إضافة إلى علاقتها الشخصية مع زوجها هي علاقة حميدة، حيث تعتبره في بعض الأحيان هو الشريك المناسب لها وهذا ما يبرهن ذلك في البند رقم (2) والذي يقول: (ما زلت على حب مع زوجي ) وكانت إجابتها ب(نعم )، أما من ناحية المهنية فنجد المفحوصة في تذبذب من ناحية علاقتها الخاصة، أما من ناحية علاقتها مع زملاء العمل فهي علاقة جيدة وهذا ما يتبين في البند رقم (1) والذي يقول (أنا غير راضي عن عملي )، فأجابت ب (لا) إضافة إلى البند رقم (7) والذي يظهر لنا مدى تأثير الضغوط النفسية على الحالة حيث يقول البند: ( عملي لا يتناسب مع قدراتي الجسمية )، حيث أجابت (بنعم)، إضافة إلى البند رقم (10) ( أكره الأعمال التي تتطلب سرعة في الأداء مثل عملي ) حيث أجابت (بنعم )، كما نجد أن الحالة تعاني من عدم القدرة على التمتع بمحاسن حياتها بسبب كثرة الضغوط التي تواجهها وهذا ما يبرهن حالتها

من خلال البند رقم (6) حيث يقول: ( أميل إلى التنزه ) حيث أجابت (غير متأكدة ) إضافة إلى البند رقم (13) حيث يقول: ( لا أترك فرصة للتنزه إلا وقت أقتتها ) كما نجد أن الحالة في أغلب الأحيان تتمتع بصحة جيدة، وهذا ما يتبين في البند رقم (18) حيث يقول: ( أعمل طبقا للحكمة التي تقول : لبدنك حق ) إضافة إلى البند رقم (4) ( أعاني اضطراب النوم ) وعلى ضرار ذلك نجد أن الحالة ذات ضغوط نفسية شديدة تظهر عليها جليا ، وهذا ما نجده في البند رقم (5) ( تعرضت لهزات إنفعالية عديدة ) فأجابت (بنعم) وهذا ما يظهر في البند رقم (47) ( تعرض أقبائي لوفاة مفاجأة )، فأجابت ( بنعم) وهذا ما يظهر في البند رقم(47) (تعرض أقبائي لوفاة مفاجأة فأجابت (بنعم)).

بالمقابل وفي ظل جميع الظروف التي تمر بها الحالة إلا أنها تحاول أن تتوافق نفسيا وذلك من خلال التحدي والعزل الذي تتبناه الحالة إضافة إلى قهر جميع الضغوط التي تقف كحاجز لعرقلة حياتها مما جعل الحالة تسعى جاهدة إلى تحقيق أكبر عدد ممكن من التوافق النفسي وهذا ما يتسنى في إجابتها على جملة من بنود إختبار التوافق النفسي (لزيب محمود شقيف) وعلى سبيل المثال نجد البند رقم (1) والذي يقول (هل لديك ثقة بنفسك بدرجة كافية ) حيث أجابت (بنعم) بالإضافة إلى البند رقم (ل حيث أجابت (بنعم) بالإضافة إلى البند رقم(3) حيث يقول (هل لديك رغبة بالحديث عن نفسك وإنجازتك أمام الآخرين) فأجابت (بنعم)، إضافة إلى البند رقم(8) الذي يقول (هل أنت سعيد وبشوش في حياتك) فأجابت مرة أخرى (بنعم)، وهذا يوحي بأن الحالة تمتلك توافق انفعالي معتدل وهذا ما جعلها تتغلب في بعض الأحيان عن ضغوط الحياة، كما نجد اتجاها آخر يتصدى مقدمة التوافق النفسي ألا وهو شعور الحالة بالارتياح النفسي وهذا ما يتبين في البند(21) والذي يقول (هل حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية معظم الوقت) فأجابت (بنعم)، وأيضا البند رقم(21، 22، 23، 25) فأجابت (بنعم) وهذا يدل على صحة الحالة الجسمية الجيدة كما نجد أن الحالة تتمتع بتوافق اجتماعي فعال، وهذا ما يتبين في البند رقم(62،65،66) حيث كانت إجابتها (بنعم)، وهذا يدل على



توافقها الاجتماعي وبهذا الحالة نستطيع أن نطلق عليها أنها تتمتع بتوافق نفسي رغم جميع الضغوط التي تواجهها في معظم الأوقات.

#### -التحليل العام للحالة:

نستنتج من خلال المقابلة أن الحالة تعيش تحت مضلة الضغوط النفسية، التي تكاد أن تسيطر على حالتها النفسية وعلى علاقاتها الاجتماعية والأسرية، وبعد تطبيق إختبار الضغوط النفسية تبين أن الحالة لديها ضغط منخفض بدرجة 70 درجة من مجموع درجة كلية 198 درجة، بالمقابل نجد أن المفحوصة تحاول أن تجعل من نفسها إنسانة متوافقة نفسياً من خلال استخدامها لجملة من الميكانيزمات الدفاعية التي تخفف بها من حدة الضغوط النفسية وبعد إجراء إختبار التوافق النفسي على الحالة تحصلت على نسبة (98) درجة من الدرجة الكلية للمقياس (160) وبالتالي فالحالة متوافقة نفسياً، وهذا راجع إلى قوة الوازع الديني لديها بالدرجة الأولى بالإضافة إلى التحدي والإسرار الذي جعل من مرأة من حديد تواجه جميع الضغوط التي تقف كحاجز أمامها.

## 2- عرض الحالة الثانية وتحليلها

الحالة الثانية (م):

-بطاقة إكلينيكية للحالة الثانية :

الاسم: م.	الجنس: أنثى.
السن: 34.	المهنة: أستاذة.
الظروف الاجتماعية: متزوجة ولديها 2 أطفال.	الظروف الاقتصادية: حسنة.
مدة الزواج 08 سنوات.	العلاقات الاجتماعية: حسنة.
طبيعة السكن: عائلة ممتدة.	

## ملخص المقابلة:

تقول المفحوصة أنها لديها ضغط شديد من مجموعة نواحي حياتها، لدي ضغط من ناحية السكن مع أهل زوجي، إضافة إلى مشاكل زوجية منها ( الخيانة الزوجية )، وبحكم أنني عاملة أغادر المنزل من الصباح إلى المساء لأن مكان العمل بعيد عن سكني لذلك أنا مجبورة للبقاء في مكان العمل، إلى أن ينتهي العمل وهذا ما سبب لي بعض الضغوط وبعض المشاكل، في البداية كانت علاقتي مع زوجي علاقة حسنة، كوني كنت لا أعمل في بداية زوجي، وبعد دخولي إلى العمل تعكرت حياتي من ناحية المشاكل مع زوجي ومع عائلته وخاصة مع والده، بحكم أنني أقطن في سكن عائلي ( مع أهل زوجي )، رغم أنني أحاول التوفيق بين عملي وبين مسؤولية عائلتي خاصة زوجي وأولادي، بحكم أنني لدي أختي تساعدني إلى حد كبير، ومتحملة معي أعباء الحياة، وأيضا زوجة أخ زوجي الذي أراها سندي الداخلي في البيت حيث تعنتني بأولادي ومهام البيت الداخلية أثناء فترة عملي، عند عودتي إلى البيت أتحمل مسؤولية كل شيء خاصة مسؤولية اولادي في دراستهم، مسؤولية زوجي ومهام البيت، كل هذا لا يسبب

لي ضغط كبير، فالظروف المادية والمشاكل الزوجية ومشكل السكن، هي التي تغطي على حياتي، خاصة مشكل الخيانة الزوجية، بالإضافة إلى تدخل العائلة في مشاكلي الخاصة، وهذا الأمر يجعلني أعيش تحت مضلة الضغط الشديد، إلا أنني أحاول أن أخفف من حدة القلق والضغوط مما يجعلني أتعامل مع زوجي ومع أهله بصفة عادية، مما يجعلني كثيرة التوتر خاصة أثناء خروجي إلى العمل، وهذا ما يجعلني سريعة القلق حتى مع أولادي أصبحت أفضل الأماكن الهادئة، حيث أصبح مكان عملي هو الذي أشعر فيه بالراحة، لأنه هو المكان الوحيد الذي أستمتع فيه بعملي وبإنجازاتي الخاصة كون عملي كان حلمي منذ طفولتي هذا ما جعلني أعطي أكثر من مجهودي بدون أن أشعر بذلك رغم أنني أعاني من إرهاق وتعب شديد من كثرة الضغوط النفسية وليس من العمل مما سبب لي ألم في الرأس (الشقيقة)، والشيء الذي جعلني مجبرة للخروج إلى العمل هو الظروف المادية، بحكم زوجي أحيانا يعمل وأحيانا لا، عند إنجابي لأولادي أصبحت ظروف الحياة صعبة خاصة متطلبات أولادي من مأكّل ومشرب ولباس، إضافة إلى الضغوط النفسية التي أجبرتي عن الخروج للعمل للهروب من الواقع المرير الذي أعاني منه، أصبحت أتحمّل أكثر من طاقتي، ولا أستطيع تعايش مع الوضع، وخاصة عندما لا أجد سند حقيقي يقف معي في المواقف الصعبة هذا ما يزيد من تقلب حالتي النفسية مما جعلها تنعكس على جسمي أصبحت أشعر بالرعشة، ألم في الرأس، تسارع دقات القلب، أما من ناحية علاقتي مع زملاء العمل علاقة جيدة منذ بداية عملي (عامين)، إلا أن راتب الشهري قليل، كل هذا مازالت لدي دافعية في العمل رغم انعكاس عملي على دراسة أولادي والصعوبات التي واجهتني في البداية كان ابني صغير لم أجد أين أضعه ومن يرعاه، لكن عندما وجدت زوجة أخ زوجي ترعاه تحسنت أوضاع عملي، وكل هذا ومازالت لدي بعض الأعباء خاصة في فترة الفروض والامتحانات وفي ظرف تفشي هذا الوباء أصبح واجب علي السرعة في العمل والدقة مع أخذ الاحتياطات اللازمة.

## تحليل المقابلة مع الحالة (م) :

من خلال المقابلة التي أجريت مع الحالة (م) تبين أن الحالة تحاول أن تتعايش مع الوضع، وتحاول أن تجد طرق المواجهة لكن لم تتوازن حالتها بعد نظراً لأنها تواجه مصاعب ومشاكل عائلية، وهذا ما جعلها تتأزم حالتها شيئاً فشيئاً وهذا ما نجده في قولها: "إيه عندي ضغط من ناحية السكن مع أهل راجلي وزوجي عندي ضغط معاه من مشاكل الخيانة الزوجية مدايرلي ضغوط" إضافة إلى حالتها النفسية التي سبقت هذه المشاكل وهذا ما جعلها دائماً تشعر بالقلق والبكاء في العديد من الأوقات، بمعنى أنها تعتقد أنها تفقد السند الاجتماعي، وهذا ما أثر على علاقتها الاجتماعية حيث تعيش نوع من التوتر والانفعال الدائم أما فيما الصعوبات الذاتية فالحالة تشعر بالإزعاج مما هي عليه وهذا ما ظهر في قولها "تتعامل بعصبية في أغلب الأحيان وفي بعض الأحيان عادي والسبب الأول هو زوجي يتعامل بعصبية ما يعرفش يتعامل مشاكل البرا يديرهم في الدار، ومشاكل أهلوا يرجعهم عليا كلش يرجعوا عليا " كما نلاحظ أيضاً أنها تمتلك إستراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية وهذا ما يتبين في قولها: "تريح غير فخدمتي تنقص مسؤولياتي نغير الجو نستمتع بخدمتي نهرب من ضغوطاتي" إضافة إلى ظرفها العائلي المتمثل في مشاكل مع أهل زوجها فنجد الحالة تعاني من ضغوط كبيرة، هذا ما يجعلها تشعر دائماً بالتوتر والقلق تحاول الهروب من الواقع، وهذا ما نجده في قولها: "معنديش تقصير موفقة من ناحية الوقت بين خدمتي وداري وأولادي ( بكاء الحالة ) " أما في ما يخص تطلعاتها المستقبلية فهي تجتهد النظرة الإيجابية تجاه حل مشاكلها وذلك من خلال قولها: " مضحية في سعادي وصحتي حوايج عارفة مش راح تساعدني وعلى جال أسرتي راني مضحية ، مثلاً نشوف سعادي كنخرج نطلق، بصح كي نشوف ولادي نضحي على جالهم تعبت " حيث أنها ترى بوجود تحسن وتحمد الله على ابتلائها ومن ناحية العلاقة الزوجية فقالت بأنها في قلب مستمر، خاصة من ناحية الخيانة الزوجية، وفيما يخص أنشطتها ومسؤولياتها فهي قادرة على التوفيق بين عملها وبين مسؤولياتها وهذا ما يظهر في قولها: " خدمتي من ناحية الرجال

معنديش مشاكل، أما من ناحية البعد قلقان لأنو يديني ويجييني ،هذا وميسبيليش ضغط كبير  
 كيما الخيانة الزوجية هي لي مدايرتلي ضغوط كبيرة " وعلى غرار هذا إلا أنها نجدها تستخدم  
 ميكانيزمات دفاعية لمواجهة مجموعة ضغوط الحياة الا وهو ميكانيزم التحدي والكبت، وهذا م  
 ما يظهر في قولها: " نريح أكثر في خدمتي أكثر من داري " وهذا ما جعلها تسعى جاهدة لتوفير  
 أحسن الظروف لأولادها.

### النتيجة (حوصلة):

من خلال المقابلة تبين أن المفحوصة تعيش في وضع مضطرب من ناحية الضغوط النفسية  
 ومن ناحية أخرى نجدها تحت تأثير المشاكل الزوجية، فهي غير متقبلة لما هي عليه بالإضافة  
 إلى فقدانها للسند الاجتماعي زاد من حدة توترها وقلقها الدائم إلا أنها نجدها تسعى جاهزة إلى  
 التخفيف من حدة الضغوط وتحاول أن تتوافق نفسيا مما يجعلها تستخدم جملة من ميكانيزمات  
 الدفاعية التي تغطي لها ضغوط الحياة من بين هذه الميكانيزمات، ميكانيزم الدفاعية في العمل  
 وهذا ما يتناسب مع وضعها.

### تحليل اختبار الضغط النفسي:

من خلال إجابات المفحوصة على اختبار الضغوط النفسية ( لبدرية كمال أحمد )، تبين ان  
 علاقتها مع زوجها وأهل زوجها علاقة مضطربة حيث ترى أن السند الاجتماعي لها هو أختها  
 وتتشابه أيضا مع عائلتها وهذا ما تبين في البند رقم (8) والذي يقول: " أكره أسرتي لكثرة  
 اعبائها " فكانت إجابتها ب (لا)، فنجد أن العلاقة متراوحة بين الحب والخوف وتمثل ذلك في  
 إجابتها على البند رقم (2) والذي يقول " مازلت على حب مع زوجي " فأجابت ( غير متأكدة )  
 إضافة إلى البند رقم (9) والذي يقول " حياتي مهددة بالإنفصال بأي وقت " فأجابت (بنعم )  
 وأكدت المفحوصة عن ضغوطها النفسية وقلقها الدائم من خلال إجابتها على البند رقم (11)،  
 والذي يقول: " أعاني من الفوضى من منزلي " فكانت إجابتها ب (نعم) مرة أخرى ، نجد

المفحوصة في تضارب حول تفسيرها ونظرتها للأسرة تارة نجد المفحوصة لديها نظرة سلبية نحو أسرتها من خلال إجابتها على البند رقم (25) "أشعر بالسلبية إتجاه أسرتي فكانت إجابتها (بغير متأكدة) في حين أن لديها نظرة إيجابية إتجاه الأسرة ، كما أنها ركزت على جوانب القوة في نظرتها للمرأة، البند رقم (32) " أرى أن أولادي يحملوني فوق طاقتي " فكانت إجابتها ب (لا) حيث كانت طموحة باحثة عن الإستقرار في حين نجدها أشارت إلى الخفي تمثل في صورة الرجل لديها بطريقة تشاؤمية تماما، لأنها تعتقد "أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري الإيجابية " فأجابت ب (لا)، كما تقر بعدم القدرة على التمتع بمناهج الحياة، وهذا ما يتبين في اجابتها على البند رقم (6) والذي يقول: " أميل إلى التنزه " فأجابت ب (لا) غضافة على البند رقم (7)، " عملي لا يتناسب مع قدراتي الجسمية "، أيضا أجابت ب(لا)، " لا اترك فرصة للتنزه إلا وقت إقتنصها " حيث سببت هذه الضغوط للحالة جملة من الأعراض الجسدية، منها الآلام في الرأس، والتعب الشديد، وهذا ما يتبين في البند رقم (19) والذي يقول: " أحلت للمعاش لسوء صحتي " فأجابت ب (نعم).

ورغم الضغوط التي تعاشها الحالة إلا أنها تحاول التوفيق النفسي لها حفاظا على تماسك أسرتها ، وصحة أولادها ، كما تحاول التخفيف من حدة انفعالاتها بدرجة كبيرة وهذا ما يتبين في البند رقم (2) " هل أنت متفائل بصفة عامة " فأجابت (بنعم)، إضافة إلى البند رقم (6) والذي يقول: " هل تتطلع إلى مستقبل مشرق " فأجابت أيضا (بنعم) وعلى خلاف ذلك نجد أن الحالة تعاني من عدم الارتياح النفسي، وهذا ما يتبين في البند رقم (21) " هل حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية معظم الوقت " فكانت إجابتها ب (لا)، كما تبين في البند رقم (30) والذي يقول:

" هل تشعر بصداع أو ألم في رأسك من وقت لآخر " فكانت إجابتها ب(نعم) كما تبدو الحالة أنها متوافقة أسريا وهذا ما يتبين في البنود رقم (41\_43\_44\_46\_49\_51\_52) هذا الأخير يقول: " هل أنت راضي عن ظروف الأسرة الاقتصادية والثقافية " فكانت إجابتها عليهم (بنعم) ،

هذا ما يبرهن مدى توافق الحالة مع أسرتها ، ولا ننسى أيضا الجانب الاجتماعي الذي يكشف دور الفرد في المجتمع، فنجد الحالة في بعض الأحيان متوافقة وفي أحيان أخرى لا وهذا ما يظهر في البند رقم (61) الذي يقول: " هل تحرص على المشاركة الإيجابية، الاجتماعية والترويجية مع الآخرين " إضافة على البند رقم (65) والبند رقم (66\_67\_69\_70\_79\_80) هذا الأخير يقول: " هل تشعر بعدم قدرتك على مساعدة الآخرين ولو في بعض الأمور البسيطة " فكانت إجابتها على هذه البنود (بنعم) وهذا ما يبرهن مدى توافقها اجتماعيا.

### تحليل العام للحالة:

نستنتج من خلال المقابلة أن الحالة لا تعيش حالة استقرار فهي في صدمة الخيانة الزوجية، التي أدخلتها دوامة الضغوط النفسية، وبعد ظهور بداية محطة جديدة واستقرارها تعرضت لصدمة أخرى صدمة الخيانة الزوجية، وبعد تطبيق الاختبارين (الضغوط النفسية، والتوافق النفسي ) على المفحوصة تبين أنها تعيش تحت ضغط منخفض جدا، وهذا كله إلا أنها نجدها متوافقة نفسيا ، حيث حصلت على درجة 60 درجة على مقياس الضغط النفسي من مجموع 198 درجة ، وتحصلت على (90) درجة على مقياس التوافق النفسي من مجموع 160 درجة، وبالتالي الحالة لديها توافق نفسي، هذا ما جعلها تطمح لمستقبل زاهر والتخلص من حدة الضغوط.

### 3\_ مناقشة النتائج العامة :

من خلال إجراء المقابلة والاختبارين ( الضغوط النفسية، التوافق النفسي) على الحالتين تبين أن كلا الحالتين لديهم ضغوط نفسية بدرجات متفاوتة، الحالة الأولى لديها ضغوط نفسية بدرجة 70° على مقياس الضغوط النفسية لبدرية كمال أحمد، تبين بدرجة عالية الضغط النفسي في البعد الأسري والتي حصلت على درجة 31، أما فيما يخص الأبعاد الأخرى فتراوحت درجات من ( 6 إلى 20) درجة فقد برز الضغط المهني لديها أيضا بدرجة 18، أما بالنسبة للحالة

الثانية فقد حصلت على درجة 60° من الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية فلقد حصلت على درجة 24 في البعد الأسري، وهذا ما يبرهن بأن الحالة تعاني من ضغوط نفسية داخل الأسرة، أما فيما يخص أبعاد المقياس الأخرى فقد حصلت على درجات تتراوح (من 6 إلى 15) درجة من مجموع المقياس ورغم الضغوط التي تعيشها الحاليتين إلا أنها تحاول أن تحقق أكبر قدر ممكن من التوافق النفسي فكلا الحاليتين التي أجريت عليهن الدراسة لديهم توافق نفسي، رغم الضغوط التي هي عليها الحاليتين فقد حصلت الحالة الأولى على درجة 98 درجة على مقياس التوافق النفسي لزينب محمود شقير فكان للبعد الأسري حظ وفير في اقتلاع أكبر درجة على المقياس بدرجة 36 أما فيما يخص الحالة الثانية فقد حصلت على درجة 90 من مجموع مقياس التوافق النفسي، أيضا كان البعد الأسري له حظ وفير في أخذ أكبر درجة على مقياس التوافق وبالتالي نستطيع أن نقول أن كلا حالتي الدراسة تعيش تحت ضغط نفسي متوسط بالمقابل نجد أن الحاليتين تحاول تحقيق أكبر قدر ممكن من التوافق النفسي وهذا ما نجده هي عليه الحاليتين.



الغائبة

## الخاتمة

---

خاتمة :

إن خروج المرأة للعمل، وتحملها لمسؤوليات تفوق طاقتها يسبب لها اضطرابا، كما يعمل على تشتيت جهدها وعدم ضبط النفس ، وفقدان القدرة على التركيز والقلق المستمر الذي تعيشه معظم العاملات إضافة لواجباتها الأسرية، كل هذا يؤثر على الحالة الفسيولوجية والعضوية، رغم الظروف التي تعاني منها المرأة العاملة إلا أنها استطاعت أن تحقق لنفسها الكثير من خلال دخولها ميدان العمل ومواجهتها للعالم الخارجي فالفرد لا يمكنه تجنب الضغوط الناتجة عن مصادر مختلفة تتعلق بعمله أو تلك المتعلقة بحياته الشخصية، وغالبا ما تكون الضغوط التي يواجهها الفرد محصلة تفاعل عدة عوامل ومؤثرات.

# قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع

### المراجع :

#### 1- المراجع بالعربية

1. ابن منظور، 1988، لسان العرب ، ج2 ، القاهرة ، دار إحياء التراث .
2. أبو حليب نبيلة أحمد ، 2010 ، الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى ابناء الشهداء في محافظات غزة رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية جامعة الأزهر غزة .
3. أبو حويج مروان والصفدي عصام ، 2001 ، المدخل إلى علم الصحة النفسية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان.
4. أبو سكران عبد الله يوسف ، 2009 ، التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط (الداخلي والخارجي ) للمعاقين حركيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
5. أبو شمالة حسن ، 2002 ، البيئة الأسرية والمدرسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي ، رسالة ماجستير الجامعة الإسلامية .
6. أجلال شري (2000) علم النفس العلاجي ، ط2 ، عالم الكتب ، القاهرة .
7. إحسان محمد الحسن (2005) ، علم الاجتماع الصناعي ، ط1 ، دار وائل للنشر و التوزيع ، الأردن.
8. احسان محمد الحسن ( بدون سنة) علم اجتماع المرأة ، دراسة تحليلية عن دور المرأة في المجتمع المعاصر، ط1 ، دار وائل للنشر ،بيروت .
9. أحمد سهير كامل، 1999 ، الصحة النفسية والتوافق ، مركز الإسكندرية للكتاب ، الإسكندرية .
10. أحمد نايل العزيز وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، 2009 ، التعامل مع الضغوط النفسية ، ط1 ، دار الشروق للنشر والتوزيع عمان .
11. انتصار يونس، 1978، السلوك الإنساني دار المعرف القاهرة .
12. أنسي محمد أحمد قاسم (1998) أطفال بلا أسر، ط 1، مركز الإسكندرية للكاتب، مص.

## قائمة المصادر والمراجع

13. أنيس إبراهيم وآخرون 1973 ، المعجم الوسيط ، ج2 ، ط2، القاهرة ، دار المعارف بمصر .
14. باسم محمد ولى، محمد جاسم محمد (2009) ، المدخل الى علم النفس الاجتماعي ، مكتبة دار الثقافة للنشر ، عمان .
15. البستاني كرم وآخر ، 1986، المنجد في اللغة ، دار المشرق ، بيروت .
16. بن ستي حسينة ، 2013 ، التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بدائرة تقرت ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة .
17. البيرقدار تنهيد عادل ، 2011 ، الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، العراق 11 (1) 2856 .
18. ثامر حسين علي السميران ، عبد الكريم عبد الله المساعيد ، 2014 ، سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها ، ط1 ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان .
19. جاسم محمد عبد الله المرزوقي ، 2008 ، الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر السكر ، ط1 ، العلم والإيمان للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، مصر .
20. جودة أمال ، 1998 ، مستوى التوتر النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية.
21. جودة منيرة محمود ، 2016 ، الخبرات الصادمة لدى أمهات الأيتام وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى أمهات الأيتام وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الأم والطفل ، دراسة ميدانية للأم والطفل اليتيم في محافظة غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم الصحة النفسية المجتمعية ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية .
22. حسونة باسل فريز 2014 ، المسؤولية الاجتماعية والضغط النفسية لدى القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الجامعة الإسلامية غزة فلسطين.
23. حشمت باهي حسين أحمد حشمت أحمد ومصطفى حسين باهي ، 2006 ، التوافق النفسي والتوازن الوظيفي ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، مصر ، ط3 .

## قائمة المصادر والمراجع

24. حمداوي كمال ، 2015 ، التوافق النفسي لدى الرجال العازفين عن الزواج (دراسة عيادية لخمسة حالات 40 سنة فما فوق ) ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي ، كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية قسم العلوم الإجتماعية سبعة علم النفس ، جامعة أكلي محند أولحاج البويرة .
25. حميد الدين رضية محمد ، 2015 ، التوافق النفسي والتغير القيمي لدى عينة من طلبة جامعة الملك عبد العزيز ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، 2 (39) ، 119 163 .
26. حواس خضرة ، 2012 ، إستراتيجيات الإرشاد النفسي في تنمية بعض المتغيرات المساعدة على التوافق النفسي ، رسالة دكتوراة ، قسم العلوم الإجتماعية شعبة علم النفس ، جامعة محمد الحاج لخضر باتنة .
27. الخالدي أديب ، 2002 ، المرجع في الصحة النفسية ، ط2 ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، مدينة نصر .
28. الخطيب محمد جواد محمد ، 2000 ، التوجيه والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق مطبعة المقداد غزة .
29. الداهري صالح حسن والكبيسي وهيب مجيد ، 1999 ، علم النفس العام ، مؤسسة حمادة للخدمات والدراسات الجامعية ، الأردن .
30. الدسوقي إنشراح ، 1991 ، التحصيل الدراسي وعلاقته بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي ، مجلة علم النفس ، مجلد 5 ، عدد 20 .
31. الدسوقي مجدي كمال ، 1984 ، مصادر التوتر النفسي كمقياس للدافعية دار القلم ، الكويت .
32. الرازي محمد ، 2007 ، مختار الصحاح ، مكتبة لبنان بيروت .
33. راوية حسن ، 2003 ، السلوك التنظيمي المعاصر ، كلية التجارة ، الدار الجامعية ، الإسكندرية .
34. زبيدة بنت عويشة (1986) ، أثر عمل الزوجة الأم في بناء الأسرة الجزائرية ، رسالة ماجيستر في علم النفس المدرسي ، جامعة تيزي وزو ، الجزائر .
35. الزعبي أحمد محمد ، 2013 ، الرضا عن الإختصاص الدراسي عند طلاب جامعة ام القرى وعلاقته بتوافقهم النفسي والإجتماعي وتحصيلهم الدراسي ، مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ، ط 11 (3) .

## قائمة المصادر والمراجع

36. زهران حامد عبد السلام ، 2003 ، دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، عالم الكتب القاهرة .
37. زهران حامد عبد السلام ، 2005 ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط4 ، عالم الكتب ، القاهرة .
38. زينب محمود شقير ، 2003 ، مقياس التوافق النفسي، ط1، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة .
39. ساعد شفيق ، 2010 ، مصادر الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر بسكرة الجزائر .
40. سامية مصطفى، مصطفى الخشاب (1983)، النظرية الاجتماعية و دراسة الأسرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
41. ستورا جان بنجامان ، 1997 ، الإجهاد ، منشورات عويدات ، بيروت لبنان .
42. سليمان عبد الواحد إبراهيم ، 2014 ، الشخصية الإنسانية واضطراباتها النفسية ( رؤية في إطار علم النفس الإيجابي)، ط1 ، عمان الأردن .
43. سمير الشبخاني ، 2003 ، الضغط النفسي ( طبيعته ، أسبابه ، المساعدة الذاتية ، المداواة ) ، دار الفكر العربي ، بيروت ، لبنان ط1 .
44. شاذلي عبد الحميد محمد ، 1999 ، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية المكتب العلمي للكمبيوتر ، الإسكندرية .
45. شحاتة حسن والنجار زينب ، 2003 ، معجم المصطلحات التربوية والنفسية ، الدار المصرية اللبنانية ، لبنان
46. الشحومي عبد الله ، 1989 ، التوافق النفسي عند المعاق ، دراسة في سيكولوجية التكيف ، مجلة التربية الجديدة ، مجلد 16 ، عدد 48 .
47. شريف أشرف محمد علي ، صبره محمد ، 2004 ، الصحة النفسية والتوافق النفسي دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .
48. شيلي تايلور 2008، علم النفس الصحي ، ترجمة وسام درويش بريك ، وفوزي شاكرا داود ، ط1 ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان الأردن .
49. صبحي سيد محمد ، 2015 ، برنامج إرشادي لتنمية الشعور بالانتماء وأثره على التوافق النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي ، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس ، مصر ، ط3 ، (39) .

## قائمة المصادر والمراجع

50. صيام طارق محمد ، 2015 ، هوية الذات والتوافق النفسي لدى السجناء متعاطي المخدرات وابنمائهم في قطاع غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية غزة .
51. طارق كمال (2005) الصحة النفسية للأسرة ، مؤسسة شباب الجامعة ، الاسكندرية .
52. طبي عناني رجا ، 2018 ، مصادر الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور ( دراسة عيا دية لأربعة حالات طولقة ) مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس العيادي ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، شعبة علم النفس ، جامعة محمد خيضر بسكرة .
53. الطلاع عبد الرؤوف أحمد ، 2010 ، التوافق النفسي وعلاقته بالإنتماء الوطني لدى الأسيرات الفلسطينيات المحررات من السجون الإسرائيلية ، مجلة جامعة الأزهر ، غزة ، 12 ، ( 2 ) 261 666 .
54. الطيب محمد ، 1994 ، مبادئ الصحة النفسية ، الإسكندرية ، منشأة المعارف .
55. العامرية منى بنت عبد الله بنت نيهان ، 2013 ، أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري ، بمحافظة الداخلية ، رسالة ماجستير (غير منشورة) في التربية ، جامعة نزوي ، الإمارات .
56. عبد العزيز فهمي ( بدون سنة ) ، موسوعة المصطلحات الاقتصادية و الاحصائية ، دار النهضة ، القاهرة .
57. عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005 ، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
58. عبد اللطيف مدحت عبد الحميد ، 1999 ، الصحة النفسية والتفوق الدراسي ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .
59. عثمان الطيب حمد الزين وطيפור محمد أحمد ، 2014 ، الضغوط النفسية وعلاقتها بعوامل الشخصية الخمسة الكبرى لدى طلاب جامعة شندي مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، ط1 ، (158) ، 649695 .
60. عثمان يخلف ، 2001 ، علم النفس الصحة الأسس النفسية والسلوكية للصحة ، ط1 ، دار الثقافة ، قطر .



## قائمة المصادر والمراجع

61. عصام نور (2002) دور المرأة في تنمية المجتمع المحلي ، مؤسسة شباب الجامعة ، مصر .
62. العصيمي سلطان عائض ، 2010 ، إيمان الأنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض ، رسالة ماجستير غير منشورة ، للعلوم قسم العلوم الاجتماعية كلية دراسات العليا ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية .
63. علي السيد سماح لأثراني (2008) ، دور المدرسة و الأسرة في التنشئة الاجتماعية عند الطفل ، ط 1 ، دار الرفيق للنشر ، بيروت ، لبنان .
64. علي عبد العزيز عبد القادر (1995) اتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل نحو عمل المرأة السعودية ، مجلة ، دراسات ، مجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد 2 ، العدد الأول ، مجلة النشر العلمي ، الكويت.
65. علي عسكر ، 2000 ، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، ط1 ، دار الكتاب الحديث الكويت .
66. عوض عباس ، 1977 ، الموجز في الصحة النفسية ، القاهرة ، دار المعارف .
67. عياش بن سمير العنزي ، 2003 ، علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض جامعة نايف العربية .
68. غانم محمد حسن 2006 ، الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية ، ط1 ، مكتبة الأنجلو المصرية : القاهرة .
69. فريدير معتوق (2005) معجم العلوم الاجتماعية انجليزي ، فرنسي، عربي ، المعاجم الأكاديمية المتخصصة .
70. الفيومي أحمد ، (د ، ت ) ، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير للرافعي ، مصر ، مطبعة مصطفى الحلبي .
71. كاميليا عبد الفتاح (1984) سيكولوجية المرأة العاملة دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان .
72. كاميليا عبد الفتاح (1990) سيكولوجية المرأة العاملة دار النهضة العربية ، بيروت .
73. كاميليا عبد الفتاح سيكولوجية المرأة العاملة دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ، 1984.
74. كفاي علاء الدين ، 2012 ، الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، دار الفكر ، عمان .
75. كفاي علاء الدين ، 1990 ، الصحة النفسية ، هجر للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة .
76. كلير فيهم (2005) الأمومة و الطفولة ، مكتبة الثقافة الدينية ، القاهرة ، مصر

## قائمة المصادر والمراجع

77. لطفي عبد العزيز شريبييني ، الطب النفسي و هموم الناس ، منشأة المعارف الاسكندرية بدون سنة .
78. ماجدة بهاء الدين، 2008 ، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، ط1 ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان .
79. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، الضغوط النفسية ومشكلاته وأثره على الصحة ، ط1 ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان .
80. محمد جاسم العبيدي ، 2009 ، مشكلات الصحة النفسية ( أمراضها وعلاجها ) ، ط1 ، دار الثقافة .
81. محمد جمال يحيوي (2003) ، دراسات في علوم النفس ، دار الغرب للنشر و التوزيع ، الجزائر .
82. محمد عبد الظاهر الطيب (1991) مشكلة الابناء و علاجها من الجنين الى المراهقة ، دار المعرفة و الجامعية ، مصر .
83. محمود أيوب شحيني (1997) الإرشاد النفسي التربوي و الاجتماعي لدى الأطفال ، دار العيفا اللبناني ، لبنان .
84. محمود عبد الله جاد ، 2006 ، السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب والعدوان، المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية جامعة المنصورة ، 469395 المنعقد في الفترة من 12 إلى 13 أبريل 2006 .
85. محي زيتون (200) ، المرأة و التنمية ، مناهج نظرية و قضايا عملية المركز القومي للبحوث الاجتماعية و الجنائية ، القاهرة .
86. مدحت عبد المجيد عبد اللطيف ، 1990 ، الصحة النفسية والتوافق الدراسي ، دار النهضة العربية للطباعة ، بيروت ، دون ط .
87. مصطفى عوفي (2003) ، خروج المرأة الى ميدان العمل و أثره على التماسك الأسري ، مجلة العلوم الإنسانية ، منشورات جامعة قسنطينة ، العدد 19 .
88. مقبل مرفت عبد ربه ، 2010 ، التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية ، الجامعة الإسلامية .
89. ناصيف غزوان ، 2012 ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، دار الكتاب العربي القاهرة .

## قائمة المصادر والمراجع

90. هيام ملقي (1987) المرأة العربية بين التعليم و مشكلة اغتراب نشاطها و وظيفتها داخل الأسرة ط 1 ، دار الفكر العربي .
91. وليد السيد خليفة ، مراد علي عيسى ، 2008 ، الضغوط النفسية والتخلف العقلي ، في ضوء علم النفس المعرفي (المفاهيم النظرية البرامج )، ط 1 ، دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر الإسكندرية .

### 2- المراجع الالكترونية :

- 1- <http://www.slamonix.neth.2021:05:31.11.65>
- 2- [www.ae/telecast.htmlh163029/05/2021.13:35](http://www.ae/telecast.htmlh163029/05/2021.13:35)
- 3- [www.kobani.net/ub/newreply/phpdo=newreply.p=446076.2021/05/20.00:00](http://www.kobani.net/ub/newreply/phpdo=newreply.p=446076.2021/05/20.00:00)
- 4- [www.saidacily.comonphp.2021:5:17.20:00](http://www.saidacily.comonphp.2021:5:17.20:00)

الملاحق

الملاحق

الملحق 01:

-المحور الأول (محور البيانات الشخصية):

الإسم : هـ

السن : 32

السكن:سيدي عقبة

الظروف الإجتماعية والإقتصادية: حسنة

مدة الزواج: 10سنوات

عدد الأطفال:ثلاثة أطفال

-المحور الثاني(المحور الأسري):

س) ما علاقتك مع أهل زوجك؟

ج) علاقتي معاهم متذبذبة ساعات مليحة ساعات حايرة رانا نفوتو وخلص

س)ما علاقتك مع زوجك؟

ج)علاقتي مع زوجي مليحة حمد الله

س) هل لديك مشاكل مع زوجك وعائلته؟

ج)معنديش مشاكل مع راجلي حمد لله أما العايلة تاغو قبل كنا نتناقشو مي ضرك علاقتي

معاهم مليحة

## الملاحق

س) كيف هي علاقتك مع أولادك؟

ج) علاقتي معاهم مليحة مي ضرك كي دخلت نخدم حاسة روجي مهملتهم

س) هل لديك ضغط في أسرتك؟

ج) إيه من ناحية راجلي قالك كي عدت نخدم بعيد وين نسكن وهو مهوش قاعد باش يديني

ويجيبيني

س) هل لديك الوقت الكافي تعطيه لك ولي عائلتك؟

ج) للأسف لا نخرج صباح على ثمنية منرجعش حتان لخمسة نروح تعبانة نرقد شوي مبعد

نطيب لعشا نعشيهم ونرقدوا

س) هل قادرة على التوفيق بين منزلك وعملك وزوجك وأولادك ودراساتهم ؟

ج) لا مانيش نوقف ما بيناتهم سيرتو أولادي في قرايتهم بنتي لكبيرة تقرا مليح مي الصغيرة

كي مضت عيني عليها هبطتلي في المعدل

س) ما هي الظروف عمك وهل زوجك متقبل لذلك (من ناحية الإختلاط بالرجال أو المسافة)؟

ج) من ناحية الرجال عادي أما مشكلة البعد سبتلي مشاكل معاه لدرجة نعود نبكي من

الحمصة يقعد يقلق فيا أولادك وين عتطيهم وكيفاه كل يوم طالعة هابطة مبعد حقرتو ورجحت

نخدم

س) من يعينك في حياتك وهل زوجك يعينك ؟

ج) واحد مراهو يعاون فيا من ناحية أمور المنزل أما أولادي حكمتهملي ماما وراجلي

ميعاونيش كلش وحدي

## الملاحق

س) كيف هي حالتك الصحية؟

ج) الحمد لله معندي حتى مرض

س) هل عند وقت لنفسك وهل لديك ما يسليك من ضغوط الحياة؟

ج) لا منيش مبالية براحتي طول والوقت نتاعي محصور من الخدمة وبناتي ونقري فيهم ونوصلهم للمدرسة قبل ماروح للخدمة تاعي وفي نفس الوقت نوجد أمور راجلي قبل ما يروح للخدمة هذا ما يخليني عندي ضغط ونوصل للخدمة متأخرة وفشلانة

س) ماهي مسؤولياتك ؟

ج) أنا عندي مسؤوليات من ناحية أولادي وأنا خياطة ثاني مع نروح من الخدمة نخيط

س) كيف هو تعاملك مع زوجك؟

ج) نعاملو معظم الوقت بعصبية بسبب ضغط الخدمة ولخياطة وفي نفس الوقت بناتي نحاول قدامهم مانبينش عصبيتي قدام بيهم

س) ما علاقتك مع أهل زوجك؟

ج) يخى جاوبتك قبل راهي علاقة متذبذبة مرات برك مليحة

س) من يتخذ القرارات الأسرية ؟

ج) زوجي هو لي يتخذ القرارات

س) مع من يبقى أولادك عند ذهابك للعمل؟

ج) يبقاو مع ماما ربي يخليهالي

س) هل تشعرين بالقلق عليهم عند ذهابك للعمل؟

## الملاحق

(ج) هيه ننتقلق وكل شوية نعيط لماما نسقسي عليهم

(س) هل يزعجك ضجيج المنزل؟

(ج) إيه يقلقني ياسر سيرتو كنعود تعبانة من الخدمة

(س) أين تحسبن نفسك مرتاحة أكثر؟

(ج) نشعر بالراحة غير في داري

(س) هل تعانين من التعب والإرهاق؟

(ج) إيه من الخدمة والدار تعبت ياسر عدت ناقصة نوم

(س) هل تعتقدين أنك تضحي بسعادتك وصحتك من أجل تلبية حاجات أسرتك؟

(ج) إيه نضحي بياسر حوايج غير باه يعيشوا مليح

(س) هل تقدر أسرتك مجهوداتك؟

(ج) إيه ساعات تقدرنا وساعات ينكروا الجميل

(س) هل تضنن أن ما تتحملين فوق طاقتك؟

(ج) إيه نتحمل كلش فوق طاقتي لدرجة نضغط على روعي ونفورصي روعي

(س) هل هناك أسباب أخرى للضغط؟

- المحور الثالث (المحور المهني):

(س) ما طبيعة عملك؟



## الملاحق

(ج) أنا متخرجة وكنت نخدم إدماج نروح مرتين في سمانة تعلمت الخياطة وعدت نخيط  
وضرك ترسمت وعدت نخدم في الإدارة (متصرف إداري)

(س) في أي ساعة تذهبين للعمل؟

(ج) نروح على ثمنية نتاع صباح

(س) منذ متى وأنتي تعملين؟

(ج) عندي ثلاثة أشهر عمل

(س) كيف هي علاقتك داخل العمل؟

(ج) علاقتي معاهم لحد الآن مليحة

(س) ماهي نسبة رضاك عن عملك؟

(ج) شوية مانيش راضية ياسر لخاطر والفت الدار والخياطة

(س) هل ظروف العمل موئم مع ظروفك الحياتية والأسرية؟

(ج) لا مش موالمتني مع أولادي وزوجي وبعيدة على الدار نتاعي

(س) هل لديك دافعية في العمل؟

(ج) كانت في البداية ضرك لا لا

(س) هل تنهين عملك في الوقت المطلوب؟

(ج) نخليه لدوة ونكملوا

(س) هل العمل يتطلب منك القيام بمجهود كبير؟

(ج) إيه متعبة ياسر لازملها مجهود

(س) هل لديك الوقت الكافي للراحة في مكان العمل؟

(ج) لا معنديش وقت ومكان نريح فيه

(س) كم مدة التي تستغريقونها في العمل؟

(ج) ست ساعات

(س) هل متطلبات أولادك ومنزلك مكلفة؟

(ج) إيه مكلفتني راكي تعرفي متطلبات الحياة عادت صعبة

(س) ما هو الشيء الذي جعلك تعملين؟

(ج) محتاجة الخدمة باه نلبي إحتياجاتي وإحتياجات ولادي

(س) هل لديك ضغوط في عملك؟

(ج) إيه عندي ضغوط ياسر وعندي لاشارج في الخدمة

(س) هل واجهتي صعوبات في عملك؟

(ج) إيه اكيد من ناحية المنزل والعمل صعبة ياسر

(س) هل تأخذين ملفاتك معك للمنزل؟

(ج) لا لا منروحهمش

الملحق 02:

-المحور الأول (محور البيانات الشخصية):

الإسم : م

السن : 34

السكن: مع أهل الزوج

الظروف الإجتماعية والإقتصادية: حسنة

مدة الزواج: ثمانية سنوات

عدد الأطفال: طفلين

-المحور الثاني(المحور الأسري):

(س) ما علاقتك مع أهل زوجك؟

(ج) جيدة مع أموا بصح باباه يكرهني كون يلقي ميشوفنيش

(س) ما علاقتك مع زوجك؟

(ج) عندي مشاكل معاه

(س) هل لديك مشاكل مع زوجك وعائلته؟

(ج) إيه عندي مشاكل مع راجلي

(س) كيف هي علاقتك مع أولادك؟

(ج) جيدة

## الملاحق

س) هل لديك ضغط في أسرتك؟

ج) إيه عندي ضغط من ناحية السكن مع أهل راجلي وزوجي عندي ضغط معاه من مشاكل خيانة زوجية مدايرلي ضغوط

س) هل لديك الوقت الكافي تعطيه لك ولي عائلتك؟

ج) إيه عندي وقت نعطيه لعائلي كي نروح توفر لوقت لكافي لأولادي وزوجي

س) هل قادرة على التوفيق بين منزلك وعملك وزوجك وأولادك ودراساتهم؟

ج) إيه عندي لوقت لعائلي

س) ما هي الظروف عمك وهل زوجك متقبل لذلك (من ناحية الإختلاط بالرجال المسافة)؟

ج) لا من ناحية الرجال معندوش مشكل أما من ناحية البعد قلقان لأنو كان يديني ويجيبني

س) من يعينك في حياتك وهل زوجك يعينك؟

ج) أختي المساعد الأول من ناحية الخارج أما في داري عندي سلفتي والزوج أحيانا ساعة يعاون وساعة لا في بعض الأمور فقط

س) كيف هي حالتك الصحية؟

ج) عندي شوي ألم في الراس متعبني (شقيقة)

س) هل عند وقت لنفسك وهل لديك ما يسليك من ضغوط الحياة؟

ج) معنديش تقصير موفقة من ناحية الوقت بين خدمتي وداري وولادي

س) ماهي مسؤولياتك؟

## الملاحق

ج) مسؤولية الولاد نرعاهم ونقريهم ومسؤولية الزوج والدار

س) كيف هو تعاملك مع زوجك؟

ج) نتعامل معاه بعصبية دائما وبعض الأحيان عادي السبب الأول لان الزوج عصبي ميعرفش يتعامل مشاكل تاع برى يرجعهم في الدار ومشاكل أهلو يرجعهم عليا كلش يرجعو عليا

س) من يتخذ القرارات الأسرية؟

ج) كاين قرارات يتخذهم هو وكاين نتخذهم أنا الأغلبية هو أما من ناحية أولادي نتخذهم أنا

س) مع من يبقى أولادك عند ذهابك للعمل؟

ج) مع زوجي أو زوجة العم ساعات

س) هل تشعرين بالقلق عليهم عند ذهابك للعمل؟

ج) نعم كثيرا نخدم ونخمم واش دارو وواش كلاو

س) هل يزعجك ضجيج المنزل؟

ج) نتقلق من ضجيج لولاد لي تسببلي في ضغوطات نفسية

س) أين تحسين نفسك مرتاحة أكثر؟

ج) نريح غير في خدمتي تنقص مسؤولياتي ونغير جو ونستمتع بخدمتي ونهرب من ضغوطاتي

س) هل تعانين من التعب والإرهاق؟

ج) مش الخدمة لي تعبني كي نقلق من حاجة صحي لي طيح أما العمل تاع برى أو الدار عادي ميتعبنيش

## الملاحق

(س) هل تعتقد أنك تضحى بسعادتك وصحتك من أجل تلبية حاجات أسرتك؟

(ج) مضحية في سعادي وصحتي وحوايح عارفة مش راح تساعدني وعلاجال أسرتي راني مضحية أنا كي نشوف سعادي كي نخرج نطلق بصح كي نشوف أولادي نضحى علاجهم تعبت

(س) هل تقدر أسرتك مجهوداتك؟

(ج) الزوج ساعات يقدر مجهودي ساعات يقلي نتي لي شاتية تعبي روحك وأنا من ناحية الظروف المادية أجبرتني نخدم وراجلي بطل متطلبات أولادي والأكل ومنحكيش على اللبسة وأولادي كي يمرضو أنا نصرف عليهم كانت أختي هي لي تعطيني وتعاوني وكانت هي المساعد الرئيسي حتى والديا معاونونيش

(س) هل تضمنين أن ما تتحملين فوق طاقتك؟

(ج) نتحمل فوق طاقتي بياسر مسؤولية كثر مني حابة نريح في حياتي يولي راجلي يساعفني ومنزل خاص بينا نوفرو وقت لبعضانا معادش عندي وقت بسبب ظروف المادية ولات ضغوطات الوالدين ترجع على لولاد هذا المشكل لي خلى ولدي يتراجع في قرايتو

(س) هل هناك أسباب أخرى للضغط؟

(ج) الأسباب العائلية مشكل زوجي هو لي مدايرلي الضغط أما مشاكل عايلتو مش مدايرلهم الضغط

- المحور الثالث (المحور المهني):

(س) ما طبيعة عملك؟

(ج) أستاذة أدب

س) في أي ساعة تذهبين للعمل؟

ج) نروح من سبعة حتان ربعة تاع لعشية

س) منذ متى وأنتي تعملين؟

ج) عامين

س) كيف هي علاقتك داخل العمل؟

ج) علاقتي مليحا معاهم

س) ماهي نسبة رضاك عن عملك؟

ج) راضية بيها حمد الله نلقى راحتني فيها

س) هل ظروف العمل موائمة مع ظروفك الحياتية والأسرية ؟

ج) مع الظروف العائلية والراتب الشهري قليل يروحلي في النقل

س) هل لديك دافعية في العمل؟

ج) نعم نحب الجانب التعليمي

س) هل تنهين عملك في الوقت المطلوب ؟

ج) ساعات نكملوا ساعات نخليه لغدوة كي ميلحقنيش الوقت

س) هل العمل يتطلب منك القيام بمجهود كبير؟

ج) إيه تقريبا

س) هل لديك الوقت الكافي للراحة في مكان العمل ؟

ج) إيه نقعد في قاعة الأساتذة

س) كم مدة التي تستغريقنيها في العمل؟

ج) ثمانية ساعات

س) هل متطلبات أولادك ومنزلك مكلفة؟

ج) إيه مكلفتني ديما عندنا نقص مادي منقدرش نلحق نكفيلهم كلش يحبو يلبسوا يخرجوا

منقدرش نوفق بين أولادي وحياتي

س) ماهو الشيء الذي جعلك تعملين؟

ج) الظروف المادية والإجتماعية حبيت نهرب من ضغوطات المنزل باش ننسى ضغوطات

زوجي والدار

س) هل لديك ضغوط في عملك ؟

ج) لا ريح فيه أكثر من داري

س) هل واجهتي صعوبات في عملك؟

ج) لا ما واجهت حتى ضغوطات كلش عادي ونحس بالراحة

س) هل تأخذين ملفاتك معك للمنزل؟

ج) إيه في أوقات الفروض والإمتحانات باه نصح في راحتي



مقياس الضغط النفس لبدرية كمال أحمد :

لا	غير متأكد	نعم	العبارات
			1. أنا غير راضي عن عملي
			2. مازلت على حب مع زوجي
			3. إتسم سلوكي بالمخاطر في شبابي
			4. أعاني اضطراب النوم
			5. تعرضت لهزات إنفعالية عديدة
			6. أميل إلى التنزه
			7. عملي لا يتناسب مع قدراتي الجسمية
			8. أكره أسرتي لكثرة أعبائها
			9. حياتي مهددة بالإنفصال في أي وقت
			10. أكره الأعمال التي تتطلب سرعة في الأداء مثل عملي
			11. أعاني من الفضى في منزلي
			12. أضطر إلى الإستدانة
			13. لا أترك فرصة للتنزه إلا وقت أقتنصها
			14. أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري الإيجابية

## الملاحق

			15.فقدت علاقتي الإجتماعية
			16. علاقتي مع زملائي غير مرغوب فيها
			17. أخشى التعبير عن أي ضعف يعتريني
			18.اعمل طبقا للحكمة التي تقول ان لبدنك حق
			19.احلت للمعاش لسوء صحتي
			20.منيت بالفشل في انبائي
			21.تعرضت لعدة تحقيقات في عملي
			22.يدفعني زوجي الى ممارسة العلاقة الخاصة بطريقة مفرطة
			23.عملي يميل الى المخاطر
			24.مشاكل اولادي لا تنتهي
			25.اشعر بالسلبية اتجاه اسرتي
			26.ادخن بشراهة
			27.اميل الى ظهور اي اعراض

## الملاحق

			28. وقعت لأسرتي كارثة
			29. تعرضت لخسائر فادحة
			30. عملي من النوع الذي يحتاج الى مجهود ذهني
			31. اعاني من فقد اهتمام رؤسائي
			32. ارى ان اولادي يحملوني اكثر من طاقتي
			33. يسود بيننا الانفصال العاطفي
			34. اكره يوم الاجازة لاضطراري القضاء بالمنزل
			35. صدمت في حياتي
			36. اتعاطى بعض المخدرات
			37. اميل الى استغلال يوم الاجازة في عمل يدر علي مالا
			38. ارى ان الفسحة والراحة غير ضروريتين
			39. انا كالنحلة في عملي
			40. تغيرت طبيعة عملي عدة مرات

## الملاحق

			41.علاقتي بأبنائي غير مرضية
			42.زوجي لا يبالي باي شيء
			43.تعرضت لآزمات صحية في صغري
			44.لا اهتم بآذائي
			45.عملي غير مجزي ماديا
			46.حياتي العائلية اضطرتني للعمل يوميا فترتين
			47.تعرض اقربائي المقربون بوفاة مفاجئة
			48.لا وقت عندي للراحة
			49.اقضي اجازتي بالمنزل
			50.اشعر بآغوط اسرية عديدة لا استطيع التعبير عنها
			51.اعاني من نقص الالفة و المودة
			52. عملي لا يرفع من معنوياتي
			53.زوجي يهمل حقوقي الخاصة جدا
			54. تعرضت لآبرات طفولية غير سعيدة

## الملاحق

			55. اشعر بتهديدات لذاتي مع افراد اسرتي
			56. اصيب احد ابنائي بمرض شديد
			57. زوجي يميل الى تحميلي اكثر من طاقتي
			58. يسود الحب جو الاسرة
			59. تعرضت لضغوط عديدة في عملي
			60. تتطلب نوعية عملي مجهودا جسميا شاقا
			61. اتحايل لكي احصل على اجازات
			62. العلاقة الخاصة مفرطة
			63. اشعر بعدم الرضا عن حياتي الزوجية
			64. عملي لا يتناسب مع قدراتي النفسية
			65. اتذكر انه تم احالتي الى اخصائي نفسي
			66. اتسم بالإفراط في تناول الشاي والقهوة

الملحق 04:

مقياس التوافق النفسي:

الإسم:

المهنة:

السن:

التعليمة:

في إطار بحث علمي نرجو منك سيدي وضع علامة × أمام العبارة التي تراها تنطبق عليك أكثر.

تقبلوا مني فائق الإحترام والتقدير .

شكراً لتعاونكم

الرقم	العبارات		لا تنطبق	متعدد لا تنطبق
	المحور الأول	تنطبق نعم		
1	هل لديك ثقة بنفسك بدرجة كافية ؟			
2	هل أنت متفائل بصفة عامة ؟			
3	هل لديك رغبة في الحديث عن نفسك وإنجازاتك أمام الآخرين ؟			
4	هل أنت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة وبشجاعة ؟			
5	هل تشعر أنك شخص فائدة ونفع في الحياة ؟			

## الملاحق

			هل تتطلع إلى مستقبل مشرق ؟	6
			هل تشعر بالراحة النفسية والرضا في حياتك ؟	7
			هل أنت سعيد وبشوش في حياتك ؟	8
			هل تشعر أنك شخص محظوظ في الدنيا ؟	9
			هل تشعر بالإتزان الإنفعالي الهدوء أمام الناس ؟	10
			هل تحب الآخرين وتتعاون معهم ؟	11
			هل أنت قريب من الله بالعبادة والذكر دائما ؟	12
			هل أنت ناجح متوافق مع الحياة ؟	13
			هل تشعر بالأمن بالطمأنينة النفسية وأنت في حالة طيبة ؟	14
			هل تشعر باليأس وتهبط همتك بسهولة ؟	15
			هل تشعر بإستياء وضيق من الدنيا عموما ؟	16
			هل تشعر بالقلق من وقت لآخر ؟	17
			هل تعتبر نفسك عصبي المزاج إلى حد ما ؟	18
			هل تميل إلى أن تتجنب المواقف المؤلمة بالهروب منها ؟	19
			هل تشعر بنوبات صداع أو غثيان من وقت لآخر ؟	20
			هل حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية معظم الوقت ؟	21
			هل لديك قدرات ومواهب متميزة ؟	22
			هل تتمتع بصحة جيدة وتشعر بأنك قوي البنية ؟	23

## الملاحق

		هل أنت راض عن مظهرك الخارجي ( طول القامة ، حجم الجسم )	24
		هل تساعدك صحتك على مزاوله الأعمال بنجاح ؟	25
		هل تهتم بصحتك جيدا وتتجنب الإصابة بالمرض ؟	26
		هل تعطي نفسك قدر من الراحة للمحافظة على صحتك في حالة جيدة ؟	27
		هل تعطي نفسك قدرا كافيا من النوم (أو تمارس رياضة ) للمحافظة على صحتك	28
		هل تعاني من بعض العادات مثل " قضم الأضافر أو الغمز بالعين " ؟	29
		هل تشعر بصداع أو ألم في رأسك من وقت لآخر ؟	30
		هل تشعر أحيانا بحالات برودة أو سخونة ؟	31
		هل تعاني من مشاكل أو اضطرابات الأكل ( سوء الهضم ، فقدان الشهية ، شره عصبي ) ؟	32
		هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل ؟	33
		هل تشعر بالإجهاد وضعف الهممة من وقت لآخر ؟	34
		هل تصب عرقا أو ترتعش يداك عندما تقوم بعمل ؟	35
		هل تشعر أحيانا أنك قلق أو أعصابك غير موزونة ؟	36
		هل يعوقك وجع ظهرك أو يداك عن مزاوله العمل ؟	37
		هل تشعر أحيانا بصعوبة في النطق والكلام ؟	38



## الملاحق

			هل تعاني من إمساك أو ( إسهال ) كثيرا ؟	39
			هل تشعر بالنسيان أو عدم القدرة على التركيز من وقت لآخر ؟	40
			هل تشعر أنك متعاوناً مع أسرتك ؟	41
			هل تشعر بالسعادة في حياتك وأنت مع أسرتك ؟	42
			هل أنت محبوب من أفراد أسرتك ؟	43
			هل تشعر بأن لك دور فعال وهام في أسرتك ؟	44
			هل تحترم اسرتك رايك و ممكن ان تأخذ به ؟	45
			هل تفضل ان تقضي معظم وقتك مع اسرتك ؟	46
			هل تأخذ حقلك من الحب و العطف و الحنان و الامن من اسرتك ؟	47
			هل التفاهم هو اسلوب التعامل بين اسرتك ؟	48
			هل تحرص على مشاركة اسرتك افراحها و احزانها ؟	49
			هل تشعر ان علاقتك مع افراد اسرتك وثيقة و صادقة ؟	50
			هل تفتخر امام الاخرين انك تنتمي لهذه الاسرة ؟	51
			هل انت راض عن ظروف الاسرة الاقتصادية و الثقافية ؟	52
			هل تشجعك اسرتك اسرتك على اظهار ما لديك من قدرات و مواهب ؟	53
			هل افراد اسرتك تقف بجوارك و تخاف عليك عندما تعرض	54

## الملاحق

			لمشكلة ؟	
			هل تشجعك اسرتك على على تبادل الزيارات مع الاصدقاء و الجيران ؟	55
			هل تشعر اسرتك انك عبء ثقيل عليها ؟	56
			هل تتمنى احيانا ان تكون لك اسرة غير أسرتك ؟	57
			هل تعاني من كثير من المشاكل داخل أسرتك ؟	58
			هل تشعر بالقلق أو الخوف وأنت داخل أسرتك ؟	59
			هل تشعر بأن أسرتك تعاملك على أنك طفلا صغيرا ؟	60
			هل تحرص على المشاركة الإيجابية الإجتماعية والترويجية مع الآخرين؟	61
			هل تستمتع بمعرفة الآخرين والجلوس معهم ؟	62
			هل تشعر بالمسؤولية تجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن؟	63
			هل تتمنى أن تقضي معظم أوقات فراغك مع الآخرين ؟	64
			هل تحترم رأي زملائك وتعمل به إذا كان رأيا صائبا ؟	65
			هل تشعر بتقدير الآخرين لأعمالك وإنجازاتك ؟	66
			هل تعتذر لزميلك إذا تأخرت عن الموعد المحدد ؟	67
			هل تشعر بالولاء والانتماء لأصدقائك ؟	68
			هل تشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرون كثيرا ؟	69
			هل تربطك علاقات طيبة مع الزملاء وتحرص على	70

## الملاحق

			إرضائهم ؟	
			هل يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الإجتماعية ؟	71
			هل تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك ؟	72
			هل تحاول الوفاء بوعدك مع الآخرين لان وعد الحر دين عليه ؟	73
			هل تجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الاصدقاء و الجيران ؟	74
			هل تفكر كثيرا قبا ان تقدم على عمل قد يضر بمصالح الآخرين او ترفضه ؟	75
			هل تفتقد الثقة و الاحترام المتبادل مع الآخرين ؟	76
			هل يصعب عليك الدخول في منافسات مع الآخرين حتى و لو كانوا في مثل سنك ؟	77
			ها تخجل من مواجهة الكثير من الناس (او ترتبك اثناء الحديث معهم ) ؟	78
			هل تتخلى عن اسداء النصيح لزميلك خوفا من ان يزعج منك ؟	79
			هل تشعر بعدم قدرتك على مساعدة الآخرين و لو في بعض الامور البسيطة ؟	80