



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر * بصرة *

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس



عنوان المذكرة

العلاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة

دراسة ميدانية في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية شتمة

بصرة

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

تحت اشراف الاستاذ:

❖ مرابطي عادل

من اعداد الطالبة:

❖ حناشي جويده

السنة الجامعية: 2016/2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و تقدير

الحمد و الشكر لله كما ينبغي لجلاله و عظيم سلطانه الذي أعاننا على إنهاء هذا العمل و الشكر لمن أخرج البشرية من ظلمات الجهل إلى نور العلم "محمد صلى الله عليه و سلم". قال الله تعالى: {قال رب إشرح لي صدري ويسر لي أمري وأحلل عقدة من لساني يفقهوا قولي}.

نتوجه بجزيل الشكر و الاحترام التقدير و عظيم الإمتنان للأستاذ المشرف "مرابطي عادل" الذي لم يبخل علينا بجهده ووقته جزاه الله كل خير.

و لا يفوتنا أن نتوجه بأسمى عبارات الشكر و التقدير إلى جميع أساتذة شعبة علم النفس الذين سهروا على تأطير الدفعة و تكوينها طيلة السنوات الخمس، و نخص بالذكر كل من الأستاذ "راجي إسماعيل" و الأستاذة "نحوي عائشة" على ما قدموه من جهد كبير و دعم متواصل، و إلى كل طلبة دفعة 2016/2015 خاصة طلبة علم النفس العيادي.

كما لا ننسى أهم داعم للطالبة الباحثة الأسرة الكريمة فردا فردا، و خاصة سند روجي أختي أسماء، و صغيري أحمد أيوب، و كل أصدقائي الذين كانوا معي في كل خطواتي. و الشكر لكل من ساعدني من قريب أو بعيد و أوجه لهم كل التقدير.

و جازاكم الله عني كل خير.

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة و تمثلت الفرضية العامة في أنه توجد علاقة بين صراع أدوار الزوجة العاملة و الضغط النفسي لديها و فرضياتها الجزئية كالتالي:

- 1- تعاني الزوجة العاملة من صراع أدوار متعدد الأبعاد.
- 2- تعاني الزوجة العاملة من ضغط نفسي متعدد الأبعاد.
- 3- توجد علاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي.

و قد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، و تكونت عينة الدراسة من 40 من فئة الزوجة العاملة تنوعت بين الإداريات و الأستاذات طبق عليها استبيان صراع الأدوار و مقياس الضغط النفسي كأداتي جمع المعلومات، و تمت معالجة البيانات بواسطة برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (spss 20).

و أضفت الدراسة على النتائج التالية:

- عدم تحقق الفرضية الأولى من هذا البحث و القائلة بأنه: تعاني الزوجة العاملة من صراع أدوار متعدد الأبعاد.
- عدم تحقق الفرضية الثانية من هذا البحث و القائلة بأنه: تعاني الزوجة العاملة من ضغط نفسي متعدد الأبعاد.
- تحقق الفرضية الثالثة من هذا البحث القائلة بأنه: توجد علاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة

الفهرس العام

الصفحة	العنوان
	شكر و تقدير.....
	ملخص الدراسة.....
	الفهرس العام.....
	فهرس الجداول.....
	فهرس الأشكال.....
أ-ج	مقدمة.....
الجانب النظري	
الفصل الأول: إشكالية الدراسة	
11-7	1/ تحديد إشكالية الدراسة.....
11	2/ فرضيات الدراسة.....
12-11	3/ أهداف الدراسة.....
12	4/ أهمية موضوع الدراسة.....
13	5/ حدود الدراسة.....
14-13	6/ تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة.....
18-15	7/ الدراسات السابقة و التعقيب عليها.....
الفصل الثاني: الزوجة العاملة و صراع الأدوار	
20	تمهيد.....
24-20	1/ خروج المرأة للعمل.....
27-24	2/ آثار عمل الزوجة خارج البيت.....
27	3/ مفهوم الدور.....
28	4/ مفهوم الدور و علاقته بالمكانة الاجتماعية.....

الفهرس العام

31-28	5/ مفهوم صراع الأدوار.....
31	6/ صراع أدوار الزوجة العاملة.....
32	7/ صراع الأدوار و علاقته بالتوافق الزوجي.....
34-33	8/ صراع الأدوار و علاقته بالتوافق المهني.....
35-34	9/ أبعاد صراع أدوار الزوجة العاملة.....
35	خلاصة.....

الفصل الثالث: مفهوم الضغط النفسي

38	تمهيد.....
40-38	1/ تطور مفهوم الضغط النفسي.....
44-40	2/ تعريف الضغط النفسي.....
45-44	3/ عناصر الضغط النفسي.....
47-45	4/ مصادر الضغط النفسي.....
59-48	5/ نظريات الضغط النفسي.....
60-59	6/ بعض المفاهيم ذات الصلة بالضغط النفسي.....
61-60	7/ الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة.....
63-61	8/ أبعاد الضغط النفسي.....
63	9/ صراع الأدوار و علاقته بالضغط النفسي.....
64	خلاصة.....

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

67	تمهيد.....
67	1/ منهج الدراسة.....

الفهرس العام

70-67/2 عينة الدراسة.....
73-70/3 أدوات الدراسة.....
74-73/4 اساليب معالجة المعلومات.....
74خلاصة.....
الفصل الخامس: عرض و مناقشة نتائج الدراسة	
76تمهيد.....
81-76/1 عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى.....
86-81/2 عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية.....
88-86/3 عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....
89الاستنتاج العام.....
92-91الخاتمة.....
101-94قائمة المراجع.....
الملاحق.....

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
42	يوضح المقارنة بين الضغط الإيجابي و الضغط السلبي	01
68	يوضح توزيع العينة على نوعي الوظيفة	02
68	توزيع أفراد العينة حسب متغير المهنة	03
69	توزيع أفراد العينة حسب متغير الزواج	04
69	توزيع أفراد العينة حسب نوع الوظيفة	05
71	يمثل أبعاد مقياس الضغط النفسي	06
72	يوضح الصدق الذاتي للمقياسين	07
73	يبين قيمة معامل ثبات ألفا كرو نباخ	08
74	يوضح طريقة الحكم على النتيجة	09
78-76	يبين المتوسط الحسابي لكل بند من بنود مقياس صراع الأدوار	10
84-81	يبين المتوسط الحسابي لكل بند من بنود مقياس الضغط النفسي	11
87	يبين العلاقة الارتباطية بين كل من مقياس صراع الأدوار و مقياس الضغط النفسي	12

فهرس الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
30	مخطط يوضح علاقات	01
45	شكل يوضح ترابط عناصر الضغط النفسي	02
52	مخطط عام لنظرية هانز سيلبي	03
57	نظرية التقدير المعرفي للضغط	04

مقدمة

مقدمة

عرفت المجتمعات العصرية- عربية كانت أم غربية- تغيرات و تطورات على مستوى مختلف المجالات، فقد شملت هذه التغيرات جل الجوانب الاقتصادية، السياسية، الاجتماعية، و حتى الثقافية و الفكرية، و المجتمع الجزائري كغيره من المجتمعات، شهد هذه المجموعة من التغيرات و لعل أبرزها التغير في البنية الاجتماعية و الذي ظهر جليا في تغير بنية الأدوار الملقاة على عاتق المرأة باعتبارها تمثل نصف المجتمع.

فقد رسمت المرأة في العصور القديمة و الحديثة، و خاصة في المجتمعات العربية الإسلامية خطا واضحا في جميع المجالات، حيث كانت ملكة، و قاضية، و شاعرة، و فنانة، و أديبة، و فقيهة، و محاربة، و راوية للأحاديث النبوية الشريفة...

فالمراة تسعى إلى تحقيق التوازن بين أدوارها و تساهم بكل طاقاتها في رعاية بيتها و أفراد أسرتها فهي الأم التي تقع على عاتقها مسؤولية تربية الأجيال القادمة، و هي الزوجة التي ترعى زوجها، و هي ربة البيت التي تدير شؤونه.

فبعدها كانت المرأة ملزمة بالمكوث في البيت ترعى شؤون أسرتها أصبحت تتواجد في معظم القطاعات الاقتصادية، فنجدها في التعليم و القضاء و الإدارة و المؤسسات المختلفة، الصناعية منها و الخدماتية، فخرجت الزوجة العاملة للعمل خلق لديها تعدد و تنوع في الأدوار المنسوبة إليها، فأصبحت هذه الزوجة العاملة ملزمة بالقيام بأدوارها التقليدية من جهة و بدورها كعاملة من جهة أخرى، أما أدوارها التقليدية فهي الزوجة التي ترعى شؤون زوجها و تلبى مطالبه المختلفة، و هي الأم التي تربي أبنائها و ترعاهم من النواحي الجسمية و النفسية، و هي ربة البيت التي تشرف على إدارة شؤون بيتها و تقوم بكل واجباتها فيه من غسيل و تنظيف و طهي و ترتيب...إلخ، بالإضافة إلى كل هذا فهي تمارس نشاطا خارج بيتها، فهي تتوجه كل يوم إلى مقر عملها، هذا الأخير الذي يفرض عليها مجموعة قوانين و التزامات محددة، يجب على هذه الزوجة العاملة احترامها و التقيد بها.

مقدمة

إن هذا التنوع و التعدد في أدوار الزوجة العاملة، و بحكم التوقعات المنتظرة منها، الزوج له توقعاته، الأبناء لهم توقعاتهم... فإن كل دور من هذه الأدوار يستنفذ طاقة و جهد، و يتطلب وقت كاف من هذه الزوجة العاملة، حيث أنها إذا شعرت بالتقصير في دور أو أكثر من هذه الأدوار، فيمكن أن تقع في فخ الصراع بين أدوارها و الذي تتعرض له الزوجة العاملة بحكم تعدد متطلبات كل دور و اختلافها، فنجد هذه الزوجة العاملة نفسها متجاذبة بين عدة أفعال وواجبات لا تستطيع تحقيقها في آن واحد، فهي في هذه الحالة تصبح عرضة للضغط النفسي، و هذا ما نحاول كشفه من خلال إجراء هذه الدراسة.

و بما أن عصرنا الحالي يسمى عصر الضغوطات النفسية كان سعياً منا معرفة العلاقة بين صراع الأدوار الذي تعيشه الزوجة العاملة. و إمكانية أن يكون هذا الصراع سبباً في دخول هذه الزوجة العاملة دائرة الضغط النفسي.

و قد تكونت هذه الدراسة في مجموعها من جانبين (نظري و تطبيقي) و هاذين الجانبين ينقسمان إلى خمس فصول، الفصل الأول و يشمل إشكالية البحث و الفرضيات إضافة إلى تحديد أهداف البحث و أهمية موضوعه و حدوده، و تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة، و بعض الدراسات السابقة التي درست متغيرات الدراسة، أما الفصل الثاني فقد خصص لإبراز متغير صراع الأدوار من خلال خروج الزوجة للعمل خارج بيتها، ثم أهم الآثار المترتبة على خروج الزوجة للعمل خارج بيتها، إيجابية كانت أم سلبية، ليتم تحديد مفهوم الدور، و كذا علاقته بالمكانة الاجتماعية ثم مفهوم صراع الأدوار و الوقوف على صراع أدوار الزوجة العاملة و علاقته بالتوافق المهني و كذا بالتوافق الزوجي و معرفة أبعاد صراع الأدوار. و الفصل الثالث تم التطرق فيه إلى متغير الضغط النفسي، من خلال تطور مفهومه و تحديد تعريفه، و عناصره، و أهم مصادره، و أهم النظريات المفسرة للضغط النفسي، و معرفة العلاقة المتواجدة بين الضغط النفسي و بعض المفاهيم الأخرى، و تحديد العلاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة. أما الفصل الرابع فتم فيه إجراءات الدراسة بما

مقدمة

يناسب موضوع الدراسة من منهج و عينة و أدوات الدراسة و التي تمثلت في مقياس الضغط النفسي و استبيان صراع الأدوار و الطرق الاحصائية المستخدمة. و الفصل الخامس خصص لعرض و مناقشة نتائج الدراسة و هذا بعد تفريغها في جداول و ذلك وفقا للفرضيات المطروحة في الدراسة.

الحائب النظري

الفصل الأول

إشكالية الدراسة

- 1 تحديد إشكالية الدراسة
- 2 فرضيات الدراسة
- 3 أهداف الدراسة
- 4 أهمية موضوع الدراسة
- 5 حدود الدراسة
- 6 تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة
- 7 الدراسات السابقة و التعقيب عليها

1. تحديد إشكالية الدراسة:

منذ استقلال الجزائر طرأت مجموعة من التحولات السياسية، و الاقتصادية، و الاجتماعية، مما دفع المرأة للخروج إلى العمل مع الرجل، وذلك بهدف تحقيق التطور و التنمية في مختلف المجالات، مما ساهم في تغيير بنية الأدوار الملقاة على عاتقها، حيث أن تعقيدات الحياة و انتشار التكنولوجيا، و الاختراعات هي من مجموع الأسباب الرئيسية التي أدت إلى استخدام الأيدي العاملة الذكورية، و الأنثوية، كما أن ارتفاع مستوى المعيشة جعل الرجل غير قادر تماما على القيام بحاجات أسرته. هذه الأمور وغيرها دفعت المرأة إلى الانخراط في سوق العمل لمساعدة الرجل، ولسد النقص الناتج عن عدم قدرته على سداد، و هذا ما صنع لها مكانة و احترام سواء لذاتها أو من طرف الآخرين.

إذن بحكم المراكز الاجتماعية التي تشغلها الزوجة العاملة تتعدد لديها الأدوار المنوطة بها، و بذلك تتعدد التوقعات المنتظرة منها (زوجة - أم - موظفة)، و هذه التوقعات تجعل الزوجة العاملة تعيش حالة صراع الأدوار، و مواقف الصراع هي تلك المواقف التي تثير في الفرد في ذات الوقت استجابتين أو أكثر متعارضتين، و يشترط أن يكون لكل منهما قوة جذب متساوية تقريبا، أما الاستجابات المتعارضة أو المتنافرة فمن تلك الاستجابات التي لا يمكن أن تحدث في آن واحد أو في ذات الوقت. (عبد الرحمن العيسوي، 2000).

فالصراع هو تلك الحيرة التي تصيب الإنسان، عندما يضطر للاختيار بين أمرين أو أكثر، أو ذلك التردد الذي يسيطر عليه عندما يواجه حوافز متناقضة يصعب الاختيار بينها. (الأزرق بن علو، 2003، ص 62). حيث يجب على الزوجة العاملة إدراك بأن عليها واجبات ينبغي القيام بها، و لها حقوق يمكن أن تتمتع بها، و عليها يجب أن تجري موازنة عادلة بين ما تقدمه من واجبات إلى المجتمع، و ما تأخذه من حقوق و امتيازات و إن عدم الموازنة بين الواجبات و الحقوق حول الأدوار التي تشغلها المرأة (أم - زوجة - موظفة)

يسمح لها بالوقوع في المشكلة مما ينجم عنه ضغط نفسي، و الذي يعتبر حالة من الإجهاد الجسمي و النفسي و المشقة التي تعترض الفرد التي عليه أن يتوافق معها، حيث أن هذا الضغط النفسي هو حالة من التوتر النفسي الشديد و الإنعصاب، يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد و تخلق عنده حالة من اختلال التوازن و اضطراب في السلوك (محمد قاسم عبد الله، 2011، ص 115)، و هي تلك الظروف المرتبطة بالضبط و التوتر و الشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافق عند الفرد، و ما ينتج من ذلك من آثار جسمية و نفسية، و قد تنتج الضغوط كذلك من الصداق و الإحباط و الحرمان و القلق. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 96)، كما يشير إلى أي تغير داخلي، أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة و مستمرة. (عبد الستار إبراهيم، 1998، ص 103). و هذا ما أكدته دراسة بعنوان "صراع الأدوار لدى الأمهات العاملات و علاقته بالتوافق الزوجي" بأن صراع الأدوار بين متطلبات العمل و الأسرة يؤدي بالعاملة إلى الإحباط الشديد، كما نجد دراسة بعنوان "صراع الأدوار و علاقته بفاعلية الذات و المساندة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات" و ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج هي ارتفاع مستوى المعاناة من صراع الأدوار لدى الطالبات المتزوجات المنجبات و غير المنجبات على حد سواء، و كذا دراسة بعنوان "صراع الأدوار عند المرأة العاملة بالمواقع القيادية" و ما أسفرت عليه من نتائج أن تعدد الأدوار لدى المرأة العاملة يجعلها تعيش صراعات عميقة يمكن أن تحرمها من الاستقرار الاجتماعي الأسري.

كما توجد دراسات حول الضغط النفسي و منها دراسة بعنوان "الضغط النفسي و علاقته بالتوافق الزوجي" بأن الضغط النفسي يؤثر بطريقة مباشرة على حياة الفرد من كل الجوانب الحياتية، كما تم التطرق إلى موضوع الضغط النفسي في دراسة بعنوان "الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي و علاقته بالقلق" بأن الضغط النفسي يخضع للعديد من المتغيرات التي تجعله يرتفع أو ينخفض.

إذن فخرج الزوجة إلى العمل يزيد من واجباتها و تعدد أدوارها على اعتبار أن كل دور يستنفذ طاقة و جهد ويتطلب شغل حيز من وقت هذه الزوجة العاملة و منه الإحساس بالتقصير في متطلبات كل دور و منه تقع الزوجة العاملة في الضغط النفسي و ما يترتب عنه من نتائج.

و بهذا الصدد قامت الباحثة سمية بن عمارة بدراسة حول "صراع الأدوار لدى الأمهات العاملات وعلاقته بالتوافق الزوجي" حيث يتم من خلالها معرفة مدى قوة العلاقة بين صراع الأدوار و التوافق الزوجي لدى الأمهات العاملات. و النتائج التي تمخضت عن هذه الدراسة تمثلت في وجود ما يعادل ثلثي العينة حوالي 64.09% يعانون من صراع الأدوار في شكله متوسط الحدة يقابله 52.27% من العاملات غير متوافقين زواجيا وهذا ما يفسر وجود علاقة ارتباطية عكسية بين سمتي الدراسة.

أما امنة قاسم إسماعيل قاسم فقد أجرت دراسة حول "صراع الأدوار و علاقته بفاعلية الذات و المساندة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات" سنة 2007 و بينت أن مستوى المعاناة من صراع الأدوار مرتفع لدى كل من طالبات الجامعة المنجبات و غير المنجبات في أدائهن لأدوارهن المتعددة على مقياس صراع الأدوار ككل.

و من جهة أخرى قامت غيات حياة بدراسة حول "صراع الأدوار عند المرأة العاملة بالمواقع القيادية" حيث توصلت إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوطات التي تعاني منها المرأة القيادية و بين صراع الأدوار لديها، بحيث هناك 54% من النساء تعانين من الضغوط العملية التي تؤثر على قيامها بدورها كأم، و 45% صرحن بأنهن تعانين من التنسيق بين المتطلبات الحياتية و بين قيامها بدورها القيادي. و هذا الأمر راجع إلى تأثير ظروف العمل على الشخصية للمرأة.

و من الدراسات التي تناولت موضوع الضغط النفسي نجد دراسة بعنوان "الضغط النفسي و علاقته بالتوافق الزوجي" سنة 2007 و كانت النتيجة بأنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 بين الضغط النفسي و التوافق الزوجي، أي كلما ارتفع الضغط النفسي لأستاذات التعليم العالي انخفضت درجة توافقن الزوجي، و كلما انخفض الضغط النفسي ارتفع التوافق الزوجي لديهن.

كما نجد دراسة بموضوع "الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي و علاقته بالقلق" و دلت على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الضغط النفسي و القلق لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي. و هذا يعني أنه كلما ارتفعت درجات الأفراد في الضغط النفسي، ارتفعت معها درجاتهم في القلق، و كلما انخفضت درجاتهم في الضغط النفسي، انخفضت درجاتهم في القلق.

من خلال الدراسات السابقة، و التي تجمع بأن خروج المرأة لميدان العمل يزيد من مسؤولياتها و مجموعة الأدوار التي على عاتقها فإضافة إلى أدوارها كأم و زوجة و ربة بيت يضاف إليهم دورها كموظفة خارج بيتها، و بذلك تتعدد أدوارها و واجباتها و تزيد توقعات المحيطين بها مما يضع الزوجة العاملة في حالة صراع أدوار، و خاصة عند شعورها بالتقصير في الواجبات التي يفرضها كل دور من هذه الأدوار و في ضوء هذه التوقعات المتعددة و الواجبات المختلفة قد تشعر الزوجة العاملة بالضيق و الضغط النفسي و هذا الأمر الأخير يحدث عندما يدرك فيه الفرد الموقف الذي يواجهه يتضمن بعض التهديدات و أنه لا يستطيع أن يتكيف مع مطالب المواقف أو تلك المخاطر (روبرت براون، 2004، ص 257). و هذا ما يؤدي إلى تنازل كفاءتها و أدائها لأدوارها. و هذا ما يجعلها فريسة للضغط النفسي مما يجعلنا نحاول الكشف عنه من خلال هذه الدراسة حيث نطمح من خلال دراستنا هذه للإجابة عن التساؤل التالي: هل هناك علاقة بين صراع أدوار الزوجة العاملة و الضغط النفسي لديها؟ و تتبع منه تساؤلات جزئية:

- 1- هل تعاني الزوجة العاملة من صراع أدوار متعدد الأبعاد؟
- 2- هل تعاني الزوجة العاملة من ضغط نفسي متعدد الأبعاد؟
- 3- هل توجد علاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي؟

2. فرضيات الدراسة:

1.2. الفرضية العامة:

توجد علاقة بين صراع أدوار الزوجة العاملة و الضغط النفسي لديها.

2.2. الفرضيات الجزئية:

- 1- تعاني الزوجة العاملة من صراع أدوار متعدد الأبعاد.
- 2- تعاني الزوجة العاملة من ضغط نفسي متعدد الأبعاد.
- 3- توجد علاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي.

3. أهداف الدراسة :

إن أية دراسة تبنى أساسا للتوصل إلى مجموعة من الأهداف الدقيقة، و على ضوء موضوع دراستنا هذه و المتمثل في "العلاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة" فقلما نجد دراسات نفسية و اجتماعية عربية، اهتمت بموضوع المرأة، و عليه جاءت دراستنا لتسليط الضوء عليها، و على أدوارها، و ما تخلفه تعدد الأدوار لديها من اثار، و من خلال هذا جاءت الأهداف التالية لمعرفة:

1. إمكانية وجود علاقة بين صراع أدوار الزوجة العاملة و الضغط النفسي لديها، و نوعية العلاقة الحاصلة بين كل من متغيري الدراسة.
2. معرفة ما إذا كانت الزوجة العاملة تعاني صراع أدوار متعدد الأبعاد.
3. معرفة ما إذا كانت الزوجة العاملة تعاني ضغط نفسي متعدد الأبعاد.

4. التعرف على مدى انتشار ظاهرة الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة.
5. الكشف عن الضغوطات التي تعاني منها الزوجة العاملة.
6. التنويه إلى وجوب العمل على التخفيف من صراع الأدوار لدى الزوجة العاملة بمجموعة من الاستراتيجيات المناسبة و منه التخفيف من حدة الضغط النفسي لديها.

4. أهمية موضوع الدراسة :

تتضح أهمية الدراسة الحالية من طبيعة الظاهرة التي تتصدى لها، و بما تحمله المشكلة من تساؤلات، فالمرأة محور الحياة بكل تعقيداتها و علاقاتها و احتمالاتها، لكن خروجها للعمل عرضها للكثير من المتاعب و الضغوط، انعكست سلبا على صحتها النفسية.

1. فتح مجال أوسع للدراسات اللاحقة حول هذا الموضوع، و الاهتمام أكثر بمتغيرات نفسية أخرى، و التأكد مما أشارت إليه الدراسات السابقة، في أن صراع الأدوار ينتج عنه ضغوطات نفسية.

2. ضرورة الاهتمام بالدور عند المرأة المتزوجة، حتى تؤدي تكامل أدوارها كونها (أم . زوجة . موظفة).

3. إعطاء فكرة حول حقيقة الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة، و الابتعاد عن المؤشرات التي تعيق مسارها السوي الصحي.

4. إعطاء فكرة في تخصص علم النفس العيادي حول نتائج الدراسة الحالية، و العمل بها حتى نقلل من مشكل صراع الأدوار، و ما ينجم عنه من ضغط نفسي لدى المرأة المتزوجة، كما تساهم دراستنا في الإثراء النظري فيما يتعلق بموضوع صراع الأدوار، و ما ينتج عنه من ضغوطات نفسية.

5. و من خلال دراستنا يمكننا القيام بتوعية الزوج و الأقارب بصفة خاصة، و المجتمع بصفة عامة بأهمية عمل المرأة، و محاولة تغيير النظرة السلبية لخروج المرأة للعمل.

5. حدود الدراسة:

يمكن تحديد حدود هذه الدراسة و المتمثلة في "العلاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة في النقاط التالية:

- 1.5. بشريا:** و يتحدد المجال البشري بالعينة المستخدمة في الدراسة، و التي تتكون من 40 مفردة من الزوجات العاملات في كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ببلدية شتمه ولاية بسكرة.
- 2.5. جغرافيا:** بما أن الدراسة الحالية تبحث عن العلاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة، فقد شمل مجال الدراسة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ببلدية شتمه ولاية بسكرة.

3.5. زمنيا: بدأت الدراسة في مارس، 2016 حيث تم تطبيق كل من المقياس و الاستمارة على الزوجات العاملات في كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ببلدية شتمه ولاية بسكرة، و ذلك في أفريل 2016، تم التفريغ في نهاية شهر أفريل إلى غاية شهر ماي أي دامت الدراسة حوالي 3 أشهر.

6. تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة:

لتحديد المفاهيم التي لها أهمية كبيرة في مجال العلوم الإنسانية و الاجتماعية، و ذلك لتعدد وجهات النظر العلمية من جهة و صعوبة تحديد هذه المفاهيم، و تداخلها مع مشابهاها من جهة أخرى. فبالنسبة للدراسة الحالية و التي بعنوان "العلاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة"، فالمفاهيم المتصلة بها، و التي يجب تحديدها تحديدا عميقا، و دقيقا هي: الزوجة العاملة - صراع الأدوار - الضغط النفسي.

أ- الزوجة العاملة:

حسب هذه الدراسة، هي المرأة التي تعمل كأستاذة أو كإدارية في كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية شتمة. إذن فهي المرأة التي تعمل خارج بيتها بطريقة رسمية، و منتظمة، مقابل أجر مادي تتقاضاه، و هذا إضافة إلى أدوارها التقليدية في بيتها، و التي تتعدد حسب مطالب أفرا الأسرة التي تعيش فيها، فهي تقوم بدور الزوجة التي ترعى زوجها، و تلبى حاجاته، و متطلباته المختلفة، كما أنها أم تسهر على تربية أبنائها و رعايتهم، و لا ننسى دورها كربة بيت، فهي المديرية و المسيرة لشؤون بيتها من طبخ و غسيل و تنظيف...إلخ

ب- صراع الأدوار:

تتعدد أدوار الزوجة العاملة، فهي في ذات الوقت (أم - زوجة - ربة بيت، و إضافة إلى ذلك قيامها بدور العاملة بمؤسسة ما خارج البيت)، مع العلم أن المؤسسة لا تعطي الزوجة العاملة امتيازات خاصة مغايرة عن زملاءها في العمل، مراعاة لظروفها بل هي تقوم بوظيفتها موازاة مع زملاءها، إذن فتعدد الأدوار يؤدي بالضرورة إلى تعدد المطالب، و هذا قد يوقع في نفس الزوجة العاملة نوعا من الشعور بالعجز، و الإحساس بعدم قدرتها على القيام بجميع تلك المطالب و تلبية مختلف التوقعات المنتظرة منها في ذات الوقت، و هنا تصبح الزوجة العاملة تقوم بدور على حساب دور اخر و هنا تقع في صراع الأدوار.

ج- الضغط النفسي:

من خلال الدراسة التي تقوم بها الباحثة، تم تحديد مفهوم الضغط النفسي على أنه نتيجة لصراع الأدوار التي تقع فيها الزوجة العاملة (أم - زوجة - عاملة) من شأنها أن تؤدي بها إلى حالة من عدم التوازن البيولوجي، و النفسي، و هو حالة من التوتر النفسي و الجسدي، تصيب الفرد عندما يتعرض لمواقف و أحداث تستلزم منه مطالب تفوق إمكانياته.

7. الدراسات السابقة و التعقيب عليها:

1.7. دراسات متعلقة بصراع الأدوار:

• دراسة سمية بن عمارة (2009)

هدفت الدراسة إلى بيان العلاقة بين صراع الأدوار و التوافق الزوجي لدى الأمهات العاملات، و قد بلغت العينة 220 امرأة عاملة بمتوسط عمر زمني يقدر ب 35 سنة، و توصلت الدراسة إلى وجود ما يعادل ثلثي العينة حوالي 64.09% يعانون من صراع الأدوار في شكله متوسط الحدة، يقابله 52.27% من العاملات غير متوافقين زواجياً، وهذا ما يفسر وجود علاقة ارتباطية عكسية بين سمتي الدراسة.

• دراسة امنة قاسم (2007)

هدفت الدراسة إلى بيان العلاقة بين صراع الأدوار و فاعلية المساندة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات، و بلغت العينة 100 طالبة جامعة تتفرق بين التخصصات المختلفة، و توصلت الدراسة إلى أن مستوى المعاناة من صراع الأدوار مرتفع لدى كل من طالبات الجامعة المنجبات و غير المنجبات، في أدائهن لأدوارهن المتعددة، على مقياس صراع الأدوار ككل.

• دراسة غيات حياة (2007)

هدفت الدراسة إلى كشف ما إذا كانت المرأة العاملة بالمواقع القيادية تعاني الصراع، و بلغت العينة 200 امرأة قيادية، و تمثلت نتائجها في التالي: هناك علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الضغوطات التي تعاني منها المرأة القيادية و بين صراع الأدوار لديها، بحيث هناك 54% من النساء تعانين من الضغوط العملية التي تؤثر على قيامها بدورها كأم،

و 45% صرحن بأنهن تعانين من التنسيق بين المتطلبات الحياتية و بين قيامها بدورها القيادي. و هذا الأمر راجع إلى تأثير ظروف العمل على الشخصية للمرأة.

2.7. دراسات متعلقة بالضغط النفسي:

• دراسة يمينة مقبال هدييل (2011)

هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين الضغط النفسي و علاقته بالتوافق الزوجي، و بلغت العينة 42 زوجة عاملة بالتدريس الجامعي، و أسفرت نتائجها بأنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 بين الضغط النفسي و التوافق الزوجي، أي كلما ارتفع الضغط النفسي لأستاذات التعليم العالي انخفضت درجة توافق الزوجي، و كلما انخفض الضغط النفسي ارتفع التوافق الزوجي لديهن.

• دراسة ناجية دايلي (2013)

هدفت الدراسة إلى بيان العلاقة بين الضغط النفسي و القلق لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي، و بلغت العينة 180 أستاذة موزعة على الأطوار الثلاثة (ابتدائي، متوسط، ثانوي)، و كانت النتائج تدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الضغط النفسي و القلق لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي. و هذا يعني أنه كلما ارتفعت درجات الأفراد في الضغط النفسي، ارتفعت معها درجاتهم في القلق، و كلما انخفضت درجاتهم في الضغط النفسي، انخفضت درجاتهم في القلق.

3.7. دراسات تتعلق بعمل المرأة:

• دراسة نانسي بوتسن (1979)

هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين عمل المرأة و معاناتها من الضغوط النفسية، و معرفة ما إذا كان عمل المرأة هو السبب الرئيسي في شكواها من الضغوط النفسية، أو أن

العمل لا يسبب لها أية ضغوط نفسية على الإطلاق. حيث تكونت العينة من 212 سيدة عاملة، و لهن أولاد أصغرهم لا يقل عن 13 سنة. و تمثلت أهم نتائجها في أنه يزداد الضغط النفسي كلما قلت الخبرة المهنية للعاملات، كما تؤكد هذه الدراسة أن العمل و الزواج، و الأمومة، من المصادر الرئيسية المسببة للضغط النفسي.

• دراسة جودي ترخمان (1980):

و هدفت الدراسة إلى معرفة المعاناة النفسية و الجسمية التي تعاني منها المرأة العاملة المقارنة بربة المنزل، و كانت أهم النتائج المتعلقة بالموضوع هي أن العاملات المتزوجات أكثر معاناة نفسية من غير المتزوجات، مما يشير لحجم الضغوط التي تعاني منها المرأة العاملة.

• التعقيب على الدراسات السابقة:

1- الأهداف: اهتمت الدراسات السابقة بالكشف على العلاقة بين متغيري الدراسة " صراع الأدوار و الضغط النفسي " بمتغيرات نفسية أخرى و معرفة الفروق بينها من خلال العديد من خصائص العينة، في حين اتجهت دراسات أخرى إلى الكشف عن الفرق بين المرأة العاملة و ربة المنزل في المعاناة النفسية و الجسمية مثل (دراسة جودي ترخمان).

2- حجم العينة: نجد أنه في معظم الدراسات جاء حجم العينة كبير نوعا ما (بين و 220 زوجة عاملة).

3. المنهج: استعملت الدراسات السابقة المنهج الوصفي.

4- أدوات الدراسة: تنوعت أدوات الدراسة فدراسات اعتمدت على مقياس صراع الأدوار و مقياس التوافق الزوجي مثل (دراسة سمية بن عمارة) بينما (دراسة امنة قاسم) اعتمدت مقياس صراع الأدوار لدى الطالبة الجامعية و مقياس الفاعلية العامة للذات و مقياس المساندة

الاجتماعية و استمارة بيانات عامة و استمارة المقابلة الشخصية و اختبار تفهم الموضوع، و (دراسة غيات حياة) اعتمدت استمارة صراع الأدوار أما بالنسبة للدراسات التي اهتمت بمتغير الضغط النفسي نجد (دراسة يمينة مقبال هديبل) اعتمدت مقياس الضغط النفسي و مقياس التوافق الزوجي أما (دراسة ناجية دايلي) اعتمدت مقياس الضغط النفسي و مقياس القلق أما الدراسات التي اهتمت بالمرأة العاملة نجد (دراسة نانسي بوتسن) و اعتمدت كل من مقياس بناء التوافق و دليل لانجر أما دراسة (جود ترخمان) فاعتمدت دليل لانجر.

❖ إن ما يميز دراستنا عن باقي الدراسات ما يلي:

- تناولنا العلاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة، من خلال الاعتماد على المنهج الوصفي و هذا حسب إطلاع الباحثة.

❖ التشابه بين الدراسة الحالية و الدراسات السابقة:

- اعتمدت هذه الدراسة نفس المنهج و هو المنهج الوصفي.
- معظم الدراسات اهتمت بالزوجة العاملة و هي تتماثل مع طبيعة عينة الدراسة الحالية.

الفصل الثاني

الزوجة العاملة و صراع أدوارها

تمهيد

- 1- خروج المرأة للعمل
- 2- اثار عمل الزوجة خارج البيت
- 3- مفهوم الدور
- 4- مفهوم الدور و علاقته بالمكانة الاجتماعية
- 5- مفهوم صراع الأدوار
- 6- صراع أدوار الزوجة العاملة
- 7- صراع الأدوار و علاقته بالتوافق المهني
- 8- صراع الأدوار و علاقته بالتوافق الزوجي
- 9- أبعاد صراع أدوار الزوجة العاملة

خلاصة

تمهيد:

إن مجموعة التغيرات التاريخية، الاجتماعية، الاقتصادية، الثقافية، السياسية، كان لها تأثير كبير في إعادة تركيب البنية الاجتماعية للأفراد، و تشكيل الأدوار المنسوبة إليهم. و بما أن المرأة تمثل جزء هام في تركيبة المجتمع، فقد انعكست هذه التغيرات على وضعيتها، و خاصة على الأدوار التي تقوم بها، فبعدما كانت أدوارها تقتصر على بيتها و دورها كأم و زوجة و ربة بيت، أصبح لها دور آخر تقوم به، و هو العمل خارج بيتها، و مزاولتها لنشاطات أخرى خارج المنزل، و الذي تأخذ مقابل ذلك أجر، و تتقاضى نتيجة هذا العمل أي أنه تم انخراط المرأة في سوق العمل.

1. خروج المرأة للعمل:

1.1. عمل المرأة في العالم:

خضعت البنية الاجتماعية للمرأة إلى تغيرات، من شكل إلى آخر، بمرور العصور التاريخية، و كان للثورة الصناعية دخل كبير في إحداث التغيرات الاجتماعية التي أدت إلى نهضة المرأة، ثم جاء دور الرأسمالية الصناعية في التأثير الكبير على المرأة في مختلف الطبقات الاقتصادية، ففي الطبقات العليا نجد زيادة الفراغ في الوقت الذي لوحظ فيه استغلال بشع لنساء الطبقة العاملة، فظروف المجتمع الصناعي الحديث النشأة فرضت تشغيل النساء في المناجم و المصانع بغض النظر عن كفاءتها و درجة مهارتها، فانحطت مكانتها، كما كان عليها القيام بأعباء غير محتملة من العمل داخل المنزل وخارجه، ولكن مكانتها لم تلبث أن ارتفعت فقد خول لها عملها إلى جانب الرجال بعض المزايا التي حققتها تدريجيا، وقد بدأت الحركة النسائية في أوروبا فقبل الثورة الصناعية ظهرت **MARIE DE GOURNY** في فرنسا تطالب بالمساواة بين الرجال و النساء، لم تلق حركتها اهتماما كبيرا، حتى جاء فيلسوفان فرنسيان بعد قرن و نصف تقريبا و هما من فلاسفة الثورة الصناعية **CONDORAT &**

HALBACH و طالبا بمنح المرأة حقوقها المتنوعة، و ضرورة مساواتها بالرجال، أما في إنجلترا فقد جاءت MARY WOLSTON CRAFT و قادت حركة نسائية لقيت تقدما حقيقيا حيث تزامنت مع الثورة الصناعية هناك .

ومع مطلع القرن 19 أحرزت المرأة على بعض حقوقها، تمثلت في تجنيدها، و اشتراكها في المظاهرات. وفي سنة 1928 حصلت المرأة على جميع الحقوق المدنية، التي يتمتع بها الرجل، وعلى رأسها حقها في الانتخاب، أما في الولايات المتحدة الأمريكية فقد كانت الحركة بالرغم من ظهور زعماء نادوا بالديمقراطية إلا أن المرأة ظلت بعيدة عن الميدان السياسي ذلك أن الحركة النسائية لقيت معارضة نسبية، حتى من طرف بعض النساء أنفسهن، خصوصا المتزوجات حيث كن يعتقدن أن مكان المرأة هو المنزل.

و في إنجلترا اتجهت المرأة نحو الإصلاحات الاجتماعية، فلم تندمج في الوظائف العامة لعدم ثقة الرجل الإنجليزي في كفاءتها للعمل خارج المنزل، و لكن ما لبثت أن دخلت ميدان الطب و الميدان السياسي و حصلت على مقاعد في البرلمان.

أما في ألمانيا فقد لعب مجيء الحرب العالمية الأولى دورا أساسيا في جذب النساء إلى أعمال كثيرة من ثمة طالبت بحقوقها و على رأسها حماية المرأة و الطفل ودعون إلى ضرورة المساواة من جديد من جميع أشكال النشاط خارج المنزل. وفي روسيا فقد عرفت مكانة المرأة مراحل متباينة و متعاقبة من و الارتفاع وخلال سنوات الإعداد للثورة الجديدة أخذت النساء نصيبهن الكامل من المسؤولية و لم يطالبن بأية ميزة من أجل كونهن نساء فقمن بجميع ما قام به الرجال فكن جاسوسات و قاذفات قنابل... و أعددن للثورة بنفس حماس الرجل، وحين نجحت الثورة أصبح من الطبيعي أن تقوم المساواة التامة بين الجنسين في الجوانب السياسية و القانونية و الاقتصادية و حتى الأخلاقية. أي أن المرأة التي ترتكب مخالفة تمس الأخلاق فهي تعاقب كما يعاقب الرجل تماما.

هكذا امتدت حياة المرأة الجديدة لروسيا، و ارتفع أملها في التحرر من الوحدة، و قال لينين في هذا الصدد إن الأمة لا تكون حرة حيث كان هناك نصف عدد سكانها مغلولين بأعمال المطبخ .

و قد أدركت هيئة الأمم المتحدة ما لقضية حقوق المرأة ووجوب تمكينها من التمتع بها من أهمية بالغة في المجتمع الإنساني فأصدرت عام 1967 إعلانا عالميا تضمن حقوق المرأة الأساسية أكدت فيه على وجوب تمتعها بكامل تلك الحقوق من التعليم ، العمل و النشاط السياسي و الاجتماعي و غيرها من الأنشطة الأخرى باعتبار المرأة تمثل نصف الجنس البشري (تركي رايح، 1990، ص384).

2.1. عمل المرأة في الإسلام :

لقد أنزل الله عز وجل القرءان مبينا حقوق كل من الرجل والمرأة وسوى بينهما حيث تتماثل مع الرجل في حق العمل و التجارة والبيع...إلخ كما جاء في قوله تعالى : « للرجال نصيب مما اكتسبوا وللنساء نصيب مما اكتسبن...» (النساء 32) و العمل هو وسيلة للكسب فقرر هنا القرءان الكريم حق المرأة و قد كان النساء في عهد الرسول صلى الله عليه و سلم يخرجن لقضاء حاجتهن.(عدلي أبو طاحون، 2000، ص66) و على المرأة رعاية الأسرة و تربية الأولاد و القيام بواجب بيتها و للمرأة في بيتها من الأعمال ما يستغرق جهدها و طاقتها إذا أحسنت القيام بذلك خير قيام ، فالمرأة مطالبة بقيام حق الأطفال و القيام بأعباء المنزل على أكمل وجه فلا بد أن تقتصر في جانب من الجوانب والذي بالطبع سيكون له الأثر السلبي على الحياة الأسرية الناجحة (عبد الله بن وكيل الشيخ، 1980، ص11).

عمل المرأة في الإسلام لم يعد بصفة عامة بل وضع له ضوابط تتفق و مكانتها كجنس أنثى فمن تلك الضوابط :

1- أن يكون العمل موافق لطبيعة المرأة و أنوثتها ويقارب فطرتها اللطيفة و الرقيقة و يمنعها الاختلاط بالرجال كالعمل في التدريس النسوي و رعاية الأطفال و تطيب المريضات ونحو ذلك

2- أن يكون خروجها للعمل بإذن والديها أو زوجها

3- خلو العمل من المحرمات كالتبرج و السفور و غيرها (علي الأنصاري، دس، ص 85)

يقول الله تعالى في كتابه "للرجال نصيب مما اكتسبوا وللرجال نصيب مما اكتسبن" (النساء 32)

فالعمل هو وسيلة الاكتساب و معنى هذا أن القراءان الكريم يقر حق المرأة في العمل و رغم هذا تبقى البيئة الناجحة لعمل المرأة هو منزلها. فهي إن أحسنت العمل فيه و القيام بواجباته فستكون سببا واضحا في إنشاء أسرة تعيش عيشة هائلة و التي ستكون نواة في إخراج جيل ناجح إلى المجتمع.

3.1. عمل المرأة في الجزائر:

إن دخول المرأة ميدان العمل يحقق من جهة تطوير أوضاعها الاجتماعية وتحسين قدراتها الاقتصادية و من جهة أخرى فهو مؤثر إيجابي عن مدى إسهامها في عملية الإنتاج المحصلة النهائية. يحقق للمرأة مكانتها و يلبي حاجياتها الاقتصادية و الاجتماعية والنفسية (محمد سيد فهمي، 2004. ص 123)

في الجزائر ضلت المرأة الجزائرية في زمن الاستعمار تعاني من الحرمان المطلق و حتى بعد الاستقلال حققته الجزائر سنة 1962 تواصلت حالة الحرمان مع اختلاف الجنسيات، و لكن الأوضاع تغيرت مع الزمن و توفرت بعض الإمكانيات ففتح مجال أوسع أمام المرأة في مختلف مجالات الحياة العامة فأضحت متواجدة في قطاعات التعليم، الصحة، الإعلام و القضاء... الخ. بل تعدى ذلك لتخوض المرأة معترك السياسة و أضحت تنافس

الرجل على أعلى منصب في الدولة و حسب الإحصاءات الواردة لسنة 2002 و التي قدرت وجود ملين و 321 ألف امرأة عاملة بنسبة 14.20 بالمئة من مجموع الفئات العاملة في البلاد (عبد الحق عباس، 2006، ص 35)

2. اثار عمل الزوجة خارج البيت:

1.2. الاثار الإيجابية :

1-يساعد المرأة على القيام بأعمال مشابهة لعمل الرجل و قد تستطيع أن تقدم به بشكل أفضل و أنجح مما يجعلها تقضي على النظرة الاجتماعية التقليدية لها بأنها سلبية و اعتمادية و بأنها قد وجدت للبيت فقط.

2-المرأة العاملة تشعر بالاستقلالية في اتخاذ قراراتها و عدم تبعيتها للرجل.

3-المرأة العاملة تعمل على تحقيق سعادة أسرتها و تتحرر من خوفها من الرجل و من السيطرة الدائمة عليها و تكون واثقة من مستقبلها وواعية بمصيرها.

4-يساعد العمل المرأة على النضج الانفعالي ، بحيث تشعر بالتكيف مع نفسها و زوجها و أفراد أسرتها و مع الآخرين.

5-يساهم عمل المرأة في توعيتها وتنظيم حياتها.

6-عمل المرأة يحميها من السلوك المنحرف (جودت عبد الهادي، سعيد حسن العزة، 2014، ص235)

ففي دراسة قامت بها فريدة صادق زوزو حول اثار عمل المرأة خارج البيت على استقرار بيت الزوجية سنة 2005 بماليزيا أشارت فيها إلى أن أهم الأثار الإيجابية لعمل المرأة خارج بيتها هي :

- المساعدة في تنمية الوطن

- المساهمة في الدخل
- المشاركة في الأعباء المالية للزوج

و في هذا الصدد يقول فاروق بن عطية: "إن عمل المرأة يحقق لها الرفاهية و بواسطة العمل يتكون لدى المرأة علاقات جديدة مع الرجل" (Ben Atia Farouk 1970).

2.2. الأثار السلبية:

لعمل المرأة خارج البيت بجانب الأثار الإيجابية أثار سلبية عديدة و قد أشارت لها فريدة صادق زوزو في دراستها السابقة الذكر من خلال الأثار السلبية العائدة على مكونات الأسرة الثلاثة: الأب (الزوج) و الأم (المرأة) و الأولاد و لذلك تم تقسيمها إلى أثار عائدة على الأولاد، أثار عائدة على المرأة ، و أثار عائدة على الزوج.

1.2.2. الأثار العائدة على الأولاد:

إن الطفل لا يحتاج فقط إلى من يوفر له أمور و حاجيات الأكل و النظافة و النوم فقط، و هو الدور الذي يمكن أن تؤديه أي خادمة أو حضانة و لكن الطفل يحتاج ضمن الأمور سابقة الذكر، الحنان و عاطفة الأمومة التي لا يمكن للخادمة مهما أوتيت من ثقة و أمانة و حنان أن تعطيها له، لأن هذا الطفل أجبرها فقط. و الأم في العائلة تدير شؤون بيتها من منطلق البنية التقليدية لهذه العائلة، و اليوم أصبحت الأم المتحضرة (العصرية) تدير شؤون داخل و خارج البيت بشكل مزدوج، و لكن أصبحت هذه الأم بين زوج و أولاد. تلبي زوجا من المتطلبات: متطلبات ناتجة من سياق الحياة التقليدية و متطلبات أخرى تمخضت من البيئة العصرية الحديثة (Mostafa Boutafrouchet, p 159).

2.2.2. الآثار العائدة على المرأة نفسها :

إن المرأة العاملة و بسبب كثرة و تعدد المسؤوليات الملقاة على عاتقها فإنها تصاب بالإرهاق المؤدي إلى الضغط النفسي (فريدة صادق زوزو، 2005)، و السلبيات المرتبطة بعمل المرأة من الناحية النفسية يرتبط بمدى مناسبة العمل بشخصية المرأة و قدراتها و مهاراتها و أيضا بنوعية شروط أداء العمل و ظروفه و أيضا فإن العمل الروتيني الممل أو العمل القاسي الصعب يساهم بشكل سلبي على صحة المرأة النفسية و من المتوقع في مجتمعاتنا أن الضغوط المتعددة التي تواجهها المرأة من النواحي الاجتماعية و تناقض النظرة إلى عملها أن تسبب في زيادة القلق و التوتر و الإحباط و سوء التكيف و اضطراباته إضافة إلى هذا، شعورها بأنه يمكنها الاستغناء عن العمل في أي لحظة أو أن تنعكس مشكلاتها الشخصية و الاجتماعية على عملها (سميرة حرفوش ، نورة الفائز، منيرة الرواف، 1961، ص30).

و يضيف paul leaury beaulier بهذا الصدد أن البيئة و العادات و الأنشطة والمجهودات اليومية تخلف آثار جسمية على المرأة العاملة أكثر من الرجل كما أن المرأة ضعيفة و عصبية فهي تتعرض إلى صدمات مفاجئة من العمال المحيطين.

(Paul Leaury Beaulier, p213)

3.2.2. الآثار العائدة على الزوج :

جاء تأكيد الإسلام على حقوق الزوج بصورة حاسمة واضحة غاية في التأكيد على وجوب طاعته و عدم إهمال حقه بحال من الأحوال من قبل المرأة فقد تعرض لها أسباب أو تخدعها مغريات فتهمل في حقه أو تقصر في طاعته (عدلي على أبو طاحون، 2000، ص

(83

و العمل يعتبر من الأسباب الرئيسية في انشغال المرأة عن الأداء كل واجباتها اتجاه زوجها و إعطائه حقه كاملا إن إهمال شؤون البيت و إهمال المرأة نفسها يبعث في نفس

الرجل الملل في الحياة اليومية مع زوجة عاملة لا تهتم بنفسها في البيت بقدر ما تهتم بزينتها للخروج للعمل و حين يرى الزوج زوجته العاملة المرهقة تعباً من عملها تزيدها أعباء و مسؤوليات البيت إرهاقاً يدخل هو أيضاً في دوامة، ففي خضم هذه الأجواء لا يجد لنفسه مقاما و يتحرج أن يبوح باحتياجاته النفسية و هذا يؤدي بدوره إلى خطر الطلاق الذي ينهي كيان مؤسسة الأسرة (فريدة صادق زوزو، 2005).

3. مفهوم الدور:

يرى أحمد ماهر أن الأدوار تمثل تصرفات و سلوك المتوقع من العضو في مركز و ضيفي و هي مثل الأدوار التي يلعبها الممثلون (أحمد ماهر، 2003، ص265)

أما فيعرفه بأنه: "الجانب الديناميكي لمركز الفرد أو وضعه و مكانته في الجماعة "

أما رويترز فيعرفه بأنه: "وظيفة الفرد في الجماعة أو الدور الذي يلعبه الفرد في جماعة أو موقف اجتماعي" (لوكيا الهاشمي، جابر نصر الدين، 2003، ص265)

و لقد أشار العالم الأمريكي تالكوت بار سوتر (1902-1979) من ناحيته إلى أن الدور الاجتماعي يمثل أيضا نماذج سلوكية متبادلة يكتسبها الفرد من خلال الاحتكاك بجماعة أخرى غير جماعته (هاني عبد الرحمان، صالح الطويل، ص221).

و يعرفه عبد الهادي الجوهري بأن "الدور الاجتماعي هو المتوقع من وضع اجتماعي معين أو الوسيلة المستخدمة في تحديده، والدور مصطلح علائقي لأن المرء يؤدي دورا في مواجهة دور شخص آخر مرتبط بوضع مضاد فالطبيب يلعب دوره كطبيب بالنسبة لدور المريض (عبد الهادي الجوهري، 1988، ص 96،97)

و منه يمكن تعريف الدور بأنه مجموعة من المعايير الخاصة بسلوك الفرد الذي يقوم بوظيفة معينة في الجماعة.

4. مفهوم الدور و علاقته بالمكانة الاجتماعية:

يعتبر الفرد لبنة أساسية لبناء الجماعة وبالتالي يمتلك مكانة يشغلها هذا الفرد ومن خلالها يقوم بمجموعة من الأدوار التي تملئها المكانة و من خلال ذلك يجب التفريق بين الدور و المكانة :

1-المكانة والدور متلازمان

2-تعدد المكانات و الأدوار للفرد الواحد

3-الدور هو الجانب الحركي للمكانة

4-الدور يشير إلى سلوك الشخص و إلى الأسلوب المنظم الدافع للمشاركة في الحياة الاجتماعية.

المكانة تدل على المركز أو الوضع الذي يحتله الشخص في النسق الاجتماعي و تتضمن المكانة مجموعة من الوظائف التي يؤديها الفرد و تفرض عليه مسؤوليات محدد اتجاه بعض المراكز الأخرى الأعلى، و تمنحه سلطة واضحة على مراكز أخرى (لوكيا الهاشمي، جابر نصر الدين، 2003، ص114-115)

5. مفهوم صراع الأدوار:

من الملاحظة أنه ليس للفرد دور اجتماعي واحد، بل تتعدد الأدوار الاجتماعية حسب الجماعات التي تشترك فيها (لوكيا الهاشمي، جابر نصر الدين، مرجع سابق، ص111).

و مواقف الصراع هي تلك المواقف التي تثير في الفرد في ذات الوقت استجابتين أو أكثر متعارضتين، و يشترط أن يكون لكل منها قوة جذب متساوية تقريبا أما الاستجابات المتعارضة أو المتنافرة فمن تلك الاستجابات التي لا يمكن أن تحدث في أن واحد أو في ذات الوقت (عبد الرحمان العيسوي، 2000).

لقد ميز كل من أندرو سيزلاقي و مارك جي والاس بين ثلاثة أنواع من الأدوار و هي :

-الدور المتوقع

-الدور المدرك

-الدور المؤدى

تتعلق الأدوار المدركة بمجموع النشاطات أو الأعمال التي يعتقد الفرد بضرورة أدائها، و تعادل الأدوار المدركة - في كثير من الحالات - الأدوار المتوقعة إلا أن و جود عوامل أخرى كثيرة في موقف من المواقف قد يؤثر في إدراك الفرد، و يؤدي إلى تشويبه و بذلك تكون الأدوار المدركة غير محددة أو غير واقعية أما الأدوار المؤدية فهي الطريقة التي يعمل بها الفرد فعلياً، و يعتمد الدور المؤدى بوجه عام على الدور المدرك و بالتالي على الدور المتوقع و بقدر ما تكون الاختلافات بين الأدوار المتوقعة، المدركة و المؤدية يزداد احتمال التوتر و الصراع حول الأدوار.

و هناك مصطلحات تم صياغتها لتوضيح الاختلافات بين فعاليات تلك الأدوار الثلاثة هما: غموض الدور و صراع الدور.

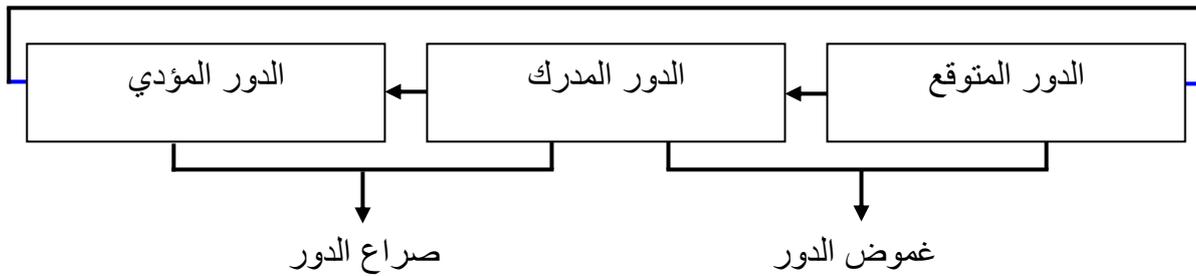
أما غموض الدور فهو عدم وضوح مدركات الفرد لواجبات الوظيفة و حدود المسؤولية المرتبطة بها، وقد تساعد بعض الخصائص أو السمات الفردية في إحداث غموض الدور، حيث تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يوصفون بأنهم واثقون في أنفسهم يحسون بقدر أقل من الغموض في الدور و أنهم يقومون باستيضاح واجبات الوظيفة أسرع من الآخرين الذين تنقصهم الثقة بالنفس.

و أما صراع الدور فيحدث حينما تسبب الطلبات و التوجيهات المتعددة من شخص أو أكثر حالة من الشك في ذهن الفرد حول ما يجب عمله أو متى يؤدي و لمن يؤدي.

و من الممكن أن يكون هناك نوعان مختلفان من صراع الدور:

أ-الصراع داخل الدور : و ينشأ عن تعدد و تباين التوجيهات التي تصدر في وقت واحد لشخص يشغل وظيفة واحدة أو يقوم بدور واحد ، مما يجعل الاستجابة لكل هذه التوجيهات في وقت واحد أمرا متعذرا.

ب-الصراع بين الأدوار: و ينشأ عن الأدوار المتعددة و المتزامنة التي تنتج عنها توقعات متضاربة (أندروي سيزلاقي، مارك جي والاس، جعفر أبو القاسم أحمد، 1991، ص220)



الشكل 1 مخطط يوضح علاقات الأدوار.

المصدر: أندروي سيزلاقي و مارك جي والاس (1991) السلوك التنظيمي و الأداء ص221

إن التقريب بين المراكز يمكن أن يثير لدى الفرد صراع الأدوار الذي يترجم مثلا إلا ضرورة الاستجابة.

و من الناحية النفسية فإن الصراع يتطلب تحرك تام للطاقة النفسية لأن الفرد يجد نفسه متجاذبا بين فعلين إثنين لا يستطيع تحقيقهما في آن واحد و في هذه الحالة فهو مجبر على الاختيار و بالتالي يصبح عرضة للقلق و غير قادر على الفعل و لا يمكنه القيام بأي وظيفة. و نستنتج من هذا أن صراع. يحدث في حالتين أو لسببين هما:

تعارض المفاهيم و التصورات حول دور بعينه (دور المرأة، دور المدرس ...) هو صراع خارجي عن ذات الفرد بمعنى أن هذا الصراع لا يقع بين ذات الفرد و نفسه و لكن بين الفرد و غيره في حين أن الثاني يحدث لدى الفرد نفسه بحكم تعارض متطلبات دورين أو عدة أدوار يقوم بها في أن واحد غير أن صراع الأدوار قد يشعر به الفرد في الحالتين السابقتين في أن واحد مثلما هو الأمر بالنسبة للمرأة فقد تتعارض تصوراتها و تصورات زوجها حول دورها كعاملة من حيث طبيعته، مدته ... مما قد يجعلها تعرف صراع مع زوجها ، كما قد تتعارض متطلبات دورها كأم و كعاملة، أو كزوجة و كعاملة، و هو ما يخلق لديها حالة صراع ذاتي تضاف لصراعها مع زوجها بحكم اختلاف نظرتها و تصوراتها (حمداش نوال، 2002، 2003، ص61).

6. صراع أدوار الزوجة العاملة:

صراع الأدوار لدى الزوجة العاملة، هو الصراع الذي يحدث بحكم التوقعات المختلفة و المتطلبات المتباينة التي تنتظر منها تجاه قيامها بأدوارها المتعددة كأداءها دور الأم إلى جانب ذلك كونها زوجة و عاملة و من ثم تختلف التوقعات و تتعدد المطالب مع ما قد ينتجها من شعور بالعجز و إحساس بعدم القدرة على القيام بجميع هذه المطالب و تلبيتها.

و اعتبار للمكانة الحالية للزوجة العاملة الجزائرية، و تواجد عدة أدوار اجتماعية تقوم بها في وقت واحد. فإن هذا يشكل مصدرا لصراعات داخلية تعيشها المرأة على مستوى شخصيتها و أخرى على مستوى العلاقات مع الأفراد و المجتمع و هي أنواع مثل علاقة المرأة مع الرئيس التسلسلي و الزملاء في العمل، (الصادق عثمان، 2013، 2014، ص 72)، و الزوج و الأولاد و كل منظمات المجتمع التي تعيش فيها الزوجة العاملة مما يؤدي إلى حدوث نوع من الصراع بين الأدوار التي تؤديها أو نوع من التعارض بين هاته الأدوار.

7- صراع الأدوار و علاقته بالتوافق الزوجي:

تتعرض المرأة العاملة إلى مشكلة توتر علاقتها الزوجية علما أن عمل المرأة خارج البيت كما تشير الدراسات و الأبحاث الاجتماعية يجلب للمرأة الاحترام و التقدير و يرفع من مكانتها الاجتماعية و تصبح مقدره من طرف الأسرة و المجتمع، ويبدو أن سوء توتر العلاقة الزوجية يأتي من غياب المرأة لساعات طويلة عن المنزل و تعرضها للإرهاق و التعب و كذلك بسبب انشغالها بإداء الواجبات الوظيفية و المنزلية في أن واحد، وعدم قدرتها على تلبية متطلبات الزوج و الأطفال.

و مما يسيء إلى العلاقات الزوجية عدم مبادرة الزوج على مساعدتها في أداء الأعمال المنزلية و رعاية الأطفال، وتراكم الأعمال و المسؤوليات عليها و عدم قدرتها على الإيفاء بالتزاماتها داخل و خارج الأسرة، و هنا يعتمد الزوج بأن زوجته مقصرة في خدمته و خدمة أطفاله و غير قادرة على إدارة شؤون بيتها (إحسان حسن، ص74).

إن المرأة العاملة ربما تصبح محبطة من جراء الضغط الناتج كونها مسؤولة عن الأعمال المادية، و كذلك مسؤولة عن كل شؤون البيت في بعض الأحيان (إحسان حسن، ص92).
و إن النساء المتزوجات العاملات يحاولن الموازنة بين الالتزام بأعمالهن و بين مسؤولياتهن في البيت (إحسان حسن، ص95).

يضيف أحمد يحيى عبد الحميد أن مستوى التوافق الزوجي ينخفض نتيجة مجموعة من الضغوط الداخلية و التي قد تؤدي إلى تفكك الأسرة و من بينها عمل الزوجة و الصراعات الناتجة عنه، كما أن العمل يؤثر على توتر الجو الأسري و انتشار القلق خاصة في حالة عدم رضا الزوج عن عمل المرأة في ظل وجود أطفال يحتاجون للرعاية. (عبد الهادي الجوهري، 1998، ص101).

8- صراع الأدوار و علاقته بالتوافق المهني:

التوافق المهني هو توافق الفرد لدنيا عمله. فهو يشمل توافق الفرد لمختلف العوامل البيئية التي تحيط به في العمل، و توافقه للتغيرات التي تطرأ على هذه العوامل على مر فترات من الزمن، و توافقه لخصائصه الذاتية. و هكذا، فإن توافق الفرد مع مخدمه، و مع المشرف عليه، و مع زملائه، و كذلك توافقه مع مطالب العمل نفسه، و توافقه مع ظروف السوق المتغيرة و الخاصة بالعمل، و توافقه مع قدراته الخاصة، و مع ميوله، و مع مزاجه، و يعتبر هذا جميعه متضمنا في مفهوم التوافق المهني (فرج عبد القادر طه، 1988، ص52)

العامل ليس عضوا في مؤسسة العمل فحسب، بل هو عضو في جماعات كثيرة، متعددة الأهداف وجهات النظر. و يختلف مركزه في كل منها عن مركزه في الأخرى اختلافا كبيرا، فهو عضو في أسرته الصغيرة التي تتكون من زوجته و أولاده، و شخصيته في هذه الجماعة هي شخصية المسيطر المسؤول الذي يعتمد عليه باقي الأفراد، و هو عضو في أسرته الكبيرة التي تتكون من والده ووالدته و باقي الأشقاء، و شخصيته في هذه الجماعة تتراوح بين السيطرة و الخضوع بقدر ما بينه و بين كل فرد من هذه الجماعة من علاقات. ثم هو فرد في جماعة الشارع أو النادي أو المقهى أو الأصدقاء... و هكذا. و هو محتاج في كل هذه الجماعات لدرجة كافية من التوافق النفسي حتى يكون مع كل فرد من هذا العدد الكبير من الأفراد الذين يتعامل معهم علاقات صحية خالية من الشنوذ. و تصادف العامل في سبيل الحصول على هذا التوافق صعوبات شخصية متنوعة. و بقدر نجاحه في التغلب على هذه الصعوبات يشعر العامل براحة نفسية عامة تنعكس على المظاهر المختلفة لحياته و أهمها العمل. و نخرج من هذا بأن كثيرا من المشكلات التي تواجه العامل في عمله قد يكون ناشئا عن مشاكل خاصة خارج نطاق العمل، و تحتاج في سبيل المعاونة على حلها إلى رسم برنامج منظم دائم للإرشاد النفسي يقوم على تنفيذ أخصائيون نفسيون يستطيعون تشخيص

الحالة من جميع مظاهرها كما يستطيعون علاجها. (فرج عبد القادر طه، مرجع سابق، ص 60،
(61)

حيث أن العامل إذا نجح في التوفيق بين كل من علاقات العمل أي دوره كعامل و أدواره المختلفة في البيئة التي يعيش فيها و يمارس فيها أدواره الأخرى ، فإنه يرفع مستوى توافقه المهني إلى أقصى حد ممكن من التحسين ، بل أيضا نرفع مستوى توافقه في مختلف جوانب حياته إلى حد كبير.

9- أبعاد صراع أدوار الزوجة العاملة:

هي تلك التصورات و التوقعات و المتعارضة التي تنتظر من الزوجة العاملة اتجاه أدائها لأدوارها كزوجة و أم و عاملة فنتيجة تعدد أدوارها مع الشعور بعدم القدرة على تحقيق هذه المطالب أو الاستجابة لمختلف التوقعات في أن واحد و هذا (سمية بن عمارة، 2006، ص74).

و هنا يمكننا إضافة بعض الأبعاد لصراع أدوار الزوجة العاملة و التي يمكن أن تتلخص في خمسة أبعاد مقترحة و هي:

المرأة كأنثى: إن المرأة تحتاج إلى إثبات وجودها في المجتمع الذي تعيش فيه و ذلك قد يكون من خلال توجيهها إلى العمل و هذا ما يزيد من كثرة أدوارها و قد تقوم بإرضاء دور على حساب الدور الأخر. و من أهم واجباتها اهتمامها بأنوثتها التي لها حق عليها حيث يجب أن تهتم بمظهرها الخارجي و الحفاظ على توازنها النفسي كما يجب عليها الحفاظ على علاقتها بالآخرين

علاقة المرأة بزوجها: الدين الإسلامي و القوانين الاجتماعية حددت بطريقة صارمة و جازمة حق الزوج على زوجته حيث يجب عليها السعي لإرضائه و تحقيق مطالبه. فالمرأة هنا قد لا تستطيع التوفيق بين مطالب زوجها و مطالب وظيفتها مما قد يتأثر أحد الأدوار

بالتقصير و هذا ما ينتج عندها ضغط نفسي و هذا خاصة إذا كان الزوج غير راض بعمل الزوجة.

علاقة المرأة بأولادها: إن تعدد أدوار المرأة يجعل منها عرضة للتقصير في حق أطفالها الذين لا يحتاجون إلى الأكل و الشرب و الملابس فقط بل هم محتاجون إلى أم ترعاهم و تحسسهم بعطفها و حنانها، و انشغالها بعملها يؤثر باهتمامها بأولادها و خاصة إذا كثر عدد الأولاد.

نظرة المرأة لعملها: إن العمل لا يضع في الحسبان أن المرأة زوجة أو أم أو ربة بيت بل يجب أن تتقيد و تلتزم بوقت محدد مثلها مثل العمال الآخرين ليس لها امتيازات خاصة مما يسبب لها صعوبة في التوفيق بين جل أدوارها و يؤثر على توافقها المهني.

نظرة المرأة لواجباتها المنزلية: كون المرأة ربة بيت يتطلب منها الاهتمام ببيتها و هذا ما يأخذ ما تبقى من جهدها و كثرة الأعمال المنزلية تجعل منها عرضة للوقوع في صراع الأدوار و هذا ما يجعلها قد تفكر في إحضار من يساعدها في أعمال المنزل.

خلاصة:

لقد شغل موضوع صراع الأدوار اهتمام الباحثين و المتخصصين في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، و ذلك نتيجة تأثيره شديد الحدة على صحة الإنسان و حياته سواء المهنية أو الاجتماعية و كذا تأثر الأدوار ببعضها و بالضرورة تأثر أدائه.

الفصل الثالث

مفهوم الضغط النفسي

تمهيد

- 1- تطور مفهوم الضغط النفسي
- 2- تعريف الضغط النفسي
- 3- عناصر الضغط النفسي
- 4- مصادر الضغط النفسي
- 5- بعض المفاهيم ذات الصلة بالضغط النفسي
- 6- نظريات الضغط النفسي
- 7- الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة
- 8- أبعاد الضغط النفسي
- 9- صراع الأدوار و علاقته بالضغط النفسي

خلاصة

تمهيد:

رغم التطورات التي يشهدها العالم في شتى المجالات الاقتصادية، السياسية، الاجتماعية، الثقافية إلا أنه يتميز بدرجة كبيرة من الصعوبة و التعقيد في أساليب الحياة، فالعصر الذي نعيش فيه يتميز بتوفر اللوازم و الكماليات التي يحتاجها الإنسان إلا أن هذا الأخير لا يحس بالاستقرار و يعاني توتر و ضغوط...الخ.

و بما أن الضغط هو من أهم المعوقات التي تعرقل حياة الفرد النفسية، الشخصية، و المهنية خصصنا هذا الفصل للتحدث عن مفهوم الضغط النفسي و ضبطه من وجهات نظر العديد من العلماء الذين نجد بينهم اختلاف في تحديد مفهومه و مضمونه باختلاف طرق تناوله، رغم كثرة الاهتمام به.

1. تطور مفهوم الضغط النفسي:

لم تظهر كلمة stress في اللغة الفرنسية قبل العشرين، إلا أنه كان مستعملا في اللغة الإنجليزية (Jean Benjamamin Stora, 1993, p03) على مدى قرون للدلالة على العذاب و الحرمان و المحن و الضجر و المصائب و عن العداوة أي للتعبير عن قساوة الحيلة بكلمة واحدة، و غير أن هذا المدلول عرف تطورا منذ القرن الثامن عشر بحيث صارت الكلمة تحمل بدل النتيجة الانفعالية للإجهاد سببه تشوه المعادن بإمكانه -على المدى الطويل- أن يسبب أمراضا جسدية نفسية.

أما ما يقابل كلمة stress في اللغة العربية فهناك كلمات: كرب، ضائقة، إرهاق، إجهاد، هذه الأخيرة التي اختارها أنطوان هاشم في تعريبه لكلمة stress لكونها أكثر فصاحة و أقرب للاستعمال. (لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة، ص 8).

و من الواضح أن هناك تناقضا في وجهات النظر السائدة حول مفهوم الضغوط، إذ يشير وليامز **Williams** إلى أن مصطلح الضغوط من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الاستخدام من قبل الباحثين، حيث غالبا ما يستخدم للتعبير عن السبب و النتيجة في ان واحد، و ذلك نتيجة للخلط القائم بين العوامل المسببة للشعور بالضغط.

و يعتبر "هانس سيلاي" من الرواد الأوائل الذين اهتموا بموضوع الضغط النفسي و نتائجه السلبية و المرضية، حيث كانت أعماله بشكل خاص منطلقا لزيادة الاهتمام بالضغط، و قد أكدت تجاربه وجود اثار للضغط النفسي على العمليات الفيزيولوجية للعضوية، و قدم سيلاي نموذج من ثلاث خطوات تتضمنها الاستجابة للضغط النفسي أطلق عليها اسم "متلازمة التكيف العام"

و يرى سيلاي ان الضغط النفسي استجابة تتكون من ثلاث مراحل:

الأولى: مرحلة التحذير او الصدمة، و فيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد و تقوم بإفراز الهرمونات و يتسارع النبض، و التنفس و يصبح فيها الشخص في حالة أهبة و استعداد للمواجهة أو الهروب.

الثانية: مرحلة المقاومة حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد.

الثالثة: مرحلة الانهالك و تحدث عند و تحدث عند الفشل في التغلب على التهديد، و استمرار الضغط النفسي لفترة طويلة، مما ينجم عنه استهلاك العضوية لمصادرها الفيزيولوجية مما يؤدي الى الانهيار الجسمي أو الانفعالي .

و يفسر هب **heb** الضغط النفسي بطريقة أخرى تبين ان الفرد يعمل تحت ظروف خارجة عن ارادته في التحكم فيها، فيصبح قلقا ضعيف التركيز فيقل أيضا أدائه عن المتوقع. و هنا يصل لحالة الانهيار النفسي.

و وضع ابلاي تفسيراً آخر للضغط النفسي وفق مفهوم العتبات لفارقة حيث يبدأ الفرد بالإحساس ببعض التغيرات السلوكية كمحاولة للتكيف مع حالة الضغط النفسي اطلق عليها "عتبة السلوك التكيفي الجديد" و ان لم تنجح هذه المحاولة في تقليص حالة الضغط النفسي يصل الفرد الى عتبة الإحباط "فان لم تنجح هذه الأخرى تظهر الامراض السيكوسوماتية حيث عتبة التمزق النفسي "

و الضغط النفسي يظهر كنتيجة للعلاقة بين الفرد و المحيط، و هناك اثنان من العوامل التي تتوسط هذه العلاقة (الفرد -المحيط) هما: عملية التقييم المعرفي (الادراك) و استراتيجية الضبط و التحكم.

2. تعريف الضغط النفسي:

رغم أن موضوع الضغط النفسي أصبح أحد المجالات الأساسية و ذلك راجع إلى اهتمام العديد من رجال الفكر الإداري و التنظيمي، و كلمة الضغط أصبحت مألوفاً لدى المتخصص و العادي، إلا أن معناها لا يزال ملتبساً لدى الكثير من الكتاب و الباحثين، حيث نلاحظ العديد من الاختلافات بين العلماء و الباحثين و لم يتفقوا على تعريف محدد وواضح يمكنه أن يعكس بدقة حقيقة الضغط النفسي و هذا راجع لعدة أسباب منها غموض المصطلح و تداخله و ارتباطه بمفردات عديدة كالإعياء النفسي، الإجهاد، أحداث الحياة الضاغطة... و غيرها. و حتى نزيل الغموض عن هذا المفهوم سننطلق لتعريفه من الناحية اللغوية و تعريفه اصطلاحاً من خلال التعريفات النفسية المختلفة.

1.2. الضغط النفسي لغة:

ضغط (ضغطة) زحمه إلى الحائط، و منه (ضغطة) بالضم و هي الشدة و المشقة و الضيق و الإكراه على الشيء، و الضغطة بالفتحة عي الاضطراب و الضيق و القهر. (عمر مصطفى محمد النعاس، 2008، ص27).

أما في موسوعة علم النفس و التحليل النفسي فقد ورد التعريف التالي: "الضغط النفسي حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدوده و استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد، أو خطر شديد، لتعطي إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل الشخصية، و إن زادت شدة هذه الضغوط فإنها تفقد الفرد توازنه و تغير نمط سلوكه". (فرج طه عبد القادر طه و آخرون، 1993، ص445).

و يشير عبد المنعم الحنفي في موسوعة الطب النفسي إلى الضغط بقوله: "تتسبب الضغوط و الصراعات و الإحباطات في مشاكل التوافق، و قد تكون هذه الضغوط داخلية أو خارجية و هي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض النفسية و العقلية (عبد المنعم الحنفي، 1995، ص48، 49).

2.2. الضغط النفسي اصطلاحا:

يذهب محمد علي كامل إلى تعريف الضغوط على أنه "مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، و هذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفيسيولوجية، مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعا لتكوين شخصيته و خصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد" (محمد علي كامل، دس، ص 06).

و الضغط النفسي ليس بالضرورة يؤدي دائما إلى اضطرابات ضارة أو مدمرة للإنسان، فالأنشطة و الممارسات اليومية يمكن أن تسبب نوعا من الضغط دون أن تلحق ضررا بالفرد و عليه فهناك جانبين لظاهرة الضغط:

أ. الجانب الإيجابي: و يطلق عليه لفظ و لا يلحق ضررا بالفرد بل يعتبر مفيدا حيث يكون عامل محفز للفرد لبذل الجهد نحو النمو و التقدم و حسن الأداء.

ب. الجانب السلبي: أي السوء و يتمثل في الألم أو الكرب الذي يعاني منه الفرد و عندما يأتي ذكر الضغط عادة ما يذهب الفرد معناه الى هذا الجانب.

و يتوقف جانب الضغط الذي يسيطر على الفرد على الكيفية التي يتعامل بها مع المواقف و الأحداث و مسببات الضغط و على إدراكه لها و من ثم اعتبار الضغط مفيدا و حسنا أم سيئا و مزعجا .(حمداش نوال، 2003، 2002، ص 96)

الجدول 1 يوضح المقارنة بين الضغط الإيجابي و الضغط السلبي

الضغط الإيجابي	الضغط السلبي
1.يمنح دافعا للعمل	1.يسبب انخفاض في الروح المعنوية
2.يساعد على التفكير	2.يولد ارتباكا
3.يحافظ على التركيز على النتائج	3.يدعو للتفكير في المجهود المبذول
4.يجعل الفرد ينظر إلى العمل بتحد	4.يجعل الفرد يشعر بتراكم العمل عليه
5.يحافظ على التركيز العمل	5.يشعر الفرد بأن كل شيء ممكن أن يقاطعه و يشوش عليه
6.النوم جيدا	6.الشعور بالأرق
7.القدرة على التعبير على الانفعالات و المشاعر	7.ظهور الانفعالات و عدم القدرة على التعبير عنها
8.تمنح الإحساس بالمتعة	8.الإحساس بالقلق
9.تمنح الشعور بالإنجاز	9.يؤدي إلى الشعور بالفشل
10.يمد الفرد بالقوة و الثقة	10.يسبب للفرد الضعف
11.التفاؤل بالمستقبل	11.التشاؤم من المستقبل
12.القدرة على الرجوع إلى الحالة النفسية الطبيعية عند المرور بتجربة غير سارة	12.عدم القدرة على الرجوع عند المرور بتجربة غير سارة

(المصدر :عبد الرحمان أحمد بن محمد هيجان ، 1994 ، ص30)

كما يمكن تعريف الضغط النفسي بأنه حالة استثارة للعقل و الجسم كاستجابة لمتطلبات تفرض على الافراد. و يعرفه سيلاي بأنه استجابة الجسم غير المحددة لأي متطلب تكيفي، سواء كان هذا المتطلب بسبب الفرح او الالم، بينما يعرف سيلاي و لازا روس الضغط النفسي بأنه حالة من عدم قدرة الفرد على التكيف مع التهديد المدرك (الحقيقي أو المتخيل) للصحة النفسية و الانفعالية و الروحية، و التي تنتج سلسلة من الاستجابات و التكاليفات الفيسيولوجية. (جاسم محمد عبد الله المرزوقي، 2008، ص 80، 81).

و أيضا تعني الضغوط: تلك الظروف المرتبطة بالضبط و التوتر و الشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من اعادة توافق عند الفرد و ما ينتج من ذلك عن اثار جسيمة و نفسية، و قد تنتج الضغوط كذلك من الصداق و الاحباط و الحرمان و القلق. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 96).

أما هانز سيلاي يعرف الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير المحددة الصادرة من الانسان لأي مثير او طلب يوجه نحوه و المتمعن في هذا التعريف يلاحظ انه يتضمن الاستجابة الموجبة او السالبة كان يرقى الفرد من وظيفة لأخرى مما يترتب عليه ضرورة تكيف الفرد و الاستعداد للعمل او الوظيفة الجديدة، و مع ان الامر في ظاهره شيء مفرح و مسعد للإنسان الا انه يتطلب من الفرد الاستعداد و التهيؤ ليكون على مستوى المسؤولية، و هذا بدوره يشكل عاملا ضاغطا للإنسان، اما الاستجابة السلبية فإنها تكون حينما يكون المثير ذا طابع سلبي كان يتلقى الفرد خبرا غير سار مثل مرض صديق او وفاته او خسارة في صفقة تجارية. (عبد الرحمن بن سليمان الطيريري، دس، ص 9).

و يعرف لازا روس الضغط بانه مجموعة المثيرات التي عرض لها الفرد بالإضافة الى الاستجابات المترتبة عليها و كذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، و اساليب التكيف مع الضغط و الدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف. (عبد الرحمن سليمان الطيريري، دس، ص 10).

أما والتر جملش فإنه يعرف الضغط بأنه التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجاباتها لها غير موفقة و غير مناسبة. (عبد الرحمن سليمان الطيرري، دس، ص 10).

من التعريفات أيضا تعريف اورده جيمس كويك، و جوناثان كويك حيث يريان ان الضغط عبارة عن الاستجابة التي تتضمن حالة التعبئة العامة و اللاشعورية التي يعيشها الفرد مما يترتب عليه استنفار لكل موارد الطاقة الطبيعية في الجسم من اجل مواجهة الظرف الضاغط عند التعرض له. (عبد الرحمن سليمان الطيرري، دس، ص 10).

3. عناصر الضغط النفسي:

يتكون الضغط النفسي من ثلاث مكونات أساسية، و هي كالتالي:

1.3. عنصر المثير "القوة الضاغطة":

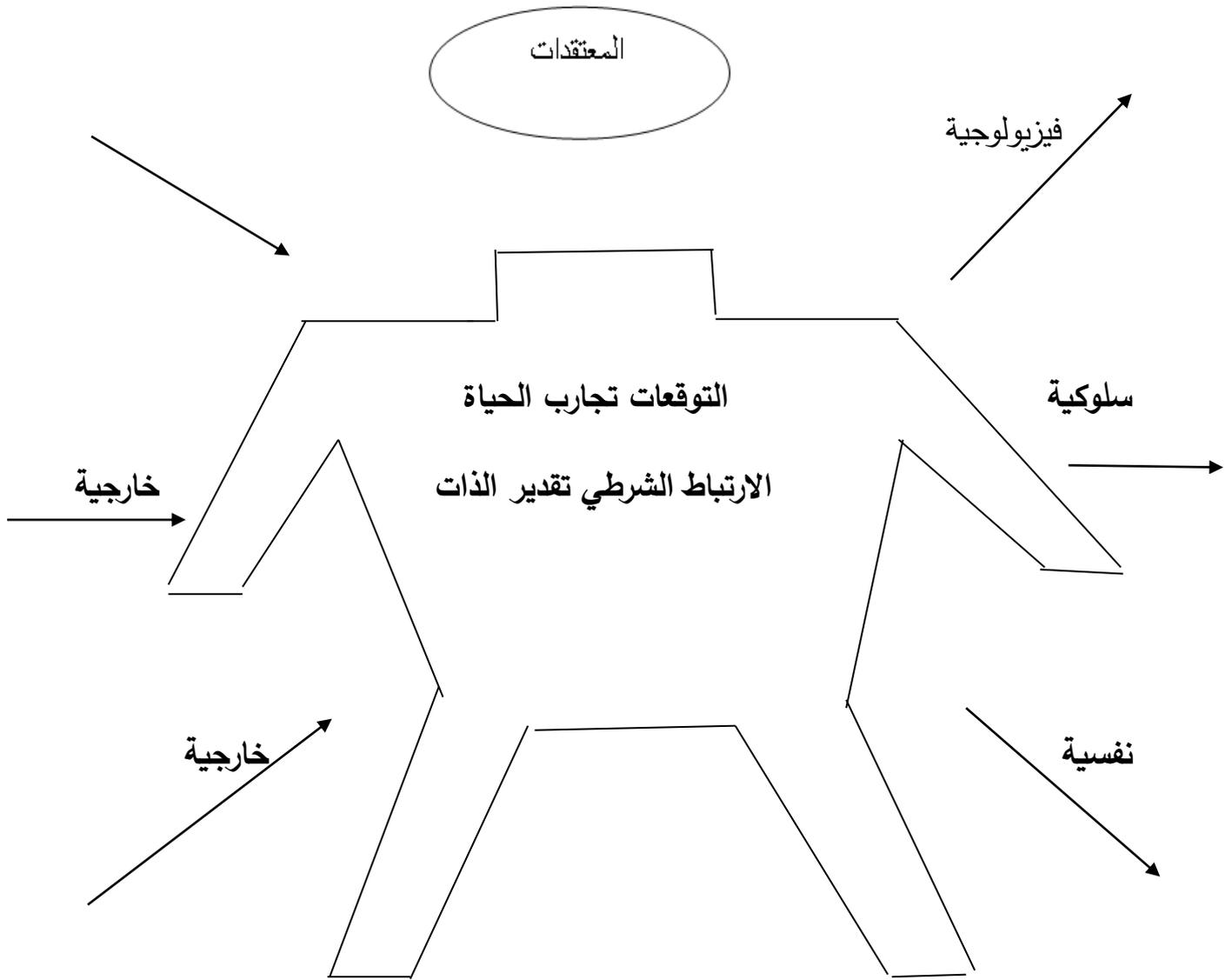
يشمل متطلبات موقفية، تحتاج إلى تكيف فردي معها، قد تأتي من الفرد، أو من المنظمة أو من البيئة، مثال ذلك: صراع الأدوار... الخ.

2.3. عنصر الاستجابة:

يكون من ردود الفعل الفسيولوجية و النفسية و السلوكية للضغوط، مثل: الإحباط، القلق.

3.3. عنصر التفاعل:

يكون بين المثير و الفرد، تعكسه عمليات إدراك الفرد، و تقييمه لطبيعة الضغط و ديناميكيتها و اثارها، و لقدرته على التعامل معها، و السيطرة عليها، و احتوائها.



شكل 2. يوضح كيفية ترابط هذه العناصر، بطريقة أوضح

(بن زروال فتيحة، 2008، ص47)

4. مصادر الضغط النفسي:

يعرف برنستين **Bernstein** مصادر الضغط النفسي على أنها كل ظرف أو حدث يهدد و يعرقل سير حياة الناس اليومية، و يقودهم إلى إجراء تعديلات من أجل الوصول إلى التكيف، وتسمى هذه المصادر من الضغط النفسي " الضغوطات **Stressors** "

(Bernstein et al, 2008, 519).

تعتبر مصادر الضغط مطالب للبيئة الداخلية أو الخارجية للفرد التي تخل توازنه، مما يؤثر على الجسد والنفس و تتطلب اتخاذ إجراءات لاستعادة التوازن، ومع ذلك فإنها تختلف باختلاف درجة شدتها ومدة الضغط، فما هو مرهق و ضاغط بالنسبة لفرد ما قد لا يكون ضغطاً لفرد آخر (wycliffe yumba, 2008, p06).

و عند النظر إلى العلاقة التي تربط الفرد بمجتمعه فإنه يمكن لنا حينئذ ترتيب مصادر الضغط النفسي بطريقة شمولية و واقعية و هي كما يلي:

1.4. المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

- الطموح المبالغ فيه.
- الأعضاء الحيوية و التهيؤ النفسي (الاستعداد) لقبول المرض و ضعف المقاومة الداخلية.
- الشخصية.
- الضغوط الانفعالية و النفسية: مثل القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية.

2.4. المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

- الضغوط الأسرية: كالصراعات العائلية، كثرة المجادلات، الانفصال، الطلاق، الأولاد.
- الضغوط المالية أو الاقتصادية: مثل انخفاض الدخل و ارتفاع معدلات البطالة.
- ضغوط المتغيرات الطبيعية: مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل و البراكين و الأعاصير و غيرها.

الضغوط الاجتماعية: و تنقسم بدورها حسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها، فالفرد إن كان متزوجاً أو غير متزوج، عدد الأطفال إن كان متزوجاً، كذلك الوضع البيئي العام و الخاص الذي يعيش في ظله الفرد، و هذه المتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي، فهي تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد و إن اختلفت مصادرها و تباينت تأثيراتها.

الضغوط الصحية أو الفسيولوجية: مثل التغيرات الفسيولوجية و الكيميائية التي تحدث في الجسم و مهاجمة الجراثيم به، و اختلاف النظام الغذائي.

ضغوط العوامل العقائدية و الفكرية: إن حالة التقاطع بين تمسك الفرد بما هو عليه من أفكار و معتقدات و بين تسلط المؤسسات المركزية في حمله على تغيير أفكاره إنما تنعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوط النفسية ذات التأثيرات المتباينة على طبيعة علاقة الفرد بذاته و مجتمعه.

ضغوط مهنية: ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي و الكيفي للعمل، و صراع الدور و غموضه و الخلافات مع الرفاق في العمل.

الضغوط الكيميائية: كإساءة استخدام العقاقير، الكحول، الكافيين، النيكوتين. (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص 31،30)

الضغوط الطارئة: و يقصد بها الأحداث التي تحدث بشكل طارئ فجائي و ليس لها صفة الدوام في الحدوث أو التأثير، كحوادث السيارات أو فقدان شخص عزيز.

ضغوط سياسية: و تنشأ عن أنظمة الحكم الاستبدادية و الصراعات السياسية.

ضغوط ثقافية: كالانفتاح على الثقافات الأخرى و تجاوز الأطر الثقافية و الاجتماعية. (طه عبد العظيم حسين، 2006، ص 40).

5. نظريات الضغط النفسي:

سوف نستعرض العديد من النظريات المفسرة للضغوط ومن اهم هذه النظريات نظرية موراي في الضغوط تليها نظرية سيللي - نظرية سبيلبرجر - نظرية لازا روس - نظرية اعراض المواجهة او الهروب لصاحبها ولتر كانون - نظرية سيترن للضغط و كذلك نظرية الياس.

أولاً: نظرية (موراي. Murray):

تعتبر نظرية (موري) في الدافعية نظرية تفاعلية لأنها تنظر الى السلوك على انه ناتجا لحاجات داخلية تتفاعل مع ضغوط خارجية . (جابر، 1990، ص219).

ويعتبر (موراي) مفهوم الحاجة Need ومفهوم الضغط press مفهومان مركزيان. و متكافئان في تفسير السلوك الانساني. ويعد الفصل بينهما تحريفا خطرا. كما يلتقي كل من الضغط. والحاجة في "وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز (الضغط) و الحاجة".

و يعتبر (موراي) أن مفهوم الحاجة، و مفهوم الضغط مفهومان اساسيان على اعتبار ان مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك فهو يعرف الحاجة على انها مركب (تخيل مناسب، او مفهوم فرضي) يمثل قوة في منطقة المخ قوة تنظيم الادراك. و التفهم، والتعقل، و النزوع، و الفعل، بحيث تحول الموقف القائم غير المشبع في اتجاه معين. ونستثار الحاجة احيانا استثارة مباشرة من جراء عمليات داخلية من نوع معين. ولكن الاكثر شيوعا ان تستثار في حالة الاستعداد بوقوع واحد من تلك الضغوط القليلة التي يغلب ان تكون ذات تأثير قوي بيئية. فتعبر عن نفسها من خلال دفع الانسان الى البحث عن انواع معينة من الضغوط. أو اي تجنب الاصطدام بها ولكن في حالة الاصطدام تؤدي الى نمط معين من السلوك

الظاهر يكفل للموقف نهاية تهدي الكائن الحي وقد حدد (موراي) حوالي عشرين حاجة من خلال دراساته التي اجراها على عينة من المفحوصين.

ويصنف (موري) الحاجات الى حاجات نفسية المنشأ وهي الحاجة الى الهواء، و الماء، و الطعام، وحاجات ظاهرة تأتي او تستثار من البيئة وهي تمثل ضغوط خارجية.

و يوضح (موراي) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، و يؤكد أن الفرد بخبرته يصل على ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها. ويطلق على هذا مفهوم تكامل. اما عندما يحدث التفاعل بين الموقف، الحافز، و الضغط، و الحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم الفاء.

و يشير (موراي) إلى أن الضغط (Prees) يمثل المحددات المؤثرة، أو الجوهرية للسلوك في البيئة، وإنما سوف نعرف قدرا أكبر مما نعرفه عما يحتمل ان يفعله الفرد اذا كانت لدينا صورة لا عن دوافعه، و نزعاته فحسب بل أيضا صورة عن الطريقة التي يرى، و يفسر بها الفرد البيئة.

و يرى (موراي Murray.1938) أن الضغط في أبسط معانيه هو عبارة عن صفة أو خاصية لموضوع بيئي. أو لشخص تيسر، أو تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين، و ترتبط الضغوط بالأشخاص. أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته.

و يميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هي:

أ- ضغوط بيتا Beta Stress: و يشير الى دلالة الموضوعات البيئية، و الاشخاص كما يدركها الفرد.

ب- ضغوط ألفا Alpha Stress: و يشير الى خصائص الموضوعات، و الأشخاص و دلالتها كما هي.

و المهم هو النوع الاول حيث ان الامر الالهم ليس في الموضوعات في ذاتها، و لكن الالهم هو دلالة الموضوعات كما يدركها الفرد. (حسنين، 2003، ص13، 14).

ثانيا: نظرية (هانز سيلبي، H.Selye)

تتعلق نظرية هانز سيلبي من مسلمة ترى ان الضغط متغير غير مستقل، و هو استجابة لعامل ضاغط Stressor يميز الشخص و يضعه على اساس استجابة للبيئة الضاغطة، و يعتبر سيلبي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية، و هدفها المحافظة على الكيان و الحياة. (عثمان، 2001، ص98)

و يعتبر سيلبي من اشهر الاطباء الذين فسروا الضغط تفسيراً فسيولوجياً، و أوضح تأثير الضغط على الانسان، كعملية مرتبطة بالمرض و تكيفه مع الضغط. (عبد الوهاب، 2006، ص82)

أما زملة أعراض التكيف العام (General Aadaptation Syndrome) فهو مفهوم قدمه (هانز سيلبي، H.Selye، 1956) اثناء وضع نظريته التي اطلق عليها نظرية الضغط للأمراض، و التي تتلخص في الدفاعات الهرمونية التي يقوم بها الجسم عند تعرضه للضغط، و ذلك من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي، و التي يحدث لها نوع من سوء التعويض الفسيولوجي للنظام الهرموني الرابط بين الغدة النخامية في المخ و الغدة الكظرية (فوق الكلية)، و ذلك عند التعرض المستمر لموقف ضاغط، فهو ميكانيزم دفاعي لدى جسم الفرد لمواجهة المثيرات التي تهدد الاتزان، و قد وصفها (هانز سيلبي بـ " زملة التكيف العام " (General Aadaptation Syndrome) (GAS) بانها استجابة الجسم للضغوط دون الاهتمام بالمثير، او الحدث الضاغط. (فايد، 2005، ص14)

و قد حدد (سيلبي Selye) ثلاث مراحل لزملة التكيف العام هي:

1_مرحلة الانذار او التنبيه، **Alarme Phase**: و تمثل هذه المرحلة رد الفعل الاول للموقف الضاغط، و ذلك عندما يدرك المرء نوع و حجم التهديد الذي يواجهه و هنا تحدث في الجسم تغيرات فسيولوجية مثل زيادة افراز هرمون الادرناالين، و زيادة سرعة ضربات القلب، و زيادة السكر، و الدهون في الدم و شدة العضلات، و اتساع حدقة العين و ذلك للتأهب لمواجهة الموقف الضاغط و تعرف هذه التغيرات بالاستثارة العامة.

2_مرحلة المقاومة **Resistance Phase**: و تحدث عندما يكون التعرض للضاغط

متلازما مع التكيف فتخفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الاولى، و تظهر تغيرات و استجابات اخرى تدل على التكيف.

(levin & scotch, 1970, p114)

و في هذه المرحلة يستطيع الجسم التكيف مع الموقف الضاغط و تظهر تغيرات فسيولوجية تدل على التكيف او تساعد الفرد على الهرب فهو اما يستجيب الفرد بالمقاومة، او بالهروب، و عندما لا يتمكن الفرد من مقاومة الضغوط فانه يصل الى مرحلة الانهاك. (عبد الوهاب، 2006، ص82)

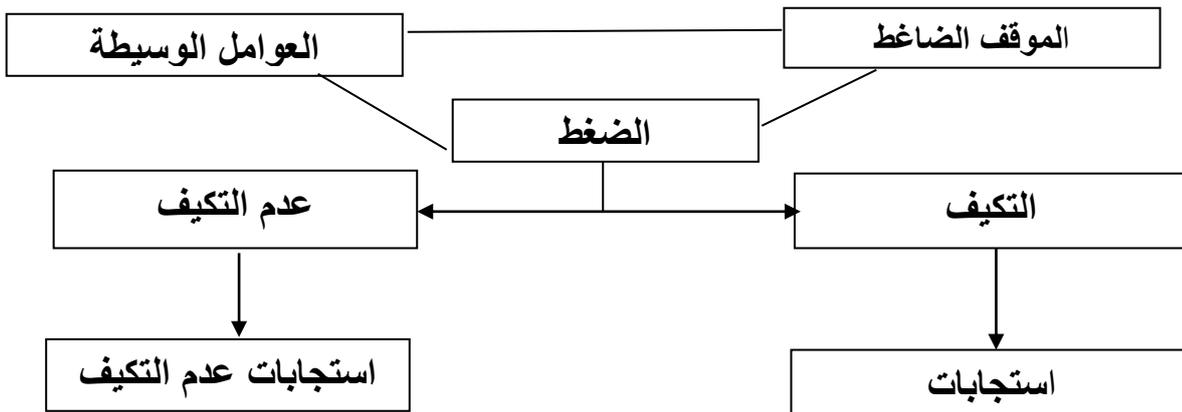
و يحاول الجسم ادارة الموقف الضاغط، و اعادة تخزين الطاقة المفقودة و الوصول الى حالة الاتزان النفسي من خلال تكتيكات معينة تعرف بعمليات تحمل و معالجة الضغوط **Copling Procession** فاذا كانت هذه العمليات غير ملائمة تصبح المقاومة غير فعالة، و يصل الى مرحلة الانهاك النفسي **Exhaustion** و بمرور الوقت تضعف المقاومة، و يصل الفرد الى ما يسميه (سيلبي Selye: 1980) بأمراض التكيف، و يبدو ان الاجهزة العضوية و النفسية للفرد عند تعرضها للضغوط تعمل كالساعة الرنانة التي لا يتوقف رنينها الا بعد ان تفرغ، و تستنفذ طاقتها. (إبراهيم، 1994، ص96).

1-مرحلة الاجهاد او الاستنزاف Exhaustion Phase: و هي مرحلة تعقب المقاومة و يكون الجسم فيها قد تكيف غير ان الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت، و اذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة، و مستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها امراض التكيف. (levin & scotch, 1970, p114).

و اذا استمر الضغط شديداً، و كانت الاستجابات الدفاعية شديدة، و لم يستطع الفرد التكيف فان طاقته قد تستنفذ، و تنهار مقاومة الجسم مما يؤدي الى الوفاة، فعلى سبيل المثال مع ان الجسم لديه القدرة على التكيف مع ضغط الدم العالي الا ان استمرار زيادته يؤدي الى ضعف تلف الكبد و القلب و ضعف جهاز المناعة مما يؤدي الى هلاك الفرد. (عسكر، 2000، ص34، 35).

كما انها تؤثر على حياة الفرد الشخصية و الاجتماعية و المهنية، و ذلك لتأثيرها على الدفاعية. (عبد الوهاب، 2006، ص82).

و يرى (سيلبي) ان الانسان الذي يعيش بدون درجة من الضغوط يعد انسانا نيتا، و لكن شدة الضغوط و التعرض المستمر لها يترتب عليه الكثير من التأثيرات السلبية كالارتباك و الفوضى و العجز عن اتخاذ القرارات، و تناقض فعلية السلوك.(منصور و البيلاوي، 1989، ص 6، 8).



شكل 3 مخطط عام لنظرية هانزي

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص 99)

ثالثا: نظرية سيبيلبرجر 1972:

تعتبر نظرية (سيبيلبرجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، و سيبيلبرجر يميز بين مفهوم الضغط و مفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير الى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغط، و تبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط. (الرشيدي، 1999، ص54، 55)

فقد ميز بين مفهوم الضغط و مفهوم التهديد، فالضغط يشير الى الاختلافات في الظروف و الاحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، اما التهديد فيشير الى التقدير و التفسير الذاتي لموقف خاص على انه خطير، او مخيف.

و يعتمد (سيبيلبرجر) في تفسيره للضغوط على نظرية الدوافع، حيث يرى ان الضغوط تلعب دورا هاما في اثاره الاختلافات على مستوى الدوافع كل حسب ادراكه للضغوط، و تتحدد نظرية (سيبيلبرجر) في ثلاثة محاور هي: الضغط، القلق، التعليم، و هكذا نجد ان النظرية تركز على المتغيرات المتعلقة بالموقف الضاغط، و ادراك الفرد لها، و قد حدد (سيبيلبرجر 1979) مفهوم الضغوط من خلال ثلاثة ابعاد، الاول مصدر الضغط و هو يبدأ بمثير يحمل تهديدا او خطر ما نفسيا، او جسميا و الثاني هو ادراك الفرد للمثير أو التهديد، اما الثالث فيشكل رد الفعل النفسي المرتبط بالتهديد، و من هنا يرتبط شدة رد الفعل على شدة المثير، و مدى ادراك الفرد له. (عبد الجواد، 1994، ص16، 17)

و لقد عرف (سيبيلبرجر 1971) الضغوط Stress بانها القوة الخارجية التي تحدث تأثيرا على الفرد كخواص موضوعات بيئية، او ظروف مثيرة تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي. (أبو حطب، 2003، ص15).

و ميز (سيبيلبرجر) بين الاحداث البيئية الخطرة، و المهددة الضاغطة **Stressor** و التغيرات الانفعالية، و السلوكية و الفسيولوجية (رد فعل الضغوط **Stress Reaction**)

التي تحدث بفعل المواقف الضاغطة، و اوضح ان الضغوط Stress تشير الى خصائص المثيرات، و الظروف التي تتميز بدرجة من الخطر، اما التهديد Threat فيشير الى ادراك الفرد لمواقف محددة بانها خطيرة، و يرى ان تقييم موقفه بأنه خطر يعتمد على مميزات المواقف و على خبرات الفرد الماضية خلال مواقف مشابهة، و لا يعتبر الموقف مهددا للفرد الا اذا ادرك انه يهدده، و بذلك فان ادراك تهديد المواقف و الاحداث تختلف من فرد الى اخر حسب مهاراته و خبراته في مواجهة المواقف الضاغطة و في حال ادراك الفرد لخطر موضوعي بأنه مهدد او خطر فانه سوف يشعر بزيادة في القلق، و تحديدا حالة القلق Anxiety State كاستجابة لذلك. (أبو حطب، 2003، ص15)

و صنف (سبيلبرجر) القلق على اساس انه نوعين: القلق كسمة Trait Anxiety و القلق كحالة State Anxiety و القلق كسمة هو استعداد طبيعي او اتجاه سلوكي يجعل الفرد يعتمد على الخبرة الماضية، و هو قلق عصابي او قلق مزمن يشير الى الفروق الثابتة نسبيا في الميل الى الاستجابة للمواقف التي يدركها الافراد على انها مهددة بحالة متزايدة من شدة القلق، اما القلق كحالة فهو قلق موضوعي او موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة، و هو حالة انفعالية مؤقتة تختلف في الشدة و التنوع عبر الزمن و تتميز هذه الحالة بالتوتر، و المشقة، و تنشيط الجهاز العصبي الذاتي. (كامل و الصافي، 1995، ص 281).

و بذلك يربط (سبيلبرجر) بين الضغط و قلق الحالة، و يعتبر الضغط الناتج ضغطا مسببا لحالة القلق، بينما حالة القلق موقفية، و تعتمد بصورة اساسية و مباشرة على الظروف الضاغطة. (spielberger.c, 1972, p123)

كما اهتم (سبيلبرجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة، و التي تسبب ضغطا على الفرد، و رأى أن ميكانيزمات الدفاع تساعد على تجنب المواقف الضاغطة (كبت، انكار، و اسقاط). (عثمان، 2001، ص99، 100).

رابعاً: نظرية التقدير المعرفي (لازاروس، 1970):

نشأت نظرية (لازاروس، 1970) نتيجة للاهتمام البالغ بعملية الإدراك و العلاج الحسي الإدراكي، و التقدير المعرفي هو مفهوم اساس يعتمد على طبيعة الفرد، حيث ان تقدير كم التهديد ليس مجرد ادراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، و لكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد و خبراته الشخصية مع الضغط و بذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف.

و رأى (لازاروس، 1970) في نظرية التقدير المعرفي ان الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد، و يؤدي ذلك الى تقديم التهديد و ادراكه في مرحلتين الاولى هي الخاصة بتحديد و معرفة ان بعض الاحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط، و الثانية هي التي يحدد فيها اساليب حل المشكلات التي تظهر في الموقف، و يتضح من هذه النظرية ان ما يعتبر ضاغظاً بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد اخر، و يتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد، و خبراته الذاتية، و مهاراته في تحمل الضغوط و حالته الصحية، و على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه، و عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي، و متطلبات الوظيفة. (الكحلوت و الكحلوت، 2006، ص147، 148)

و يعتبر (لازاروس) اول من قدم وجهة النظر النفسية للضغوط حيث عرف الضغوط Stress بالشيء الذي يقيمه الفرد بانه ضار، او مهدد او متحد، و لقد وضع فكرة التقييم Appaisal و ذكر نوعين للتقييم و هما:

أ. التقييم الاول Appaisal Primary: و يقصد به تقييم الفرد للحدث هل هو سلبي أم ايجابي، ام عادي، فاذا كان ادراك الفرد بانه سلبي يقوم بتقييمه هل هو ضار Harm أو مهدد THreat او متحد Challenge.

ب. التقييم الثانوي Secondary Appaisal: و يقصد به لازاروس تقييم الفرد لإمكاناته الشخصية، و المالية، و الاجتماعية لمواجهة الحدث الذي قيمه حدث ضاغط. (أبو حطب، 2003، ص15).

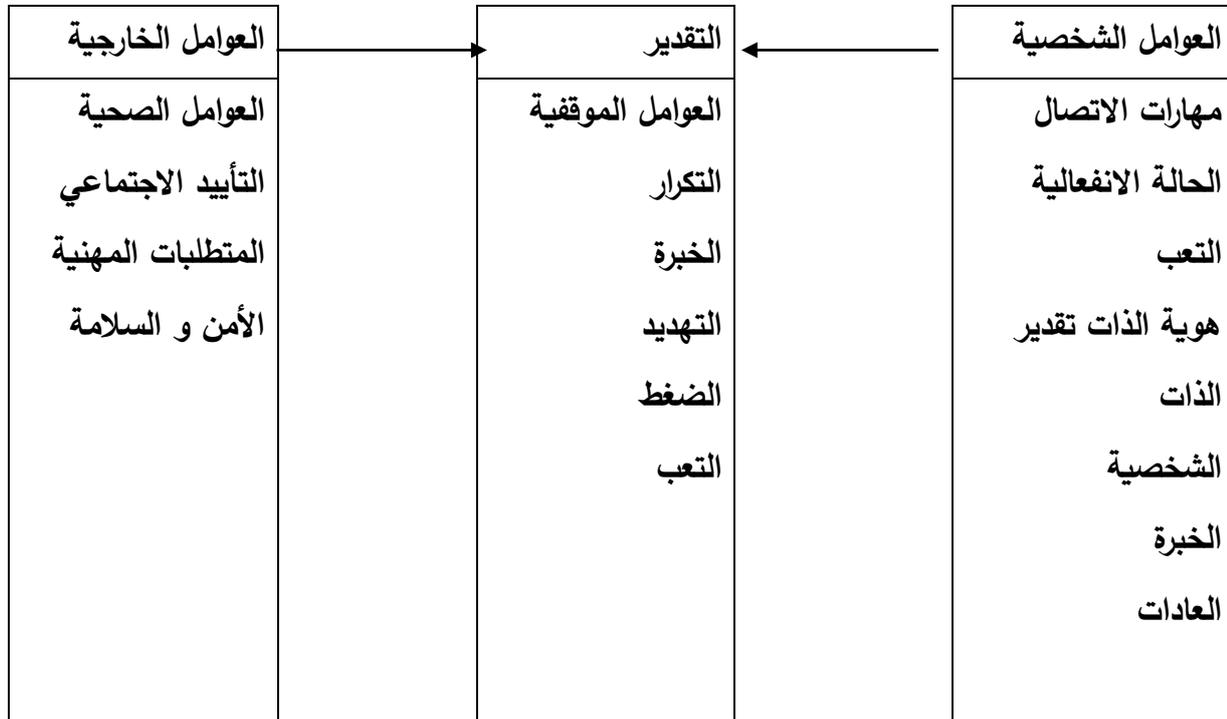
و يرى (لازاروس، و فولكمان) أن الاشخاص عندما يواجهون بيئة جديدة او متغيرة فهم يدخلون في نوعين من التقييم. (المجدلاوي، 2005، ص10)

و قد ميز (لازاروس) بين التقييم المعرفي لحدث ما، او التعامل معه بعد تقييمه كعامل ضاغط و هو يسمى ادراك الفرد للحدث، و تقييمه بالتقييم الاولي و التقييم الثاني للفرد هو تعامله مع الموقف او الحدث و تقييمه لما يمتلك من مصادر داخلية (شخصية) اي سمات شخصية للفرد، و خبراته و مهاراته الذاتية، و حالته الصحية، اي القدرة على مواجهة الحدث الضاغط او تحمله او مصادر خارجية (اجتماعية) تعينه على التكيف مع الحدث الضاغط، و لكن اذا فشل الفرد في اي من تلك العمليتين هنا يحدث ما يسمى بالضغوط النفسية. (سالم و نجيب، 2002، ص422).

و توصل (لازاروس) فيما بعد عام 1984 الى ان الضغوط عبارة عن متطلبات (او صراعات فيما بينها)، و بالتالي فهي تلقي على الفرد عبئا ثقيلًا فيقوم الفرد بدوره بالتعرف على هذه المتطلبات التي تشكل ضغوطا عليه ليستطيع التعامل معها و مواجهتها. (سالم و نجيب، 2002، ص422)

و اشار (لازاروس) الى الضغط باعتباره عملية تهيج و انفعال يشعر به الفرد و يهدده، و ربما يحدث حدثا واحدا ضاغطا على احد الاشخاص دون الاخرين، كما استنتج ان الضغط لا يستقر في موقعه، و لا في الشخص نفسه، و لكنه يعتمد على التفاعل بين اثنين مع (الفرد و الموقف)، و ينشأ من كيفية تقييم الشخص للحدث، و كيفية توافقه معه، و يتعادل الضغط مع الاستجابة للتوتر النفسي لأننا نجد ان التجارب الروتينية قد تؤدي الى التوتر في غياب الضغط. (margaret, et al, 1994 , p68).

و هنا يتضح في تعريف الضغوط على انه علاقة بين الشخص و البيئة يقدرها الشخص على انها تفوق او تزيد على امكانياته، و انها تمثل خطرا على استقراره و سعادته. (عبد الوهاب، 2006، ص88).



شكل 4 نظرية التقدير المعرفي للضغط. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 101)

خامسا: نظرية اعراض المواجهة او الهروب (Fightor Coping Syndrome):

و ترجع الى صاحبها (ولتر كانون، 1920 Walter Cannon) الذي حاول تفسير الاستجابات الفسيولوجية للضغوط في دراسة عن كيفية استجابة الانسان و الحيوان للتهديدات الخارجية، وجد ان هناك عددا من الانشطة المتتابعة التي تستثير الاعصاب، و الغدد لتهيئ الجسم لمواجهة الخطر او الهروب منه، و اطلق عليها اسم (اعراض المواجهة او الهروب) و ايضا اطلق عليها اسم (الاستجابة الطارئة)، حيث يرى ان تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي اما ان يواجه الموقف الضاغط و يتصدى له، او يتجنب ذلك الموقف و يهرب منه. (zimbrado, 1988, p218).

سادسا: نظرية (ستيرن) للحاجة (الضغط):

تستند نظرية (ستيرن) على مفاهيم نظرية (موراي)، و من اهم فرضياتها:

1. ان السلوك هو دالة للعلاقة المتبادلة بين الفرد و البيئة و يعتبر محصلة التفاعل بين خصائص شخصية الفرد، و خصائص البيئة التي يدركها.
2. يمثل الشخص بناء على حاجاته الشخصية التي يمكن الفرد ان يعبر عنها، و من خلال محاولات الفرد تحقيق اهدافه فانه يتفاعل مع الوسط المحيط به و يحدد سلوكه.
3. يحدد مفهوم البيئة بناء على مفهوم موراي (الحاجة/ الضغط) بعبارات الضغط، و بذلك فان مفهوم الضغط يمثل الجانب الموازي للحاجات النفسية فهو خاصية للبيئة.
4. الضغوط اما فردية تعبر عن راي الفرد بالأحداث، و المحيط الذي يعيش فيه، و اما ضغوط مشتركة تدرك من افراد يشتركون في بيئة محددة، و هذه الضغوط الفردية او المشتركة تعتبر خاصية البيئة، و يمكن الاستدلال عليها من خلال الافراد الذين ينتمون اليها. (wilsh, 1975, p84, 85)

سابعا: نظرية (الياس و اخرون 1988):

استخدم (الياس و اخرون) نظرية تغير الحياة و احداث الحياة لتحليل الضغوط النفسية للمرحلة الوسطى، و جوهر هذه النظرية تفترض بان المصادر الضاغطة يجب ان ينظر اليها على انها ليست احداثا رئيسية و لكن الافضل من ذلك انه يوجد مهام تتطلب (التكيف مع العمل) للسيطرة على اي تغير يحدث في الحياة على الاقل، فهناك خمس مهام رئيسية يجب ان توجه:

1. ضبط التعديل في وصف الدور، و السلوكيات المتوقعة.
2. اعادة تقييم شخصية الفرد، و تأييد المصادر الاجتماعية.
3. اعادة تقييم الذات داخل شبكة العمل الاجتماعية.

4. اعادة تطور التقييم المعرفي اليومي للشخص و اعداده طبقا للتفاعلات.
5. التحكم في الضغوط التي ترتبط بها التوقعات غير الفعلية عن المواقف. (مدبولي، 1995، ص34).

6. بعض المفاهيم ذات الصلة بالضغط النفسي:

تتداخل العديد من المفاهيم مع مفهوم الضغط النفسي مثل: الاحتراق النفسي - الإجهاد - الأحداث الضاغطة سنخرج على هذه المفاهيم لمعرفة مدى تشابهها بمصطلح الضغط النفسي

1.6. الضغط و الاحتراق النفسي: حالة من الإنهاك التي تسببها الطلبات النفسية و الانفعالية المفرطة (علي حمدي، 2008، ص179)، فالاحتراق استجابة للضغط المستمر و المزمن، الذي يؤدي لإجهاد مادي أو نفسي للفرد، ينشأ نتيجة للضغط النفسي، و العوامل الشخصية و البيئية التي تفوق قدرة الفرد على التحمل (محمد الصيرفي، 2007، ص49).

أما محمد حمزة الزيودي عرفه بأنه حالة داخلية نفسية يشعر بها الفرد نتيجة لضغوط الأعباء الزائدة الملقاة على عاتقه، أي استجابة الفرد للتوتر النفسي و يتضمن الشعور بالإجهاد الانفعالي و تبرد الشعور بالإنجاز (محمد حسن الزيودي، 2007، ص200). و منه فالتعرض للضغط النفسي المستمر دون وضع حد له أو مواجهته باستراتيجيات مناسبة، يؤدي حتما للاحتراق النفسي الذي يعتبر من خلال الإرهاق، جسدي، نفسي، معرفي.

2.6. الضغط و الإجهاد: يشير مفهوم الإجهاد إلى مجموعة الاختلافات أو الاضطرابات البيولوجية النفسية التي تحدث نتيجة عدوان أيا كان على الجسم. (أندرو و ري سيزلاقي و مارك جي والاس ، 1991، ص180) كما أنه حالة فقدان جميع القوى التي يملكها الفرد، كما أنها نتيجة فسيولوجية للضغط، و ينشأ من داخل الفرد، بينما الضغط فينشأ من البيئة الخارجية

و من ذات الفرد (محمد الصيرفي، 2007، ص 49). و أحيانا يستخدم المصطلحين بنفس الدلالة.

3.6. الأحداث الضاغطة: هي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة و مستمرة، وتمثل الأحداث الخارجية بما فيها العمل و الصراعات الأسرية ضغوطا في ذلك. مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية الدورية. (عبد الستار إبراهيم، 1998، ص119). مثلها مثل الضغط الذي ينشأ من داخل الفرد و من البيئة الخارجية.

الأزمة: هي الحادثة المفاجئة التي تتطلب من الفرد القيام باستجابات فورية نحوها و التي قد تؤدي بالفرد الى مكابدة بعض المشكلات النفسية و الصحية بعد حدوثها مثل الكوارث الطبيعية. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص.ص.23، 30).

7. الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة:

لقد تغير دور المرأة جذريا في الكثير من البلدان و شجعت الحاجات الاقتصادية مقرونة بنفوذ حركات الدفاع عن المرأة و دفعتهن نحو الحياة المهنية النشيطة و إلى أن يطمحن إلى احتلال مراكز في التنظيمات، بعبارة أخرى أن يثبتن وجودهن في المجال المهني. و تخضع النساء الموظفات في المؤسسات و في جو يهيمن عليه الرجال لضغوط و مضايقات في مراكز عملهن أكثر مما يتعرضن له زملاؤهن من الرجال. و زيادة على مصادر الإجهاد الناشئة عن واجبات المنزل و العائلة تعترض موظفات المؤسسة مشاكل خاصة (شعورها بالعزلة - مضايقات سببها الفروقات الجنسية - خيبات الأمل) (جان بنجامين ستورا، 1997، ص48).

حيث يؤدي الضغط النفسي إلى العديد من الأعراض منها: انقطاع الطمث - التوترات التي تعترها في مرحلة ما قبل الحيض، الصراع... (جان بنجامين، نفس المرجع السابق، ص49).

8. أبعاد الضغط النفسي:

أولاً - الأبعاد الخارجية للضغط:

1. **البيئة الطبيعية:** حيث يوجد في البيئة الطبيعية ضغوطا لما تحويه من ضغوط الغلاف الجوي ودرجة الحرارة و البرودة، والتضاريس (صحراء ، جبال) شح الموارد الطبيعية، و الكوارث الكونية، وأيضا الضغط السكاني في القرى و الأحياء الشعبية و ازدحام السكان، وقلة الخدمات، وضغوط ضيق السكن، وقلة عدد الحجرات في المنزل، وضعف الإضاءة... الخ.

2. **البيئة الاجتماعية:** توجد ضغوط التشكيلات و الوصفيات و التفاوت الحضري، و صراع الأجيال، واختلاف الميول و الاتجاهات، وصراع القيم، و فقدان أو موت شخص عزيز، وكذلك الحوادث السارة يمكن أن تكون مصدر للضغوط حيث تؤدي إلى تغير الحياة، وتتطلب إعادة التوافق الثابت، كما أن التغيرات الحادة، تجعل التوافق صعبا و تنتج الضغوط. (الرشيدى، 1999، ص4).

3. **الوضع الاقتصادي:** تتمثل الضغوط في البطالة، وانخفاض الإنتاج، وعدم عدالة توزيع الناتج القومي، والتفاوت الطبقي، حيث يكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد، وقدرته على الاستجابة لها، كما أنها الشعور بالوطأة و العبء، وعدم الرضا الناتج من عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية. (جودة سرية، 2004، ص17)

4. **الوضع السياسي:** تنشأ الضغوط من عدم الرضا عن نظام الحكم، والصراعات السياسية، والصراعات النقابية، و عدم أهلية النظام الحاكم، و ضغط الحكم بالنسبة

للحاكم، ويكون تعريف الضغط هنا على أنه، عدم الرضا، و الشعور بالوطأة الناتج عن عدم التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة.

5. **الضغوط المهنية:** يكون منشؤها مهنة الفرد و ما يقوم به من عمل، مثل الشقاق مع الزملاء وضغوط قواعد العمل، و عدم الرضا عن المركز الوظيفي، والمرتب، والترقية، والتميز غير المبرر، ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته و عمله.

6. **المستوى الاجتماعي:** حيث تتشكل الضغوط و تختلف من حث شدتها و ترتيبها ومصدرها طبقاً للوسط الاجتماعي الذي تنشأ فيه، فما يمثل ضغطاً في الطبقات العليا قد لا يكون كذلك في الطبقات الوسطى و الدنيا، ويأتي الفقر في مقدمة ضغوط الطبقات الدنيا، بينما هو لا يعد كذلك في الطبقات العليا، ولقد أثبتت الدراسات أن أفراد الطبقات الدنيا أكثر تأثراً من أفراد الطبقات العليا بالضغط. (الرشيدى، 1999، ص 5، 6).

ثانياً- الأبعاد الداخلية " الذاتية" للضغط:

يمكن أن ينشأ الضغط من عوامل فردية " ذاتية"، وهي إما أن تكون جسمية، أو نفسية.

1. **الضغوط الجسمية:** حيث تنشأ هذه الضغوط من اختلالات بنية الجسم، والتعوق في احد أعضائه، وقصور في الوظائف البيولوجية، و الاضطرابات الهرمونية، وما يصيب الجهاز الدوري و التنفسي من أمراض، فلقد استخدم سيللي مفهوم الضغوط ليشير به إلى العدوان الفيزيقي المباشر على الجسم، كما أنه الاستجابة النوعية التي يقوم بها الجسم نحو خطر ما.

2. **الضغوط المعرفية:** تكون هذه الضغوط في جوانب معرفية عقلية، فتكون من التشوه الإدراكي و الاختلالات الوظيفية العقلية مثل: القصور في التفكير، و الاستنتاج، و الاستدلال، و التذكر.

3. **الضغوط النفسية:** عندما يكون الإنسان في حالة صراع أو قلق، وشعور بالإحباط و عدم توافق و تكيف نفسي. (الرشيدى، 1999، ص6، 7)

التفاعل الدائم مع الواقع المحيط، و ما يوجد فيه من ضغوط عدة، و على مختلف الأصعدة سواء في البيئة الطبيعية من ارتفاع درجات الحرارة أو انخفاضها، أما في البيئة الاجتماعية فالمشاكل الأسرية و العائلية التي قد ترتبط ارتباطا وثيقا بالبعد الاقتصادي ومعدلات الغلاء و الفقر و مشاكل البطالة، و البعد السياسي ليس بمنأى عما سلف فهو يلقى بظلاله على المجتمع، كما لا نستطيع أن نستثني الضغوط المهنية و ما لها من تأثيرات على حالة الجسد العضوية و المعرفية و النفسية، كل هذه الضغوطات تتفاعل إما سلبا أو إيجابا مع الإنسان المعاصر لتولد إما نجاح فاعل أو فشل محبط.

9-صراع الأدوار و علاقته بالضغط النفسي لدى الزوجة العاملة:

يعيش الأفراد في وقتنا الحالي حياة مليئة بالضغوط و ذلك نتيجة للتغيرات الراهنة على المستوى الاجتماعي و الاقتصادي و السياسي و حتى الثقافي، و خاصة إذا كان هذا الفرد هو الزوجة العاملة أين تقع فريسة للضغوط نتيجة تعدد أدوارها، و بما أن كل دور له متطلبات فتقع الزوجة العاملة في حالة صراع، كما أن تعدد الأدوار قد يكون السبب في معاناة الزوجة العاملة من الضغط النفسي و ذلك لعدم قدرتها على تحمل أعباء المسؤولية التي يحملها كل دور فالزوجة العاملة هي امرأة، زوجة، و موظفة و قد تكون أم. و كل دور من هذه الأدوار له وقع و تأثير كبير إذا اختل و هنا تقع الزوجة العاملة في مشكلة التوفيق بين كل الأدوار، و منه تقع في مشكلة الضغط النفسي.

خلاصة :

يعتبر الضغط النفسي من أهم المواضيع التي تشغل العديد من الباحثين و المتخصصين في مجال العلوم الاجتماعية و الإنسانية و ذلك لما لها من وقع خاص على صحة الإنسان النفسية و الجسمية و كذا على واقعه الاجتماعي و المهني و التأثير المباشر على أدائه في العمل. و الضغط النفسي قد يكون إيجابي، فيكون محفز للعمل و الإبداع و التطور، كما قد يكون الضغط ذو طابع سلبي و هنا يجد الفرد نفسه في مأزق يحتاج إلى حل من طرف الفرد و المؤسسة و خلق استراتيجيات و طرق عملية فعالة لتحقيق المستوى المناسب و الإيجابي للضغط النفسي.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد	
-1	منهج الدراسة
-2	عينة الدراسة
-3	أدوات الدراسة
-4	الطرق الإحصائية المستخدمة
خلاصة	

تمهيد:

من أجل التوصل إلى نتائج حول وجود أو عدم وجود علاقة ارتباطية بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة" ففي الجانب التطبيقي لهذه الدراسة ارتبطت بضرورة إجراء دراسة ميدانية و أسفر عنها القيام بإجراءات موضوعية و منهجية.

1. المنهج:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي في وصف الظاهرة محل الدراسة و التعرف على حقيقتها في أرض الواقع، حيث يحاول فحص العلاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة و في هذا الصدد يعرف محمد عبيدات المنهج الوصفي "باعتباره منهجا يعتمد عليه الباحث قصد جمع الحقائق عن موضوع البحث و تحليلها و تفسيرها لاستخلاص دلالتها ووضع مؤشرات و بناء تنبؤات مستقبلية و من ثم الوصول إلى تعميم بشأن موضوع البحث و يعتمد الباحث في ذلك على مختلف طرق جمع البيانات. (محمد عبيدات، 1999، ص47).

2. عينة الدراسة:

إن دراسة أي ظاهرة تعتمد أساسا على العينة المأخوذة منها إذ أنه بدون عينة لا نستطيع دراسة أي مشكلة و تعرف العينة على أنها: "المجموعة الجزئية التي يقوم الباحث بتطبيق الدراسة عليها و هي تكون ممثلة لخصائص مجتمع الدراسة الكلي إذا هذه العينة تتوزع فيها خصائص المجتمع بنفس النسب الواردة في المجتمع" (بلقاسم سلاطنية، 2004، ص318).

حيث بلغ عدد الأساتذة و الإداريين في كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية شتمه ولاية بسكرة 217 و بما أن دراستنا تتمحور حول العلاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة تعمدت الباحثة اقتصار العينة على الجنس الأنثوي و الذي بلغ عدده 96

موظفة في كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية شتمه ولاية بسكرة أي بنسبة 44,24% حيث تحددت عينتنا في الزوجة العاملة حيث بلغ عدد الزوجة العاملة 50 موزعة على فرعي الوظيفة من أساتذة و إداريين فاقصرت عينتنا على 40 زوجة عاملة فقد قسمت الباحثة هذا العدد بالتساوي على نوعي الوظيفة ليكون العدد 20 زوجة عاملة في كل نوع، كما يوضح الجدول التالي:

جدول 2 يوضح توزيع العينة على نوعي الوظيفة

نوع الوظيفة	أستاذة	إدارية	المجموع
العدد الكلي	50	46	96
العدد في العينة	20	20	40

1.2. وصف العينة:

قامت الباحثة بحساب التكرار و النسب المئوية للمتغيرات الديمغرافية و هي: (الخبرة المهنة، مدة الزواج، نوع الوظيفة).

جدول 3 توزيع أفراد العينة حسب متغير المهنة حيث ن=40 :

الفئة	التكرار	النسبة المئوية
(1_5 سنوات)	11	27,5%
(6_10 سنوات)	17	42,5%
11 فما فوق	12	30%
المجموع	40	100%

من خلال ما نلاحظه في هذا التوزيع، أن النسبة الأكبر من أفراد العينة تتراوح مدة عملهم بين (6_10 سنوات) و تقدر النسبة المئوية 42,5% ثم تأتي بعدها فئة (11 فما فوق) بنسبة 30% و تحتل المرتبة الثالثة و الأخيرة فئة (1_5 سنوات) بنسبة 27,5%
جدول 4 توزيع أفراد العينة حسب متغير الزواج حيث ن=40:

الفئة	التكرار	النسبة المئوية
(5_1 سنوات)	14	35%
(6_10 سنوات)	10	25%
11 فما فوق	16	40%
المجموع	40	100%

بالنظر إلى الجدول المبين أعلاه نلاحظ أن النسبة الأكبر من النساء المتزوجات اللاتي مدة زواجهن 11 سنة فما فوق و تقدر ب 40% لتتقارب مع الفئة الأولى (1_5 سنوات)، و تقدر النسبة المئوية فيها ب35% لتأتي الفئة الممتدة ما بين (6_10 سنوات) في الرتبة الأخيرة بنسبة 25%.

جدول 5 يوضح توزيع العينة حسب نوع الوظيفة حيث ن=40

نوع الوظيفة	التكرار	النسبة المئوية
أستاذة	20	50%
إدارية	20	50%
المجموع	40	100%

من خلال ما نلاحظه من الجدول المبين أعلاه تعادل النسبتين بمعدل 50% و ذلك تماشياً مع غرض الدراسة.

3. أدوات الدراسة:

1.3. مقياس صراع الأدوار:

1.1.3. وصف الاستمارة:

مقياس صراع الأدوار من إعداد "سمية بن عمارة" يتكون المقياس من 36 بند تتطلب من المجيب وضع علامة (X) في الخانة المناسبة التي ترى أنها تمثل الإجابة المنطبقة عليه ببدائل ثلاث (نعم، أحياناً، لا). أنظر الملحق 1

يحتوي مقياس صراع الأدوار على خمس أبعاد و هي كالتالي:

- نظرة المرأة لذاتها.
- علاقة المرأة بزوجها.
- علاقة المرأة بأولادها.
- نظرة المرأة لعملها.
- نظرة المرأة لواجباتها المنزلية.

بالإضافة على أن بنود المقياس تباينت بين البنود الإيجابية، و أخرى سلبية (عكسية)

كما يلي:

البنود الإيجابية: و عددها 27 بندا بتقدير للدرجات 1-2-3 و هي

1-3-4-5-6-8-9-11-13-14-15-18-19-20-21-22-24-25-27-28-30-31-32-33-34-35-36.

البنود السلبية (عكسية): و عددها 9 بتقدير لدرجات 1-2-3 وهي:

2-7-10-12-16-17-23-26-29.

2.3. مقياس الضغط النفسي:

1.2.3. وصف المقياس:

من إعداد "بدرية كمال أحمد" يتكون المقياس من 57 بند تتطلب من المجيب وضع علامة (x) في الخانة المناسبة التي يرى أنها تمثل الحلة التي تنطبق عليه ببدائل ثلاثة (نعم، غير متأكد، لا). أنظر الملحق 1

يحتوي مقياس الضغط النفسي على خمس أبعاد و هي كالتالي:

جدول 6 يمثل أبعاد مقياس الضغط النفسي

الأبعاد	العبارات
بعد أسري	1.2.3.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20) (21.22.23.24
بعد مهني	.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39) (40.41
بعد صحي	(4.42.43.44.45.46.48.52)
بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة	(47.49.50.51)
بعد الاحداث الطارئة	(5.53.54.55.56.57)

3.3. الخصاص السيكو مترية للمقياسين:

1.3.3. الصدق الذاتي:

من المعروف أنه اقصى قيمة للصدق و التي ترتبط بنحو مباشر بالثبات و العلاقة بين الصدق و الثبات و المعبر عنها رياضيا ب:

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الثبات}} \quad (\text{علي ماهر خطاب، 2001، ص208})$$

كما يرى سعد عبد الرحمن أنه صدق حقيقي يعبر عما يحتويه الاختيار حقيقة من القدرة التي يقيسها خالية من الأخطاء أو الشوائب (سعد عبد الرحمن، 1998، ص186).

الصدق الذاتي للأداتين يقدر كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول 7 يوضح الصدق الذاتي للمقياسين

الأداة	الثبات	الصدق
مقياس صراع الأدوار	0.90	0.94
مقياس الضغط النفسي	0.94	0.96

2.3.3. ثبات المقياسين:

تم تطبيق المقياسين على عينة قوامها (15) من فئة الزوجات العاملات و تم حساب معامل ألفا كرو نباخ لقياس الثبات الكلي للمقياسين، و وجد أن معامل ألفا كرو نباخ لمقياس صراع الادوار الكلي يساوي (0.90) و هذا دليل على أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع، بينما معامل ألفا كرو نباخ لمقياس الضغط النفسي يساوي (0.94) و هذا دليل أيضا على أن

المقياس يتمتع بثبات مرتفع و ذلك عن طريق برنامج الحاسوب (spss20) كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول 8 يبين معامل ثبات ألفا كرو نباخ

الأداتين	عدد العبارات	معامل ألفا كرو نباخ
مقياس صراع الأدوار	36	0.90
مقياس الضغط النفسي	57	0.94

في الأخير بعد التأكد من الخصائص السيكو مترية للأداتين نرى أنهما جاهزتين للتطبيق في الدراسة الأساسية.

4.أساليب معالجة المعلومات:

تمت عملية معالجة البيانات بواسطة برنامج الحاسوب (spss20) " و هو مجموعة البرامج التي يطلق عليها برنامج التحليل الاحصائي للعلوم الاجتماعية يحتوي على مجموعة كبيرة من الاختبارات الإحصائية تتدرج من الإحصاء الوصفي البسيط مثل التكرارات و المتوسط و الانحراف المعياري الى الإحصاء الاستدلالي الأكثر تعقيدا مثل التباين و تحليل الانحدار". (مراد مرداسي، 2008، ص117، 118)

و تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- التكرارات لوصف خصائص العينة.
- استخدام معادلة ألفا كرو نباخ للتأكد من ثبات أداة جمع البيانات.
- المتوسط الحسابي.
- معامل ارتباط بيرسون.

■ تم التعامل مع الأساليب الإحصائية عن طريق برنامج spss20.

ومن خلال النتائج الكمية اعتمدت الباحثة في تفسير الإجابات على قيمة المتوسط الحسابي حيث حددت معيارا عند مناقشة نتائج الجداول و تفسيرها للحكم على درجة الاستجابة و ذلك على النحو التالي:

المدى = أكبر قيمة لفئات الإجابة - أصغر قيمة لفئات الإجابة (3 - 1 = 2)

طول الفئة = المدى تقسيم عدد الفئات = $3/2 = 0.66$

و بناء على ما سبق يكون الحكم على النحو التالي:

جدول 9 يوضح الحكم على النتيجة

درجة الاستجابة	قيمة المتوسط الحسابي
منخفضة	1-1.66
متوسطة	167-2.33
مرتفعة	3-2.34

(شرف الدين خليل، دس، ص 18)

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل نظرة شاملة أمت بمنهجية البحث، حيث تطرقت الطالبة إلى الدراسة الاستطلاعية و تمثل المنهج في المنهج الوصفي التحليلي كما قامت بعرض أهم خصائص العينة، و أدوات جمع البيانات و الأساليب الإحصائية المستعملة التي فرضتها طبيعة الموضوع.

الفصل الخامس

عرض و مناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

- 1 عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى
- 2 عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية
- 3 عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
- 4 الاستنتاج العام

تمهيد:

بعد التغطية النظرية لموضوع الدراسة في الجانب النظري و كذلك القيام بالإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية من خلال التعرف على خصائص العينة و المنهج المستخدم تمت المعالجة الإحصائية للبيانات عن طريق برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (spss20) سوف يتم التطرق في هذا الفصل إلى عرض نتائج الفرضيات و مناقشتها.

1. عرض مناقشة نتائج الدراسة:

1.1. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى: و التي تنص على أنه: تعاني الزوجة العاملة من صراع أدوار متعدد الأبعاد. و لاختبار صحة هذه الفرضية قمنا بتطبيق مقياس صراع الأدوار.

جدول 10 يبين المتوسط الحسابي لكل بند من بنود مقياس صراع الأدوار:

المتوسط الحسابي	بنود المقياس	عدد البنود	الأبعاد
1.80	أتضايق لأنني لا أجد الوقت الكافي للاهتمام بمظهري الخارجي	1	بعد نظرة المرأة لذاتها
1.42	الشعور بالإرهاق يجعلني أغضب بسرعة	2	
1.95	تداخل أدوارني يشعرنني بالتحدي	3	
1.75	أعمل لأثبت وجودي	4	
1.65	صرت أخلط بين جميع واجباتي	5	
1.72	أجد في عملي تحدي لظروفي	6	
2.20	لكثرة انشغالاتي صرت لا أهتم بالزيارات و تبادلها	7	

1.65	انشغالي بالعمل أثر على ادائي لوظائفي الأخرى	8	بعد نظرة المرأة لذاتها
1.71	أستمد من تداخل أدواري العزيمة	9	
1.72	أجد صعوبة في التوفيق بين جل واجباتي	10	
1.95	عملي يجعلني عصبية	11	
1.80	كل ما تقدمت في السن أحسن التعامل بين جل أدواري	12	
1.80	عملي خارج المنزل سبب لي خلافات الزوجية	13	
2.17	زوجي يراني ربة بيت	14	
1.60	زوجي يشاركني جميع اهتماماتي	15	
1.80	زوجي يقدر حدة أعبائي	16	
1.80	صرت لا أهتم بزوجي كما ينبغي	17	
1.70	زوجي لا يساعدني في أداء أدواري داخل المنزل	18	
2.15	كثرة مهامي أضعفت صلتي بزوجي	19	
1.42	أثبت وجودي في نظر زوجي من تعدد مهامي	20	
1.95	تعدد مهامي شغلني عن الاهتمام بأولادي	21	بعد علاقة المرأة بأولادها
1.97	كلما زاد عدد أولادي تزيد مشاكلي	22	
1.95	أشعر أنني قاسية في تربية أولادي	23	
1.77	أولادي يروني مثال للصمود في الحياة	24	
2.20	مساعدة أولادي في دروسهم تزيد من حدة أعبائي	25	
1.70	الاهتمام بأولادي لا يترك لي الوقت الكافي لمهامي الأخرى	26	

1.72	عملي لا يضع في الحسبان أنني زوجة و أم	27	بعد نظرة المرأة لعملها
1.75	أكثر التغيب عن العمل لكثرة انشغالاتي	28	
1.75	علاقاتي مع الزملاء في العمل يسودها التوتر	29	
1.80	انشغالي بالعمل زاد من حدة أعبائي	30	
1.80	الاهتمام بالعمل أهملني باقي أدوري	31	
2.02	تعدد مهامني ينقص من كفاءتي المهنية	32	
1.55	لكثرة واجباتي المنزلية صرت أفكر في إحضار من يساعدني في العمل	33	بعد نظرة المرأة لواجباتها المنزلية
1.70	أقوم بأعمال المنزل بحتمية شديدة	34	
1.65	لشدة إرهاقي لا أستطيع إنجاز أعمالي بإتقان	35	
1.70	أعمالي المنزلية تأخذ ما تبقى من جهدي	36	
64.74	المجموع		

المتوسط الحسابي: $1.79 = 36/64.74$

من خلال نتائج الجدول رقم (9) يتضح أن درجات العينة لكل بند من بنود مقياس صراع الأدوار تحددت دراجتها على قيمة المتوسط الحسابي (1.79 درجة) كدرجة كلية و هي واقعة بين المجال (1.67 – 33.2) و هذا ما يدل على أن درجة الاستجابة و بالتالي ترفض الفرضية الأولى.

بعد عرض نتائج الفرضية تبين أنه: لا تعاني الزوجة العاملة من صراع أدوار متعدد الأبعاد.

و على ضوء النتيجة المتحصل عليها ترى الباحثة أن ذلك قد يكون راجع إلى أن الزوجة العاملة تتلقى دعم كبير من الأطراف الأخرى سواء كان زوجها أو أولادها أو جماعة العمل.

فتوازن أبعاد المقياس له تأثير بليغ على توازن نفسية الزوجة العاملة و تكامل أدوارها لأن قلة الضغوط من الأسرة و الزوج و الأولاد و كذا العمل يجعل الزوجة العاملة راضية عن أدوارها و تقبلها لما تقدمه من أعمال و واجبات اتجاه كل من ذاتها التي لها حق عليها للاعتناء بنفسها ما يبعث ذلك من ثقة في نفسية المرأة و زوجها الذي له متطلبات عليها للاهتمام به و تلبية كل متطلباته و أولادها التي ترعاهم و تسهر على تربيتهم كون تربية الأولاد مهمة صعبة و تحتاج جهد و وقت كبير و عملها التي تتقيد بالتزامات اتجاهه و قوانين صارمة مثلها مثل باقي العمال و كذا واجباتها المنزلية حيث أن الزوجة هي التي تدير شؤون البيت.

فأبعاد مقياس صراع الأدوار باعتبارها أبعاد أساسية تحتاج إلى توفر جهد و وقت كاف لتأديتها و القيام بمطالبها، كما تتدخل هنا شخصية الزوجة العاملة و مدى تحملها لتداخل الأدوار و مدى قدرتها على أداء واجباتها نحو الأدوار الأخرى على أتم وجه، فهي أم تشرف على رعاية أبنائها جسديا و نفسيا و صحيا، و زوجة ترعى شؤون زوجها و تلبى مطالبه المختلفة، و عاملة تلتزم بمواعيدها و أدائها لعملها و ربة بيت تدير شؤون بيتها و تقوم بواجباتها من طبخ تنظيف غسيل... الخ.

فحينئذ تتميز بالوعي و المستوى العلمي العالي مما قد يكون سبب أساسي في عدم تحقق الفرضية، حيث تكون الزوجة العاملة لها المعرفة الكافية لطريقة التعامل مع أدوارها كأم و زوجة و ربة بيت و عاملة بشكل يجعلها تنظم وقتها و تقسمه بين أدوارها المختلفة، كما أن وعي هذه الشريحة بمدى اعتماد أسرتها بشكل خاص و المجتمع بشكل عام عليها كونها عنصر هام و فعال في التقدم بالمجتمع، فهي تساهم في بناء و تنمية الأسرة بشكل خاص

و المجتمع بشكل عام، حيث نجد أن عينتنا و المتمثلة في الزوجة العاملة تحصلت في مجملها في بعد نظرة المرأة لذاتها على (1.78 درجة) و هي واقعة بين المجال (1.67_2.33) و هي درجة متوسطة هنا نجد أن الزوجة العاملة تنظر لذاتها بطريقة إيجابية لذاتها يدفعها للتصرف مع أدوارها كزوجة، أم، و ربة بيت بالشكل الذي يمكنها من التغلب على احساسها بالصراع بين أدوارها و بالتقصير في واجباتها المختلفة، أما بعد علاقة المرأة بزوجها فتحصلت عينتنا على (1.80 درجة) و هي واقعة بين المجال (1.67_2.33) و هي درجة متوسطة و هذا ما دل أنها لا تعاني مشاكل من ناحية هذا الجانب مما قد يجعلنا نأكد أن دعم الزوج أساسي لإحساس الزوجة العاملة على الرضا ما تقدمه من تضحيات، أما بالنسبة لبعدها علاقة المرأة بأولادها فقد تحصلت عينتنا على (1.90 درجة) و هي واقعة في المجال (1.67_2.33) و هي درجة متوسطة و ذلك دليل على قدرة الزوجة العاملة على التحكم في مسار تربيتها لأولادها و تمكنها من واجباتها اتجاه أولادها و تلبية كل مطالبهم. أما بالنسبة لنظرة المرأة لعملها فقد تحصلت العينة على (1.80 درجة) و هي واقعة في المجال (1.67_2.33) و هي درجة متوسطة و ذلك دليل على استقرارها في عملها و هذا قد يكون راجع الى الزملاء في العمل و التفاهم مع الطاقم الإداري، أما بالنسبة لبعدها نظرة المرأة لواجباتها المنزلية فقد تحصلت عينتنا على (1.65 درجة) و هي واقعة في المجال (1_1.66) و هي درجة منخفضة أي أن الزوجة العاملة لا تعاني أي عوائق من طرف هذا البعد و المتمثل في نظرة المرأة لواجباتها المنزلية و هذا قد يكون راجع إلى مساعدة زوجها لها في الأعمال المنزلية. ،على عكس ما توصلت إليه دراسة سمية بن عمارة باعتبار ان المرأة العاملة تعاني من صراع الأدوار في شكله متوسط الحدة و كذا دراسة أمنة قاسم و التي توصلت إلى أن الطالبات المتزوجات يعانين من ارتفاع مستوى صراع الأدوار.

و من كل ما سبق نخلص بالقول أن الزوجة العاملة لا تعاني صراع أدوار متعدد الأبعاد و ذلك من خلال نتائج العينة الظاهرة في استجاباتها على بنود المقياس و ما تحصلت عليه

في كل بعد على حدى و التي تميزت إما بأنها متوسطة أو ضعيفة، و ذلك يرجع لعدة أسباب و عوامل قد تكون ثانوية كما قد تكون أساسية، و هذا ما أدى إلى توازن كل أبعاد المقياس و القدرة على التكيف مع تعدد الأدوار لديها و هذا ما يجنبها وقوعها في مشكلة صراع الأدوار.

2.1. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

القائلة بأنه: تعاني الزوجة العاملة من ضغط نفسي متعدد الأبعاد. و لاختبار صحة هذه الفرضية قمنا بتطبيق مقياس الضغط النفسي.

جدول 11 يوضح المتوسط الحسابي لكل بند من بنود مقياس الضغط النفسي.

الأبعاد	عدد البنود	بنود البعد الأسري	المتوسط الحسابي
تعا	1	ترهقني اعباء اسرتي.	1.95
	2	حياتي مهددة بالانفصال في اي وقت.	1.97
	3	اعاني من الفوضى في منزلي.	1.95
	4	يدفعني زوجي إلى ممارسة العلاقة الخاصة، دون مبالاته بالتعب الذي اشعر به.	1.75
	5	اشعر بسلبية اتجاه اسرتي.	2.20
	6	مشاكل اولادي لا تنتهي.	1.70
	7	يسود بيني و بين زوجي الانفصال العاطفي.	1.73
	8	علاقتي بأبنائي غير مرضية	1.75
	9	زوجي لا يبالي بأي شيء	2
	10	اشعر بضغط اسرية عديدة لا استطيع التعبير عنها.	1.80

1.90	اعاني من نقص الالفة و المودة في بيتي.	11	بعد مهني
2.23	زوجي يميل الى تحميلي اكثر من طاقتي.	12	
1.60	اشعر بتهديد لذاتي من افراد اسرتي.	13	
1.80	زوجي يهمل حقوقي الخاصة.	14	
1.80	يسود اسرتي جو من الحب.	15	
1.70	اشعر بعدم الرضا عن حياتي الزوجية.	16	
1.95	اجد صعوبة في جعل بيتي مكان مريح لأفراد أسرتي بسبب عملي خارج البيت.	17	
1.98	اشعر بالتوتر حين افكر فيما ينتظرني من اعمال منزلية و انا عائدة من المنزل.	18	
1.95	اشعر بالخوف على علاقتي الزوجية، بسبب عملي.	19	
1.78	ينتهز زوجي أي فرصة لينتقدني، و يتهمني بالتقصير في شؤون المنزل.	20	
2.20	اشعر بالحزن، لان الوقت الذي اقضيه مع اسرتي قليل.	21	
1.72	اجد صعوبة في الجمع بين متطلبات المنزل و متطلبات العمل.	22	
1.72	انا غير راضية عن عملي.	23	
1.75	عملي لا يتناسب مع قدراتي الجسمية	24	
2	اكره الاعمال التي تتطلب سرعة في الاداء مثل عملي.	25	
1.80	علاقتي مع زملائي غير مرغوب فيها.	26	
1.85	عملي من النوع الذي يحتاج الى مجهود ذهني.	27	

2.22	تعرضت لعدة تحقيقات في عملي.	28	بعد صحي
1.60	انا كالنحلة في عملي.	29	
1.80	اعاني من فقد اهتمام رؤسائي.	30	
1.80	عملي غير مجزي ماديا.	31	
1.70	عملي يميل بي للمخاطر.	32	
2.15	عملي لا يرفع من معنوياتي.	33	
1.42	تعرضت لضغوط عديدة بعملي.	34	
1.95	لا اجد الوقت أثناء العمل لأستريح.	35	
1.97	تتطلب نوعية عملي مجهودا جسيما شاقا.	36	
1.95	عملي تتبعه مسؤوليات كبيرة، حتى و أنا بالمنزل.	37	
2.15	تنخفض دافعتي للعمل بسبب مشاكل العائلة.	38	
1.42	مهنتي لا تحقق طموحاتي.	39	
1.95	اجد صعوبة في التعبير عن مشاعري الايجابية.	40	
1.97	اعاني من اضطرابات بالنوم.	41	
1.95	اخشى التعبير عن اي ضعف يعتريني.	42	
1.77	اميل الى اهمال ظهور اي اعراض جسدية او نفسية.	43	
2.20	لا اهتم بغذائي.	44	
1.70	اتسم بالإفراط في تناول الشاي و القهوة.	45	
1.72	اعمل طبقا للحكمة التي تقول ان لبدنك عليك حق.	46	
1.75	تعرضت لهزات انفعالية عديدة.	47	

2	لا اترك فرصة للتنزه إلا و قد اقتنصتها.	48	بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة
1.80	ارى ان الفسحة و العطلة غير ضروريتين.	49	
1.85	لا وقت عندي لممارسة الرياضة.	50	
2.22	اقضي اجازتي بالمنزل.	51	
1.60	منيت بالفشل في تربية ابنائي.	52	بعد الاحداث الطارئة
1.80	وقعت لأسرتي كارثة.	53	
1.80	تعرضت لخسائر فادحة.	54	
1.70	صدمت في حياتي.	55	
2.15	تعرض احد افراد اسرتي المقرب لوفاة مفاجئة.	56	
1.42	أصيب أحد أبنائي بمرض شديد.	57	
106.01	المجموع		

المتوسط الحسابي: $1.85 = 57/106.01$

من خلال نتائج الجدول يتضح أن درجات العينة لكل بند من بنود مقياس الضغط النفسي تحددت درجاتها على قيمة المتوسط الحسابي ب (1.85 درجة) كدرجة كلية. و هي واقعة بين المجال (1.67 - 33.2) و هذا ما يدل على أن درجة الاستجابة متوسطة و بالتالي ترفض الفرضية الثانية.

بعد عرض نتائج الفرضية تبين أنه: لا تعاني الزوجة العاملة من ضغط نفسي متعدد الأبعاد.

و عدم تحقق الفرضية قد يرجع إلى توافق الزوجة العاملة و لا تعترضها أي مشقة تجعلها تعاني توتر نفسي و هذا بسبب مجموعة من العوامل الخارجية و كذا الداخلية التي

تخلق عندها حالة من التوازن، مما يجعل استجاباتها مرنة. كما أن تكيفها مع مع مجموع أبعاد الضغط النفسي و المتمثلة في (بعد أسري، بعد مهني، بعد صحي، بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة، بعد الأحداث الطارئة). حيث تباينت إستجابات عينتنا و اختلفت نتائج كل بعد من أبعاد الضغط النفسي. فالنسبة للبعد الأسري تحصلت عينتنا على (1.88 درجة) و هي واقعة في المجال (1.67_2.33) و هي درجة متوسطة أي أنها لا تعاني ضغوط أسرية و هذا قد يكون راجع إلى تكيفها مع البيئة الأسرية من زوج و أولاد و واجبات منزلية، و هذا ما يجعلهن لا يعتبرونها ذات أثر كبير عليهن. أما في البعد المهني فكانت النتائج تنحصر في المجال (1.67_2.33) بدرجة (1.83 درجة) و هي درجة متوسطة مما يجعلنا نقول أن الزوجة العاملة لا تحس بتهديد من هذا الجانب و هذا قد يرجع إلى البيئة التي تعمل فيها و توفر متطلبات الراحة النفسية من طرف الزملاء و الإدارة و طبيعة العمل. بينما في البعد الصحي تحصلت العينة على درجة (1.87 درجة) و التي تقع في المجال (1.67_2.33) و هي درجة متوسطة مما يمكننا القول أن اهتمام الزوجة العاملة بصحتها يجعلها تطمئن من ناحية صحتها و هذا ما يجعلها توازن بين مختلف الأبعاد الأخرى. أما في بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة فتحصلت العينة على (1.96 درجة) كأعلى درجة مقارنة بدرجات الأبعاد الأخرى و هي واقعة في المجال (1.67_2.33) أي أنها متوسطة، فمن خلال استجابات العينة نجد أنها تتمتع بكل مباهج الحياة من عطل و تنزه و رياضة، و هذا ما يجعل نفسياتها في حالة من الراحة، مما يآثر على الأبعاد الأخرى من الضغط النفسي و توازنها. أما أدنى درجة إستجابة فكانت من نصيب بعد الأحداث الطارئة و تمثلت في (1.74 درجة) كأدنى درجة و هي واقعة في المجال (1.67_2.33) أي درجة متوسطة، قد يكون هذا راجع إلى أن الزوجة العاملة لم تقع في فخ صدمات الأحداث الطارئة و هذا ما يظهر من استجابات العينة المدروسة. فمكانة المرأة العربية تغيرت و أصبحت تشارك في معترك الحياة الاجتماعي، الاقتصادي و السياسي. يظهر ذلك جليا و بشكل كبير في المجال

التعليمي و المجال الاقتصادي حيث تخرج المرأة إلى مؤسسات التعليم و أماكن العمل الأخرى تاركة بيتها لساعات طويلة. خروج المرأة إلى العمل دون تنسيق جيد مع البيت بكل ما تحتاجه من رعاية، تربية و حياة زوجية قد يؤدي إلى زعزعة الأسس التربوية و الأخلاقية عند الأبناء و كذلك ازدياد المشاكل حتى تصل الأمور أحيانا إلى التفكك الأسري. هو أن المرأة هي عمود البيت و الركيزة التربوية الأولى و المهمة في الأسرة. (حمد الله ربيع، 2005، ص51). حيث أن الدعم و المساندة أمر مهم في حياة الزوجة العاملة، مما يجعلها تخرج للعمل من أجل التقدم و التحضر و الرقي بالأبناء لمستقبل حضاري أفضل، و إذا كانت تعمل من أجل تحقيق ذاتها كامرأة فعالة في المجتمع، بالإضافة إلى التنسيق و الانسجام بين العمل و الأسرة سوف يتحقق و يصبح تحقيق التوازن و التكامل بين الأدوار ممكنا، و يصبح الهدف متكاملا و موجها نحو الرقي و التطور، و لا تقع الزوجة العاملة في فخ الضغط النفسي مما يؤثر على حالتها الصحية و النفسية. فالدراسة الحالية لم تتفق و الدراسة السابقة التي قامت بها أمينة مقبال و كذا دراسة ناجية دايلي و ما أكدها الدراستين أن الضغط النفسي يؤثر على نواحي الشخصية الأخرى و يزيد من حدة المشاكل النفسية.

و من كل ما سبق نخلص بالقول أن الزوجة العاملة لا تعاني ضغط نفسي متعدد الأبعاد و ذلك من خلال نتائج العينة الظاهرة في استجاباتها على بنود المقياس و ما تحصلت عليه في كل بعد على حدى و التي تميزت على العموم بأنها متوسطة، و ذلك يرجع لعدة أسباب و عوامل، و هذا ما أدى إلى توازن كل أبعاد المقياس و القدرة على التكيف مع تعدد الأبعاد المنتجة للضغط النفسي لديها و هذا ما يجنبها وقوعها في مشكلة الضغط النفسي.

3.1. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

القائلة بأنه توجد علاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة. و لاختبار صحة هذه الفرضية تم تطبيق مقياس صراع الأدوار و مقياس الضغط النفسي و تم بعدها رصد درجات العينة الكلية في كلا المقياسين و قد تمثلت العينة في 40 زوجة

عاملة بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية شتمه ليتم بعدها حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات في كلا المقياسين و الذي وجد أن معامل ارتباط بيرسون قيمته تساوي ($r = 0.9$) عند مستوى دلالة (0.01). كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول 12 يبين العلاقة الارتباطية بين كل من مقياس صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة

المقياس	معامل الارتباط (ر)	مستوى الدلالة
صراع الأدوار	0.9	دال
الضغط النفسي		

و الملاحظ من خلال عرض النتائج في الجدول المبين أعلاه، أن معامل الارتباط بين كل من صراع الأدوار و الضغط النفسي هو ارتباط قوي جدا، حيث بلغت قيمته 0.9، مما أكد الفرضية القائلة: توجد علاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة. للكشف عن مدى صحة هذه الفرضية تم تطبيق كل من مقياس صراع الأدوار و مقياس الضغط النفسي، حيث تم الاعتماد على الدرجة الكلية لاستبيان صراع الأدوار دون الفصل بين أبعاده (نظرة المرأة لذاتها، علاقة المرأة بزوجها، علاقة المرأة بأولادها، نظرة المرأة لعملها، نظرة المرأة لواجباتها المنزلية)، و قد تمثلت العينة الكلية في (40) زوجة عاملة، و الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي دون الفصل أيضا بين أبعاده (بعد أسري، بعد مهني، بعد صحي، بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة، بعد الأحداث الطارئة)، و كانت العينة نفسها التي تم تطبيق مقياس صراع الأدوار عليها. ليتم بعدها حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات الأفراد في كلا المقياسين، و الذي وجد أن قيمته تساوي (0.9) و هو معامل ارتباط قوي و دال عند مستوى دلالة (0.01)، و عليه يمكننا القول أنه توجد علاقة

ارتباطية بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة. يعني هذا أن الضغط النفسي الذي تعيشه الزوجة العاملة ناجم بالدرجة الأولى من احساسها بالصراع بين أدوارها، على اعتبار أن صراع الأدوار يتمثل في عد قدرة الزوجة العاملة على تحمل أعباء كل دور من أدوارها و منه يحصل تقصيرها في تلبية المتطلبات المختلفة لكل دور كونها زوجة تلبية طلبات زوجها و تسعى لإرضائه، كما أنها أم تهتم بأولادها و تسهر على تربيتهم أخلاقياً و اجتماعياً و دينياً... الخ، و كذا رعايتهم جسماً و نفسياً و صحياً، كما أن البيئة المنزلية لها متطلبات أيضاً فهي تدير شؤون بيتها، و إضافة إلى هذه الأدوار يأتي دورها كعاملة لها مواعيد و التزامات اتجاه عملها. و هنا و جب على الزوجة العاملة محاولة مواجهة الصراع و ذلك من خلال البحث عن استراتيجيات مناسبة للحد من مشاكلها، و هذا من أجل تحقيق نوع من الاستقرار و التوازن داخل بيتها و خارجه، فالزوجة العاملة تحتاج الى الدعم المعنوي يسمح لها بتخفيف من حدة صراع أدوارها و مواجهة مشاكلها، فإن العمل أيضاً في بعض الأحيان يصبح وسيلة مساعدة للزوجة العاملة فهو يجعلها تنظر لنفسها بإيجابية و تسعى لتحقيق ذاتها و هذا يرفع من عزيمتها.

ان تعدد الأبعاد المؤثرة على حياة الزوجة العاملة تساهم في كثير من الأحيان الى انخفاض القدرة على تحمل أعباء كل دور و زيادة حدة توترها و هذا ما يخلق لديها ضغط نفسي و هذا الأخير يؤثر على أدائها لأدوارها المتعددة. و هذا ما أكدته دراسة غيات حياة (2007) حيث توصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الضغوطات التي تعاني منها المرأة القيادية و بين صراع الأدوار لديها، بحيث هناك 54% من النساء تعانين من الضغوط العملية التي تؤثر على قيامها بدورها كأم، و 45% صرحن بأنهن تعانين من التنسيق بين المتطلبات الحياتية و بين قيامها بدورها القيادي. و هذا الأمر راجع إلى تأثير ظروف العمل على الشخصية للمرأة.

4- الاستنتاج العام:

انطلق هذا البحث من تساؤل كان يدور حول صراع الأدوار و علاقته بالضغط النفسي لدى الزوجة العاملة، و استنادا إلى ما تم الاطلاع عليه من الأدبيات و دراسات لها علاقة بالموضوع، افترضت الباحثة وجود علاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة، و بعد التحقق من الافتراضات التي تم الانطلاق منها تم التوصل إلى:

- عدم تحقق الفرضية الأولى من هذا البحث و القائلة بأنه: تعاني الزوجة العاملة من صراع أدوار متعدد الأبعاد.
- عدم تحقق الفرضية الثانية من هذا البحث و القائلة بأنه: تعاني الزوجة العاملة من ضغط نفسي متعدد الأبعاد.
- تحقق الفرضية الثالثة من هذا البحث القائلة بأنه: توجد علاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة.

خاتمة

خاتمة

استهدفت هذه الدراسة التعرف على نوعية العلاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة، و هذا يرجع لتواجد المرأة في مختلف قطاعات العمل تمخض عنه نتائج و اثار عديدة منها ما هو إيجابي كمساهمتها في بناء و تنمية المجتمع و احساسها بقيمة إنجازاتها و عطائها، و كذا دعمها المادي لزوجها و أسرتها، و منها ما هو سلبي حيث ترك العمل اثاره على الزوجة العاملة، و الذي ظهر جليا في تعدد أدوارها و كثرة واجباتها و تنوع مسؤولياتها، فبعدها كانت الزوجة تمكث في بيتها، و تكتفي بأدوارها كأم و كزوجة و كربة بيت، أضاف لها العمل خارج بيتها دورا جديدا لتصبح موظفة تتقيد بإطار زمني و مكاني و مسؤولة عن مجموعة من المهام و الواجبات داخل عملها، فالزوجة العاملة هي محور اهتمامنا في هذه الدراسة، تتعدد لديها الأدوار و تنتوع الواجبات بين كونها زوجة ترعى شؤون زوجها و تلبى مطالبه، و كونها أما مسؤولة عن الرعاية الجسمية و النفسية و الصحية و الدراسية لأبنائها، لكونها ربة بيت تدير شؤونه من تنظيف و غسيل و طهي و ترتيب... إضافة إلى هذه الأدوار، و هذا من شأنه أن يسبب لها التوتر و القلق و يزيد من قابلية فقدانها لتوازنها النفسي و الجسدي لتقع فريسة الضغط النفسي.

و قد اتضح من الخلفية النظرية لهذه الدراسة أن صراع الأدوار لدى الزوجة العاملة ينجم من تعدد أدوارها و تنوع مسؤولياتها و تزامن التوقعات المنتظرة منها. فتشعر هذه الزوجة العاملة بالتقصير و تأنيب الضمير هذا ما قد يضعها في حلقة من الضغط النفسي، حيث هذا ما كان محور اهتمامنا في هذه الدراسة.

فبعد بناء إشكالية الدراسة ووضع الفروض المناسبة، و اتباع المنهج الملائم، و استخدام الطرق الإحصائية الضرورية، و بعد تطبيق الأدوات البحثية، تم تحليل و مناقشة النتائج، و خلصت الدراسة إلى جملة النتائج التالية:

خاتمة

- عدم تحقق الفرضية الأولى من هذا البحث و القائلة بأنه: تعاني الزوجة العاملة من صراع أدوار متعدد الأبعاد.
- عدم تحقق الفرضية الثانية من هذا البحث و القائلة بأنه: تعاني الزوجة العاملة من ضغط نفسي متعدد الأبعاد.
- تحقق الفرضية الثالثة من هذا البحث القائلة بأنه: توجد علاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع بالعربية

القرءان الكريم

1. إحسان محمد الحسن، (دس)، علم اجتماع المرأة، دراسة تحليلية عن دور المرأة في المجتمع المعاصر، ط1، دار وائل للنشر، بيروت.
2. أحمد ماهر (2003)، السلوك التنظيمي -مدخل بناء المهارات- الدار الجامعية، الإسكندرية.
3. الأزرق بن علو (2003)، كيف تتغلب على القلق و تنعم بالحياة، دار قباء للنشر، القاهرة.
4. أندروي سيزلاقي و مارك جي والاس (1991)، السلوك التنظيمي و الأداء، معهد الإدارة العامة الرياض، المملكة العربية السعودية.
5. بلقاسم سلاطنية (2004)، منهجية العلوم الاجتماعية، دار الهدى الجزائر.
6. تركي رابح (1990)، أصول التربية و التعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
7. جابر، جابر عبد الحميد (1990) نظريات الشخصية، دار النهضة العربية، القاهرة.
8. جان بنجامان ستورا (1997) الإجهاد، منشورات عويدات، بيروت، لبنان
9. جودة سرية (2004)، الضغوط النفسية و علاقتها بالتوافق النفسي المدرسي لدى ذوي الشهداء في بعض مدارس محافظة غزة الإعدادية و الثانوية، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
10. جودت عزت عبد الهادي، و سعيد حسن العزة (1999)، التوجيه المهني و نظرياته، مكتبة دار الثقافة، عمان، الأردن.
11. حاسم محمد عبد الله المرزوقي (2008)، الأمراض النفسية و علاقتها بمرض العصر (السكر)، ط1، العلم و الإيمان للنشر و التوزيع، العامرية، الإسكندرية.

12. حسنين، عبد الله مصطفى محمد (2003)، الدعم الاجتماعي و موضع الضبط و علاقتهما بمستوى الضغط النفسي لدى معاقى انتفاضة الأقصى، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
13. حسين علي فايد (2005)، المشكلات النفسية الاجتماعية، ط1، مؤسسة طيبة، القاهرة.
14. حمداش نوال (2002، 2003) الإجهاد المهني لدى الزوجة العاملة الجزائرية و استراتيجية التعامل معه، دراسة ميدانية بالمستشفى الجامعي لمدينة قسنطينة، رسالة دكتوراه، جامعة منتوري . قسنطينة . الجزائر.
15. روبرت بارون، جرينبرج جيرالد (2004)، إدارة السلوك في المنظمات، تعريب و مراجعة رفاعي أحمد و بسيوني إسماعيل، دار المريخ للنشر، الرياض.
16. سالم إيناس عبد الفتاح، و نجيب محمد محمود (2002)، ضغوط الحياة، و علاقتها بالأعراض السيكوسوماتية و بعض خصال الشخصية لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية (تصدرها) الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد الثاني عشر، العدد الثالث.
17. سعد عبد الرحمن (1998)، القياس النفسي النظرية و التطبيق، دار الفكر العربي، ط2، عمان، الأردن.
18. سمية بن عمارة (2006)، صراع الأدوار لدى الأم العاملة و علاقتها بالتوافق الزوجي، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة ورقلة، الجزائر.
19. سميرة حرفوش، نورة الفائز، منيرة الرواف (1961)، تحديد الاحتياجات التدريبية للقوى العاملة النسائية السعودية في الأجهزة الحكومية، الإدارة العامة للمكتبات، الرياض.

20. الصادق عثمان (2014)، عمل المرأة الجزائرية خارج البيت و صراع الأدوار، دراسة ميدانية بالمؤسسة العمومية الاستشفائية برقان ولاية أدرار، رسالة ماجستير في علم الاجتماع، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
21. صالح محمد حسين أبو حطب (2003)، الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، رسالة ماجستير في آداب و علم النفس، كلية بنات، قسم علم النفس، جامعة الأقصى، غزة.
22. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم (2006)، استراتيجية إدارة الضغوط التربوية و النفسية، ط1، دار الفكر للنشر و التوزيع، عمان.
23. عبد الجواد، وفاء محمد (1994) فعالية برنامج إرشادي في خفض الضغوط لدى عينة من المعلمين، رسالة دكتوراه، كلية التربية جامعة عين الشمس، القاهرة.
24. عبد الرحمن أحمد بن محمد هيجان (1994) ضغوط العمل: منهج كامل لدراسة مصادرها و نتائجها و كيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض.
25. عبد الرحمن العيسوي (2000)، الاضطرابات النفسجسمية، ط1، بيروت.
26. عبد الرحمن سليمان الطيرري (دس)، الضغط النفسي مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه، و مقاومته.
27. عبد الستار إبراهيم (1998)، الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث، عالم المعرفة، الكويت.
28. عبد الله بن وكيل الشيخ (1980)، عمل المرأة في الميزان، الدار السعودية، ط1، جدة.
29. عبد المنعم الحنفي (1995)، موسوعة الطب النفسي، مكتبة مدبولي، القاهرة.
30. عبد الهادي الجوهري (1988)، قاموس علم الاجتماع، ط3، المكتبة الجامعية الحديث، الإسكندرية، مصر.

31. عبد الوهاب، خالد محمود (2006)، مدى فاعلية برنامج علاجي في تعديل أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة لدى عينة من مرضى الإدمان السعوديين، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد الخامس، العدد الأول، يناير.
32. عدلي أبو طاحون (2000) حقوق المرأة دراسات دينية و سوسولوجية، المكتب الجامعي الحديث، الأزاريطة.
33. علي الأنصاري (دس)، المرأة تعليمها و عملها في الشريعة الإسلامية، جامعة الإمام، الرياض.
34. علي حمدي (2008)، سيكولوجية الاتصال و ضغوط العمل، دار الكتاب الحديث.
35. علي عسكر (2000)، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، ط2، دار الكتاب الحديث، الكويت.
36. علي ماهر خطاب (2001)، علم النفس الفارق، ط2، مصر.
37. عمر مصطفى محمد النعاس (2008)، الضغوط المهنية و علاقتها بالصحة النفسية، دار الفكر العربي، بيروت.
38. فاروق السيد عثمان (2001) القلق و إدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
39. فرج عبد القادر طه (1988)، علم النفس الصناعي و التنظيمي، ط6، دار المعارف، القاهرة.
40. فرج عبد القادر طه، شاكر عطية قنديل، حسين عبد القادر محمد، مصطفى كامل عبد الفتاح (1993)، موسوعة علم النفس و التحليل النفسي، ط1، دار سعاد الصباح، الصفاة، الكويت.

41. كامل مصطفى محمد، و الصافي عبد الله بن طه (1995)، تأثير التفاعل بين أسلوب التعلم، و التفكير، و حالة القلق على التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الملك سعود، المجلد السابع، العدد الأول.
42. الكلوت عماد حنون، و الكلوت نصر خليل (2006)، الضغوط المدرسية و علاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا، (إعداد) المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية، المجلد الأول، عدد خاص، ديسمبر، جامعة الأقصى، غزة.
43. لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة (2002)، الاجهاد، مخبر التطبيقات النفسية و التربية، جامعة قسنطينة.
44. لوكيا الهاشمي، جابر نصر الدين (2003) مفاهيم أساسية في علم النفس الاجتماعي، مخبر التطبيقات النفسية و التربية، جامعة قسنطينة، الجزائر.
45. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008)، الضغط النفسي، مشكلاته، و أثره على الصحة النفسية، ط1، دار صفاء للنشر و التوزيع، عمان.
46. المجدلاوي ماهر يوسف (2005)، برنامج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية الناجمة عن الاحتلال لدى طلبة المدرسة الثانوية، رسالة دكتوراه في التربية، معهد البحوث و الدراسات العربية جامعة القاهرة.
47. محمد السيد فهمي (2004)، المشاركة الاجتماعية و السياسية للمرأة في العالم الثالث، المكتب الجامعي الحديث.
48. محمد الصيرفي (2007)، الضغط و القلق الإداري، مؤسسة حورس الدولية.
49. محمد حسن الزيودي (2007)، مصادر الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك و علاقتها ببعض المتغيرات، جامعة موتة، مجلة جامعة دمشق، العدد الثاني، دمشق.

50. محمد عبيدات و اخرون (1999) منهجية البحث العلمي، القواعد و المداخل و التطبيقات، دار وائل للنشر و التوزيع، الأردن.
51. محمد علي كامل (دس) الضغوط النفسية و مواجهتها، مكتبة الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة طنطا.
52. محمد قاسم عبد الله (2001) مدخل إلى الصحة النفسية، ط1، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، الأردن.
53. مدبولي حنان ثابت (1995)، الضغوط الاجتماعية المدرسية و علاقتها بوجهتي الضبط، و دافعية الإنجاز لد الأطفال، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين الشمس، القاهرة.
54. مراد مرداسي و اخرون (2008)، تعليمية البحث العلمي مناهج علم النفس و علوم التربية سلسلة مناهج، الجزائر
55. منصور فيولا، و البيلاوي طلعت (1989)، قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، مكتبة الأنجلو المصرية.
56. نصير فتيحة، أحمد إبراهيم (1994) المعاملة الوالدية، و علاقتها بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، القاهرة.
57. هارون توفيق الرشيدي (1999)، الضغوط النفسية طبيعتها، نظرياتها، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
58. هاني عبد الرحمن صالح الطويل (دس)، الإدارة التعليمية (مفاهيم و آفاق)، دار وائل للطباعة، الأردن.

59. BEN ATIA FAROUK (1970), **le travail feminin en Algerie – etudes et documents** – SNED Alger.
60. JEAN BENJAMAN STORA (1993), **le stress, qui sais-je?** Ed Dahlab, ALGER
61. LEVIN & SCOTCH.N (1970). **Social Stress**. Adline Publishing company VOL 37.
62. MARGARET .A. LOYD & WOYNE, WEITEN (1999) **Psychology Applied to modern life Adjustment in the gos**. Brooks.cole Publishing company pacific crove, californya.
63. MOSTAFA BOUTEFNOUCHET, **Systeme Social et chargement Social en Algerie** – office des publication universitaires – Algerie.
64. PAUL LEOROY BEALIEU, **le travail des femmes au XXI siècle** ; elibron classics.
65. SPIELBERGER, C (1972), **Anxiety current trends in theory and research** vol .1. new York Academic press.
66. WILSH, W, B (1975) **Some theories of person Environment Interaction**. Jornal of colleg Student personal.
67. WYCLIFFE YUMBA (2008), **Academic Stress : A case of the Under graduate** Students University of linkoping Sweeden.
68. ZIMBARDO, PG (1988), **Psychology and life** 12th ed Scott foresman company Bosten.

المواقع الالكترونية:

69. حمد الله ربيع (2005)، الفوضى التربوية في الوسط العربي مسؤولية الاسرة و المجتمع.

www.fiseb.com

على الساعة 14:00 يوم 25 أفريل 2016

70. شرف الدين خليل، الإحصاء الوصفي، شبكة الأبحاث و الدراسات الاقتصادية.

www.rr4ee.net

على الساعة 17:00 يوم 20 أفريل 2016

71. عبد الحق عباس (2006)، حواء ضحية قمع ثقافي و اجتماعي و اخر سياسي في الجزائر.

www.middle-east-online.com

على الساعة 20:00 يوم 10 أفريل 2016

72. فريدة صادق زوزو (2005) أثر عمل المرأة خارج البيت على استقرار بيت الزوجية ماليزيا.

www.lahaonline.com

على الساعة 20:30 يوم 10 أفريل 2016

الملاحق

قائمة الملاحق

ملحق (1):

" تعليمة المقياسين "

سيدتي الكريمة:

تحية إجلال و تقدير و إحترام و بعد

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر، فرع علم النفس العيادي، والمعنونة كالاتي "العلاقة بين صراع الادوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة"، و لتبيان هذه العلاقة أرجو منك سيدتي و ضع علامة (X) في المكان الذي يناسب حالتك، وتأكدي أنه لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة، و تعتبر الإجابة صحيحة حين تعبر عن حقيقة شعورك اتجاه المعنى الذي تحمله، وأرجو منك قبل ذلك أن تجيبيني عن البيانات الأولية التي في الأسفل، و كوني متأكدة أن هذه البيانات جّد سرية، و الهدف من هذه الدارسة بكل تأكيد هو مساعدتك، و إيجاد استراتيجيات تمكّنك من المحافظة عمى سلامة صحتك النفسية.

البيانات الأولية:

الاسم: (إن أمكن)

نوع العمل: إدارية: أستاذة:

مدة الزواج: من 1 إلى 5 سنوات من 6 إلى 10 سنة 11 سنة فما فوق:

مدة العمل: من 1 إلى 5 سنوات من 6 إلى 10 سنة 11 سنة فما فوق:

مثال:

العبارة	نعم	لا
اعاني كثيرا من الصداع	X	

- أشكرك جزيل الشكر على تعاونك -

قائمة الملاحق

الاستمارة الاولى: مقياس الضغط النفسي

لا	غير متأكد	نعم	العبارات
			01 ترهقني اعباء اسرتي.
			02 حياتي مهددة بالانفصال في اي وقت.
			03 اعاني من الفوضى في منزلي.
			04 اجد صعوبة في التعبير عن مشاعري الايجابية.
			05 منيت بالفشل في تربية ابنائي.
			06 يدفعني زوجي إلى ممارسة العلاقة الخاصة، دون مبالته بالتعب الذي اشعر به.
			07 اشعر بسلبية اتجاه اسرتي.
			08 مشاكل اولادي لا تنتهي.
			09 يسود بيني و بين زوجي الانفصال العاطفي.
			10 علاقتي بأبنائي غير مرضية
			11 زوجي لا يبالي بأي شيء
			12 اشعر بضغط اسرية عديدة لا استطيع التعبير عنها.
			13 اعاني من نقص الالفة و المودة في بيتي.
			14 زوجي يميل الى تحميلي اكثر من طاقتي.
			15 اشعر بتهديد لذاتي من افراد اسرتي.
			16 زوجي يهمل حقوقي الخاصة.
			17 يسود اسرتي جو من الحب.
			18 اشعر بعدم الرضا عن حياتي الزوجية.

قائمة الملاحق

			اجد صعوبة في جعل بيتي مكان مريح لأفراد أسرتي بسبب عملي خارج البيت.	19
			اشعر بالتوتر حين افكر فيما ينتظرنني من اعمال منزلية و انا عائدة من المنزل.	20
			اشعر بالخوف على علاقتي الزوجية، بسبب عملي.	21
			ينتهز زوجي أي فرصة لينتقدني، و يتهمني بالتقصير في شؤون المنزل.	22
			اشعر بالحزن، لان الوقت الذي اقضيه مع اسرتي قليل.	23
			اجد صعوبة في الجمع بين متطلبات المنزل و متطلبات العمل.	24
			انا غير راضية عن عملي.	25
			عملي لا يتناسب مع قدراتي الجسمية	26
			اكره الاعمال التي تتطلب سرعة في الاداء مثل عملي.	27
			علاقتي مع زملائي غير مرغوب فيها.	28
			عملي من النوع الذي يحتاج الى مجهود ذهني.	29
			تعرضت لعدة تحقيقات في عملي.	30
			انا كالنحلة في عملي.	31
			اعاني من فقد اهتمام رؤسائي.	32
			عملي غير مجزي ماديا.	33
			عملي يميل بي للمخاطر.	34
			عملي لا يرفع من معنوياتي.	35
			تعرضت لضغوط عديدة بعملي.	36

قائمة الملاحق

			37 لا اجد الوقت أثناء العمل لأستريح.
			38 تتطلب نوعية عملي مجهودا جسيما شاقا.
			39 عملي تتبعه مسؤوليات كبيرة، حتى و أنا بالمنزل.
			40 تتخفف دافعتي للعمل بسبب مشاكل العائلية.
			41 مهنتي لا تحقق طموحاتي.
			42 اعاني من اضطرابات بالنوم.
			43 اخشى التعبير عن اي ضعف يعتريني.
			44 اميل الى اهمال ظهور اي اعراض جسدية او نفسية.
			45 لا اهتم بغذائي.
			46 اتسم بالإفراط في تناول الشاي و القهوة.
			47 لا اترك فرصة للتنزه إلا و قد اقتنصتها.
			48 اعمل طبقا للحكمة التي تقول ان لبدنك عليك حق.
			49 ارى ان الفسحة و العطلة غير ضروريتين.
			50 لا وقت عندي لممارسة الرياضة.
			51 اقضي اجازتي بالمنزل.
			52 تعرضت لهزات انفعالية عديدة.
			53 وقعت لأسرتي كارثة.
			54 تعرضت لخسائر فادحة.
			55 صدمت في حياتي.
			56 تعرض احد افراد اسرتي المقرب لوفاة مفاجئة.
			57 اصيب احد ابنائي بمرض شديد.

قائمة الملاحق

الاستمارة الثانية: استبيان صراع الأدوار

الرقم	البنود	نعم	احيانا	لا
01	أتضايق لأنني لا أجد الوقت الكافي للاهتمام بمظهري الخارجي.			
02	زوجي يقدر حدة أعبائي.			
03	تعدد مهامى شغلني عن هالا تمام بأولادي.			
04	أعمالي المنزلية تأخذ لك ما تبقى من جهدي.			
05	عملي لا يضيع في الحساب أنني زوجة وأم.			
06	عملي يجعلني عصبية.			
07	أستمد من تداخل أدواري العزيمة.			
08	الشعور بالإرهاق يجعلني أغضب بسرعة.			
09	عملي خارج المنزل سبب لي الخلافات الزوجية.			
10	كلما تقدمت في السن أحسن التعامل مع جل أدواري.			
11	أجد صعوبة في التوفيق بين جل واجباتي.			
12	أثبت وجودي في نظر زوجي من تعدد مهامى.			
13	كلما زاد عدد أولادي تزيد مشاكلي.			
14	أكثر التغيب عن العمل لكثرة انشغالاتي.			
15	لكثرة واجباتي المنزلية صرت أفكر في إحضار من يساعدني في أعمالى المنزلية.			
16	تداخل أدواري يشعرني بالتحدي.			
17	أعمل لأثبت وجودي.			

قائمة الملاحق

			تعدد مهامى ينقص من كفاءتى المهنية.	18
			زوجى يرانى ربة بيت.	19
			أشعر أننى قاسية فى تربيتى لأولادى.	20
			علاقتى مع الزملاء فى العمل يسودها التوتر.	21
			صرت أخط بين جميع واجباتى.	22
			زوجى يشاركنى جميع اهتماماتى.	23
			صرت لا أهتم بزوجى كما ينبغى.	24
			الاهتمام بأولادى لا يترك لى الوقت الكافى لمهامى الأخرى.	25
			أجد فى عملى التحدى لظروفى.	26
			لكثرة انشغالاتى صرت لا أهتم بالزيارات وتبادلها.	27
			زوجى لا يساعدى فى أداء أدوارى داخل المنزل.	28
			أولادى يرونى مثال للصمود فى الحياة.	29
			الاهتمام بالعمل أهملنى باقى أدوارى.	30
			كثرة مهامى أضعفت صلتى بزوجى.	31
			أقوم بأعمال المنزل بحتمية شديدة.	32
			انشغالى بالعمل أثر على أدائى لوظائفى الأخرى.	33
			مساعدة أولادى فى دروسهم تزيد من حدة أعبائى.	34
			لشدة إرهاقى لا أستطيع إنجاز أعمالى المنزلية بإتقان.	35
			انشغالى بالعمل زاد من حدة أعبائى.	36