وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية العلوم الاجتماعية

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس والأرطفونيا

تخصص علم النفس العيادي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

توكيد الذات ودوره في ومواجهة الضغوط النفسية عند الأم العاملة (دراسة عيادية لحالتين في قطاع الصحة، والتعليم)

من إعداد الطّالب:

حاج حسان عبد العزيز

من إشراف الأستاذة

د. زيتوني رجاء

اللّجنة المناقشة

الاسم واللقب:	الرتبة:	مؤسسة الانتماء:	الصفة:
ملال خديجة	أستاذة	جامعة وهران 2	رئيسا
زيتوني رجاء	أستاذة محاضرة. ب	جامعة وهران 2	مشرفا مقررا
بيلامي عواطف	أستاذة محاضرة. ب	جامعة وهران 2	مناقشا

2025 -2024

شكر وعرفان

الحمد لله أولا وآخًرا، ظاهرا وباطنا، خالق العقل ومدبر الأمر، الذي ألهمني الصبر وأعانني على حمل هذا المشروع العلمي من الفكرة حتى التمام. له الشكر أن هداني لما فيه الخير، ووفقني في إنجاز هذا العمل المتواضع، الذي ما كان له أن يرى النور لولا توفيقه ورحمته

ثم أرفع خالص الشكر والامتنان والعرفان إلى أستاذتي الفاضلة والمشرفة الدكتورة زيتوني رجاء، التي كان لتشجيعها الصادق، وحرصها العلمي، وتوجيهاتها الدقيقة، ودعمها الإنساني والمهني الأثر الكبير في تحفيزي على مواصلة العمل رغم الصعوبات. فلولا بصيرتها الهادئة ونصائحها القيمة، لما اكتملت هذه المذكرة بهذا الشكل. فجزاها الله عني خير الجزاء.

كما لا يفوتني أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى جميع أساتذتي في قسم علم النفس، الذين غرسوا فينا حب المعرفة، وشجعونا على البحث والاجتهاد، وكان لهم الفضل بعد الله في بناء معارفنا الأكاديمية وتوسيع أفق تفكيرنا العلمي والمهني

وكل الشكر والعرفان لأساتذة لجنة المناقشة المحترمين، الأستاذة بيلامي عواطف والأستاذة ملال خديجة اللّتان شرفنني بقبولهن قراءة هذا العمل، وتحمّلن مشقة الاطلاع والمناقشة والتقييم. أقدّر لهنّ عالياً ما بذلنه من وقت وجهد، وأسأل الله أن يبارك في علمهن وجهدهن

ولا يفوتني أن أتوجه بخالص الشكر والامتنان إلى كل الأمهات العاملات اللواتي شاركنني قصصهن وتجاربهن خلال هذا البحث. فلكنّ مني كل التقدير والاحترام.

الإهداء

إلى التي حملت على عاتقها مسؤوليات كثيرة دون أن تشتكي، وظلّت تمنح من وقتها وجهدها بلا مقابل... تغمدها اللّهم بواسع رحمتك

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على دور توكيد الذات في مواجهة الضغوط النفسية لدى الأم العاملة، من خلال دراسة حالتين تنتميان لقطاعي الصحة والتعليم، وتوازنان بين أدوارهما المهنية والأسرية ضمن السياق المحلي.

تبرز أهمية البحث من خلال سعيه للكشف عن العلاقة بين توكيد الذات كمهارة معرفية سلوكية، ومدى قدرة الأم العاملة على التكيف مع الضغوط النفسية الناتجة عن تعدد أدوارها، في ظل غياب الدعم المؤسساتي وتزايد التوقعات الاجتماعية.

اعتمدنا المنهج العيادي، مستخدمين أدوات نوعية وكمية شملت المقابلة النصف موجهة، الملاحظة العيادية، واختبار بيك للقلق .(BAI) وقد بيّنت النتائج أن توكيد الذات يسهم في خفض مستويات القلق والضغط النفسي، ويعزز التكيف مقارنة بمن تفتقر لهذه المهارة، حيث ظهرت عليها مؤشرات اضطراب أكبر واعتماد على آليات دفاعية غير فعالة.

تؤكد النتائج صحة فرضيتي الدراسة، مما يبرز أهمية توكيد الذات كأداة وقائية نفسية للأمهات العاملات.

الكلمات المفتاحية:
توكيد الذات – الأم العاملة – الضغوط النفسية ـــ القلق

Summary:

This study aims to shed light on the role of self-assertion in managing psychological stress among working mothers, through the analysis of two case studies from the health and education sectors, both balancing their professional and family responsibilities within a local socio-cultural context.

The significance of this research lies in exploring the relationship between self-assertion as a cognitive and behavioral skill, and the mother's psychological adaptability to the pressures stemming from the multiplicity of her roles, particularly in the absence of adequate institutional support and under the weight of demanding social norms.

A clinical approach was adopted, using both qualitative and quantitative tools, including the semi-structured clinical interview, clinical observation, and the Beck Anxiety Inventory (BAI). The findings revealed that self-assertion contributes to lowering anxiety and stress levels while enhancing adaptive capacities, in contrast to mothers lacking this skill, who appeared more vulnerable and tended to rely on maladaptive defense mechanisms.

The results confirm both hypotheses of the study and highlight the importance of self-assertion as a psychological prevention tool for working mothers.

Keywords:
Self-assertion – Working mother – Psychological stress – Anxiety

Résumé de l'étude:

Cette étude vise à mettre en lumière le rôle de l'affirmation de soi dans la gestion du stress psychologique chez la mère travailleuse, à travers l'analyse de deux cas appartenant aux secteurs de la santé et de l'éducation, conciliant toutes deux leurs rôles professionnels et familiaux dans un contexte socioculturel local.

L'intérêt de cette recherche réside dans l'exploration du lien entre l'affirmation de soi en tant que compétence cognitive et comportementale, et la capacité d'adaptation psychologique de la mère face aux pressions liées à la multiplicité de ses rôles, notamment en l'absence de soutien institutionnel suffisant et sous le poids de normes sociales exigeantes.

Nous avons adopté une approche clinique en utilisant des outils qualitatifs et quantitatifs tels que l'entretien clinique semi-directif, l'observation clinique, et le test de Beck pour l'anxiété (BAI). Les résultats ont montré que l'affirmation de soi contribue à réduire les niveaux d'anxiété et de stress, tout en renforçant les capacités d'adaptation, contrairement aux mères ne disposant pas de cette compétence, plus vulnérables et ayant recours à des mécanismes de défense inadaptés.

Les résultats confirment les deux hypothèses de l'étude et soulignent l'importance de l'affirmation de soi en tant que moyen de prévention psychologique pour les mères actives.

Mots-clés :
Affirmation de soi – Mère travailleuse – Stress psychologique – Anxiété

قائمة المحتويات:

شكر وعرفان.....أ

الإهداء .....ب

ملخص الدراسة .....ج

المقدمة.....1

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة.....4

1. الاشكالية.....5

2. فرضيات الدراسة.....7

3. أهمية الدراسة.....7

4. أهداف الدراسة.....8

5. دوافع اختيار الموضوع.. 8

6. التعاريف الإجرائية.....9

8. الدراسات السابقة...10

الدراسات الأجنبية 10

الدراسات العربية.....12

التعقيب على الدراسات السّابقة 13

الفصل الثاني: توكيد الذات.....15

1. تعريف توكيد الذات 16

2.التمييز بين السلوك التوكيدي والأنماط الأخرى: العدوانية، السلبية، والتلاعب.....18

3. تحفيز الإثارة كمدخل لتعزيز السلوك التوكيدي 20
3-1 مدخل إلى مفهوم الإثارة النفسية 20
3-2 الإثارة مقابل الكف: أساس السلوك التوكيدي 20
3-3 تقنيات تحفيز الإثارة لدى سالتر 20
3-4 تحفيز الإثارة لمواجهة الضغوط النفسية 21
4. خصائص السلوك التوكيدي.... 21
4-1 القدرة على التعبير الصريح والواضح 22
4-2 الاحترام المتبادل 22
4-3 القدرة على قول "لا" دون شعور بالذنب 22
4-4 الحزم دون عدوانية 22
4-5 التحكم الانفعالي والتوازن العاطفي 22
4-6 الاستماع الفعال والانفتاح على الحوار 22
5. أهمية السلوك التوكيدي في الحياة اليومية.... 23
5-1 تعزيز احترام الذات والثقة بالنفس 23
5-2 تحسين جودة العلاقات الاجتماعية 23
5-3 الوقاية من الضغوط النفسية 23
5-4 اتخاذ قرارات أكثر استقلالية 23
5-5 التواصل الفعال في بيئة العمل 24
6. مهارات واستراتيجيات السلوك التوكيدي.... 24
6-1 استخدام الرسائل "أنا"(« Messages « Je) 24
6-2 تكرار الرسالة(Le disque rayé) 24
6-3 قول "لا" بحزم وأدب 25

4-6 طلب الحقوق والتعبير عن الاحتياجات بوضوح 25
5-6 التعبير عن الرأي حتى في حالات الاختلاف 25
6-6 التحكم في لغة الجسد ونبرة الصوت 25
7. عوائق ممارسة السلوك التوكيدي..... 25
1-7 الخوف من الرفض أو عدم القبول..... 26
2-7 التربية الغير المشجعة على التعبير عن الذات 26
3-7 المعتقدات السلبية حول الذات 26
4-7 الخلط بين التوكيدية والعدوانية 26
5-7 الضغوط الاجتماعية والثقافية 26
6-7 الافتقار إلى مهارات التواصل 26
8. التوكيدية والصحة النفسية.... 27
1-8 التوكيدية كدرع نفسي واقٍ 27
2-8 البعد الوقائي للتوكيدية 27
3-8 التوكيدية والإثارة النفسية الصحية 28
4-8 التوكيدية وتقدير الذات 28
الفصل الثالث: الضغوط النفسية 30
1تعريف الضغط النفسي..... 31
2. أنواع الضغوط النفسية.... 33
1-2 حسب طبيعتها 33
2-2 أنواع الضغوط النفسية حسب درجة التكيف..... 34
3-2 أنواع الضغوط النفسية حسب المصدر 36
3. النظريات المفسرة للضغط النفسي.... 39
1-3 النموذج الفسيولوجي لهانز سيلي(Hans Selye) 39
2-3 النموذج المعرفي لريتشارد لازاروس (Richard Lazarus) 40

3-3 نموذج كوكس وماكاي (Cox & Mackay) في تفسير الضغوط المهنية..... 41
3-4 النظرية السلوكية في تفسير الضغط النفسي 42
4. آثار الضغط النفسي.....43
4-1 الآثار النفسية للضغط النفسي 43
4-3 الآثار الاجتماعية والسلوكية للضغط النفسي..... 45
الفصل الرابع: الأم العاملة 48
1.مفهوم الأم العاملة:... 49
2. نشأة ظاهرة عمل المرأة وتطورها..... 51
2-1 السياق التاريخي..... 51
2-2 التحول من الاستثناء إلى القاعدة..... 51
2-3 عمل الأم داخل مجتمع لا يتغير بسرعة..... 52
3. دوافع عمل المرأة.....52
3-1 الدوافع الاقتصادية 52
3-2 الدوافع النفسية 53
3-3 الدوافع الاجتماعية والثقافية 53
4. الخصائص النفسية والاجتماعية للأم العاملة 54
4-1 على المستوى النفسي..... 54
4-2 على المستوى الاجتماعي..... 55
4-3 الهوية النفسية المركبة..... 55
5. الصعوبات والتحديات التي تواجه الأم العاملة... 56
5-1 عبء ازدواجية الأدوار..... 56
5-2 ضعف الدعم المؤسسي والاجتماعي..... 57

3-5 الصراع بين الطموح الشخصي والواجب الأسري..... 57

4-5 التوقعات المجتمعية الصارمة 57

6. التوفيق بين الدور المهني والدور الأسري لدى الأم العاملة..... 58

1-6 طبيعة التداخل بين العمل والأسرة..... 58

2-6 محددات التوفيق بين الدورين..... 59

3-6 نماذج ناجحة للتوفيق بين الدورين 59

7. الآثار النفسية والاجتماعية لعمل المرأة... 60

1-7 الآثار النفسية 61

2-7 الآثار الاجتماعية..... 61

8. الفروق الفردية بين الأمهات العاملات..... 62

1-8 متغير العمر..... 63

2-8 عدد الأبناء..... 63

3-8 طبيعة ونوع العمل 63

4-8 الدعم الأسري والاجتماعي 63

5-8 المستوى التعليمي والوعي النفسي..... 64

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية..... 66

1-المنهج المستخدم..... 67

1-1 تعريف المنهج العيادي.. 67

1-2 الأدوات المستخدمة..... 68

1-3 الاختبارات والمقاييس. 71

2-الاطار النظري..... 73

3-الدراسة الاستطلاعية. 76

2-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية 76

2-2 حدود الدراسة الاستطلاعية..... 77

2-3 مواصفات عينة الدراسة الاستطلاعية 78

3. الدراسة الأساسية... 79

3-1 حدود الدراسة الأساسية 79

3-2 معايير اختيار الحالات..... 80

4. صعوبات الدراسة... 81

الفصل السادس: عرض النتائج ومناقشتها 82

1. عرض الحالات وتحليل النتائج الاختبار 83

عرض الحالة الأولى..... 83

عرض الحالة الثانية..... 95

2-خلاصة الحالات: 103

3- تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات 106

المقترحات 109

الخاتمة 111

قائمة المراجع..... 113

الملاحق 117

قائمة الجداول:

الجدول رقم (1): يوضح طبيعة كل نمط والنتائج المترتبة..... **19**

الجدول رقم (2): يبين البدائل الأربعة ودرجات الاستبيان.....**72**

الجدول رقم (3): يوضح معامل ثبات المقياس الأصلي:.....**73**

الجدول رقم (4): يوضح معامل ثبات المقياس العربي:.....**73**

الجدول رقم (5) يوضع معايير الحالات:..... **80**

الجدول رقم (6): يبن مواصفات عينة الدراسة:.....**80**

الجدول رقم (7) يبيّن نتائج مقياس بيك للحالة ه.ز:.....**93**

الجدول رقم (8) يبيّن نتائج مقياس بيك للحالة ح.ن:.....**102**

يمثل توكيد الذات أحد أبرز المهارات النفسية الاجتماعية التي تمكّن الفرد من التعبير عن آرائه واحتياجاته ومشاعره بشكل صريح ومتزن، مع احترام حقوق الآخرين، دون عدوانية أو خضوع. وتعد هذه المهارة مؤشرا مهما على الصحة النفسية، لما تمنحه للفرد من قدرة على وضع الحدود النفسية والاجتماعية، وإدارة العلاقات بكفاءة، فضلا عن مساهمتها في تخفيف التوتر الداخلي الناتج عن كبت الانفعالات أو التردد في اتخاذ المواقف (Wilkinson, 2013) ، وقد أشارت الأدبيات النفسية، وعلى رأسها أعمال Salter (1949)، إلى أن السلوك التوكيدي هو نتاج اجتماعي مكتسب، يتأثر بعوامل النشأة، الخبرة، والثقافة، ويتطور عبر التمرين والتعزيز، مما يجعله متغيرا قابلا للدراسة والتدخّل العلاجي عند غيابه أو اضطرابه.

في المقابل، يعتبر الضغط النفسي من أكثر الاضطرابات شيوعا في العصر الحديث، حيث يُنظر إليه كنتاج لتفاعل الفرد مع متغيرات الحياة اليومية، خاصة عندما تتجاوز المطالب قدراته على التكيف (Lazarus & Folkman, 1984). وقد أوضحت الدراسات الحديثة أن أنماط التفكير، والمهارات النفسية، ومن ضمنها توكيد الذات، تلعب دورا كبيرا في تقليل الأثر السلبي للضغط، خاصة لدى الأفراد الذين يتعاملون مع بيئات متعددة المتطلبات (عبد الله، 2018، ص. 52). إذ غالبا ما يؤدي غياب التعبير عن الذات، وعدم القدرة على الرفض، والخضوع للضغوط الاجتماعية، إلى تراكم انفعالات سلبية تُنتج لاحقا مشاعر القلق، الإحباط، أو الاحتراق النفسي.

وعند الحديث عن الأم العاملة، نكون أمام نموذج إنساني مركّب، يتحمل عبء التوفيق بين الأدوار المنزلية والمهنية، في مجتمع لا يزال يحمّلها مسؤوليات مضاعفة، أحيانا دون أن يوفر لها الدعم الكافي. فبجانب رعايتها لأطفالها، وتدبير شؤون الأسرة، تواجه هذه الأم ضغوطا مهنية تتطلب منها الجهد، الانضباط، ومواجهة تحديات التوفيق الزمني والذهني بين المجالين. وقد كشفت دراسات عربية وأجنبية أن الأم العاملة أكثر عرضة للقلق، والتعب المزمن، والشعور بالتقصير، وهي عوامل ترتبط غالبا بمستوى توكيد الذات لديها (زغيدي 2020)؛ (العنزي، 2021) فكلما كانت الأم قادرة على الدفاع عن حاجاتها النفسية والاجتماعية، كلما استطاعت أن تحافظ على توازنها في ظل ضغوط الحياة اليومية.

استنادا إلى ما سبق، سعت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على العلاقة بين توكيد الذات والضغط النفسي لدى الأم العاملة، من خلال مقاربة عيادية تحليلية اعتمدت على دراسة حالتين مختلفتين من حيث التوازن

النفسي ومستوى التوكيد. وقد تم بناء المذكرة من خلال ستة فصول مترابطة من حيث المضمون والمنهجية، وجاءت كما يلي:

تناول الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة الإطار العام للمذكرة، حيث تم فيه تحديد الإشكالية العامة، وصياغة الفرضيات، إلى جانب عرض الأهداف، أهمية الموضوع، دوافع اختياره، وتحديد المصطلحات وفق تعاريف إجرائية دقيقة. كما تضمّن هذا الفصل عرضا لأهم الدراسات السابقة، العربية والأجنبية، المتعلقة بكل المتغيرات، مع تعقيب نقدي يبيّن مكامن قوة وضعف تلك الدراسات، وتحديد موقع دراستنا منها.

أما الفصل الثاني: توكيد الذات، فقد عالج هذا المتغير من جوانبه النظرية المختلفة، حيث شمل المبحث الأول تعريفات المفهوم ومصادره، ثم المبحث الثاني التمييز بين السلوك التوكيدي والأنماط الأخرى ، يليه المبحث الثالث تحفيز الإثارة كمدخل لتعزيز السلوك التوكيدي. كما تناول المبحث الرابع خصائص السلوك التوكيدي، في حين تطرق المبحث الخامس إلى أهمية السلوك التوكيدي في الحياة اليومية، ثم عززنا الفصل بالمباحث التالية مهارات واستراتيجيات السلوك التوكيدي، عوائق ممارسة السلوك التوكيدي، التوكيدية والصحة النفسية.

وفي الفصل الثالث: الضغط النفسي، تم التطرق إلى المفهوم ومظاهره المختلفة في المبحث الأول، مع توضيح الأبعاد الانفعالية والمعرفية والجسدية المرتبطة به، ثم رُصدت مصادر الضغط في المبحث الثاني، سواء كانت مهنية أو أسرية أو اجتماعية. أما المبحث الثالث فقد خُصّص لعرض أبرز النظريات المفسّرة للضغط (مثل نظرية سيلي، ونموذج لازاروس وفولكمان)، في حين عرض المبحث الرابع آثار الضغط النفسي.

ثم جاء الفصل الرابع: الأم العاملة، لتسليط الضوء على هذا الفاعل الاجتماعي من زاوية نفسية وسوسيولوجية. فبعد تحديد المفهوم في المبحث الأول، تم تناول المباحث التالية مفهوم الأم العاملة، نشأة ظاهرة عمل المرأة وتطورها، دوافع عمل المرأة (الاجتماعية، الاقتصادية، النفسية، الخصائص النفسية والاجتماعية للأم العاملة، التحديات والصعوبات التي تواجه الأم العاملة، التوفيق بين الدورين المهني والأسري، الآثار النفسية والاجتماعية لعمل الأم، الفروق الفردية بين الأمهات العاملات

أما الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة، فقد تناول الجانب التطبيقي، بدايةً من المنهج العيادي المعتمد، مرورا بتحديد خصائص العينة (حالتين تم اختيارهما قصديا)، وأدوات البحث المستعملة (المقابلة

النصف موجهة، الملاحظة العيادية، اختبار بيك للقلق). كما شمل الفصل عرضا للتقنيات التي تم اعتمادها في تنظيم الجلسات، جمع المعطيات، وتحليلها.

وتُوّجت المذكرة بـ الفصل السادس: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، حيث تم تقديم خلاصة تفصيلية لنتائج كل حالة من خلال استثمار المقابلات والملاحظات والاختبارات (فحص الهيئة العقلية، اختبار بيك للقلق) يلي ذلك مناقشة هذه النتائج في ضوء كل فرضية على حدة، بالاستناد إلى الأطر النظري والمراجع السابقة، لتنتهي الدراسة بجملة من المقترحات العملية والبحثية التي يمكن أن تفتح آفاقا جديدة أمام الباحثين والمهتمين بقضايا المرأة العاملة والصحة النفسية.

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

العناصر:

1) الإشكالية

2) فرضيات الدراسة

3) أهمية الدراسة

4) أهداف الدراسة

5) دوافع اختيار الموضوع

6) التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة

7) الدراسات السابقة (الأجنبية والعربية)

8) التعقيب عن الدراسات السابقة

1. الاشكالية:

في ظل التحولات الاجتماعية والاقتصادية المتسارعة التي يشهدها العالم المعاصر، أصبح للمرأة دور فاعل ومركزي في مختلف مجالات الحياة، وعلى رأسها سوق العمل. ومع هذا الانخراط المتزايد، وجدت الأم العاملة نفسها أمام مسؤوليات مزدوجة، تجمع بين أداء المهام المهنية داخل مؤسسات العمل، وتحمل الأعباء الأسرية داخل البيت، بما في ذلك رعاية الأطفال، وتدبير شؤون الحياة اليومية. هذا التداخل بين الأدوار وما يرافقه من مطالب وتوقعات، جعل الأم العاملة أكثر عرضة للضغوط النفسية، الناجمة عن صعوبة التوفيق بين المجالين، وهو ما أشار إليه (عبد الله ،2018 ص. 122) في دراسته حول الضغط النفسي عند النساء المنخرطات في سوق العمل، حيث أكد أن تعدد الأدوار الاجتماعية قد يؤدي إلى استنزاف نفسي متدرج.

في هذا السياق، أصبح من الضروري التوجه نحو فهم أعمق للآليات النفسية التي يمكن أن تساعد المرأة العاملة، والأم خصوصا، على التكيف مع هذه التحديات. من بين هذه الآليات تبرز مهارة توكيد الذات، بوصفها إحدى أهم المهارات الاجتماعية والنفسية التي تمكّن الفرد من التعبير عن مشاعره وآرائه واحتياجاته بطريقة مباشرة ومتزنة، دون عدوانية أو خضوع. وقد اعتبر (Rathus ،2014 ص. 45) أن السلوك التوكيدي مؤشر أساسي على الصحة النفسية، لأنه يمكّن الفرد من وضع حدود نفسية سليمة، وتجنب الوقوع في فخ الاستغلال أو الإنهاك العاطفي.

وفي ظل الضغوط المعقدة التي تواجه الأم العاملة، لم يعد الحديث عن مهارة توكيد الذات ترفا نفسيا، بل أصبح ضرورة، بل وأداة من أدوات الصمود اليومي. ومن خلال تأملاتي الشخصية كطالب في تخصص علم النفس، لطالما راودني تساؤل صريح :هل تسطيع المرأة فعلا أن توازن بين الحب والعطاء والتعبير عن الذات؟ وهل يمكنها أن تقول "لا" في وجه ما ينهكها دون أن يطغى عليها الشعور بالذنب؟ هذه التساؤلات ليست نظرية فقط، بل نابعة من مشاهدات يومية لنساء يحملن فوق أكتافهن أحمالا صامتة، ويتقنّ فن التماسك الخارجي رغم ما يدور بداخلهن من توتر وصراع.

وقد بيّن (Bandura ،1997 ص. 214) أن توكيد الذات يعزز الشعور بالكفاءة الشخصية، ويسهم في تخفيف التوتر الداخلي الناتج عن كبت المشاعر أو الانقياد للمحيط. كما أظهرت دراسات أخرى أن الأشخاص الذين يتمتعون بسلوك مؤكد يكونون أكثر قدرة على إدارة مواقف

التوتر والضغط، وأكثر مقاومة للانهيار النفسي، خاصة في البيئات الضاغطة كالعمل والأسرة , Stein & Book) 2011، ص. 140).

ورغم أهمية هذا المفهوم وفعاليته المثبتة في العديد من السياقات، إلا أن البحث في العلاقة بين توكيد الذات والضغوط النفسية عند الأم العاملة لا يزال محدودا، لا سيما في السياق العربي. فمعظم الدراسات ركزت على وصف مستويات الضغط عند النساء العاملات دون تحليل دقيق للآليات النفسية الكامنة وراء التعامل مع هذه الضغوط (يونس، 2020، ص.103). وهنا تبرز فجوة بحثية حقيقية، تدفع للتساؤل حول ما إذا كانت مهارة توكيد الذات تمثل فعلا ركيزة لمواجهة الضغط النفسي عند الأم العاملة، أم أنها لا تزال تُمارس بشكل محدود أو غير واع، نتيجة لعوامل اجتماعية أو ثقافية تحول دون تفعيلها بالشكل المطلوب.

ومن خلال تجربتي في إعداد هذه الدراسة، لفت انتباهي كيف أن الكثير من الأمهات وخاصة العاملات منهن يُجيدن العطاء، لكنهن لا يُجيدن المطالبة بحقوقهن. يشعرن أن عليهن التضحية دوما، وأن طلب المساعدة ضعف، أو أن الرفض أنانية. ولعل هذا ما دفعني لأن أختار هذا الموضوع تحديدا، ليس فقط كمجال بحثي، بل كمساحة لفهم واقع نفسي واجتماعي مهمش. إنني لا أقدم إجابات نهائية بقدر ما أبحث عن صوت المرأة في خضم صمت الضغوط.

هذا الواقع يستدعي تطوير نماذج تدخلية تراعي الخصوصيات الثقافية المحلية، وتدمج بين الدعم المؤسسي والتمكين الفردي، خاصة في القطاعات ذات الطابع التنافسي، كالمجال الأكاديمي والصحي، حيث تجمع المرأة العاملة بين متطلبات دقيقة وصعبة، ومسؤوليات أسرية لا تقبل التأجيل.

وإذا كنا نؤمن أن الأم العاملة تشكل نواة التوازن داخل الأسرة والمجتمع، فإن دعمها نفسيا ومهنيا هو في حقيقته استثمار في استقرار الأجيال القادمة. وعليه، فإن هذه الدراسة تنبع من قناعة شخصية بأن التمكين النفسي للأم العاملة، من خلال تعزيز توكيد الذات، يمكن أن يشكل حاجزا نفسيا وقائيا ضد الانهيار أو الاحتراق العاطفي. وهو ما يدفعني اليوم إلى البحث في هذه العلاقة المركبة بين **ت**وكيد الذات **و**الضغط النفسي، ضمن فئة الأم العاملة، من خلال استقراء علمي ومنهجي، يستند إلى تحليل عيادي لحالات واقعية.

من هنا، تبرز أهمية البحث في دور التأكيد الذاتي كاستراتيجية مواجهة نفسية تساهم في تمكين الأم العاملة من التصدي للضغوط النفسية التي تفرضها عليها الأدوار المتعددة، ومدى فاعلية هذه الاستراتيجية في دعم استقرارها النفسي وتعزيز جودة حياتها المهنية والأسرية.

وهذا ما يقودنا إلى طرح الإشكال الرئيسي:

هل لاستراتيجية توكيد الذات دور في مواجهة الضغوط النفسية عند الأم العاملة؟

والإشكال الثانوي:

هل تختلف شدة الضغط النفسي باختلاف درجة توكيد الذات لدى الأم العاملة؟

2. الفرضيات:

الفرضية الرئيسية:

إن لاستراتيجية توكيد الذات دور في مواجهة الضغوط النفسية عند الأم العاملة.

الفرضية الثانوية:

تختلف شدة الضغط النفسي باختلاف درجة توكيد الذات لدى الأم العاملة.

3. أهمية الدراسة:

1. إلقاء الضوء على شريحة هامة من شرائح المجتمع، باستهدافنا الأم العاملة التي أصبح لها دور فعال في شتى الميادين المهنية.
2. الكشف عن التأثير الذي يحدثه توكيد الذات في مواجهة الضغوط النفسية عند الأم العاملة.
3. اكتساب الخبرة في التعامل مع هذه العينة المميزة خاصة في محيطها المهني.
4. التوعية بمدى احتياج هذه الشريحة من المجتمع للدعم النفسي سواء من طرف المحيط الأسري أو المهني.

4. أهداف الدراسة:

1. التعرف على دور استراتيجية توكيد الذات في مواجهة الضغوط النفسية عند الأم العاملة.
2. الكشف على مدى اختلاف شدة الضغط النفسي باختلاف درجة توكيد الذات لدى الأم العاملة.

5. دوافع اختيار الموضوع:

جاء اختيار هذا الموضوع نتيجة تداخل عوامل شخصية وعلمية. فعلى المستوى الواقعي، أصبح من الملاحظ أن الأم العاملة تعيش ضغوطا متزايدة ناتجة عن محاولتها الدائمة للتوفيق بين حياتها المهنية والأسرية. هذا الواقع اليومي أثار لدي رغبة في فهم أعمق للآليات النفسية التي تساعد الأم العاملة على مواجهة هذه التحديات، وخاصة مهارة توكيد الذات، لما لها من دور محتمل في تخفيف الضغط وتحقيق التوازن الداخلي.

أما من الناحية العلمية، فقد أظهرت مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة ندرة الأعمال التي تربط بين توكيد الذات والضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات، خاصة في البيئة العربية. وهو ما شكل لدي حافزا للمساهمة

في سد هذه الفجوة، وتقديم دراسة تجمع بين الجانب النظري والتطبيقي، يمكن أن تفيد لاحقا في برامج الدعم النفسي والإرشاد الأسري.

6. التعاريف الإجرائية:

6-1 توكيد الذات:

يقصد به في هذه الدراسة قدرة الأم العاملة على التعبير عن مشاعرها وآرائها واحتياجاتها بأسلوب مباشر ومتزن، دون عدوان أو خضوع، مع الحفاظ على احترام الذات وحقوق الآخرين. ويقاس توكيد الذات من خلال تحليل استجابات المفحوصة في المقابلة النصف موجهة، ووفقا لتكرار الأنماط السلوكية اللفظية وغير اللفظية التي تدل على الوعي بالحقوق، القدرة على قول "لا"، ورفض ما لا يناسبها، إضافة إلى آليات الدفاع عن الذات بطريقة مناسبة دون المساس بعلاقة التفاعل الاجتماعي.

6-2 الضغط النفسي:

يعرّف إجرائيا في هذه الدراسة على أنه الشعور بالتوتر أو الانزعاج الناتج عن الصعوبات المتكررة في التوفيق بين الأعباء المهنية والالتزامات الأسرية. ويقاس من خلال:

1- المؤشرات الذاتية التي تُفصح عنها الأم العاملة أثناء المقابلة العيادية النصف موجهة (مثل التعب، الانفعال، الضيق، فقدان السيطرة...)؛

2- من خلال تطبيق مقياس بيك للقلق (BAI) بنسخته العربية التي أعدها عبد العزيز موسى ثابت، والذي يتكوّن من 21 بندا تقيس الأعراض الجسدية والمعرفية والسلوكية للقلق خلال الأسبوع السابق للتطبيق. تُحسب درجات المقياس على سلم رباعي من 0 إلى 3، حيث تشير الدرجة الكلية إلى مستوى شدة القلق، مما يعكس بدوره مستوى الضغط النفسي الذي تعانيه الحالة.

6-3 الأم العاملة:

ويقصد بها في هذا البحث كل امرأة متزوجة تقوم بدور الأمومة، ولديها أبناء، وتزاول وظيفة خارج البيت سواء بدوام كامل أو جزئي. وقد تم تحديد العينة ضمن هذه الفئة الاجتماعية نظرا لما تواجهه من تداخل في الأدوار الأسرية والمهنية، مما يزيد من احتمال تعرضها لمصادر متعددة من الضغط النفسي، ويجعل من توكيد الذات مهارة نفسية بالغة الأهمية في مساعدتها على تحقيق التوازن الانفعالي والاجتماعي.

7. الدراسات السابقة:

الدراسات الأجنبية:

في دراسة أجراها **Cohen & Sherman (2014)** بعنوان The Psychology of Change، وُجد أن استخدام استراتيجيات التأكيد الذاتي Self–Affirmation يُسهم بشكل فعّل في تقوية مناعة الفرد النفسية، ويقلل من تأثير العوامل الضاغطة، من خلال إعادة توجيه التركيز نحو القيم الجوهرية للفرد بدلً من مصادر التهديد.

كما أوضح **Bandura (1997)** أن توكيد الذات يندرج ضمن السلوكيات المرتبطة بالكفاءة الذاتية، والتي تعتبر من أهم العوامل التي تحمي الفرد من التوتر والاحتراق النفسي، خاصة لدى الأشخاص الذين يعيشون أدوارا مزدوجة كالنساء العاملات.

في السياق ذاته، أشارت **Stein & Book (2011)** إلى أن النساء اللواتي يمتلكن مستوى مرتفعا من الذكاء العاطفي وتوكيد الذات، يبدين قدرة أعلى على ضبط الانفعال، والتفاعل السليم مع ضغوط الحياة، مقارنة بنظيراتهن ذوات الأساليب السلبية في التعبير.

ومن أبرز هذه الدراسات، دراسة **Barnett and Hyde (2001)** التي اقترحت ما يعرف بـ"نظرية التوسع في الأدوار (Expansionist Theory) "وقد بينت هذه الدراسة أن تعدد الأدوار لا يؤدي بالضرورة إلى تفاقم الضغط النفسي لدى المرأة، بل قد يسهم في تحسين الصحة النفسية عندما تتوفر بيئة مرنة وداعمة. وقد أظهرت النتائج أن النساء اللاتي يحصلن على دعم أسري، ويشعرن بالتقدير في أماكن العمل، يكنّ أقل عرضة للاضطرابات النفسية، وأعلى شعورا بالكفاءة والرضا. وتعد هذه الدراسة تحولا في النظرة التقليدية التي تعتبر أن العمل يمثل عبئا إضافيا على الأم، إذ أكدت أن الظروف المحيطة هي من تحدد ما إذا كان تعدد الأدوار عبئا أو مصدرا للنمو.

وفي السياق ذاته، جاءت دراسة **Nelson (2012)** التي تناولت الضغط النفسي في بيئات العمل، وركزت بشكل خاص على أثر الدعم التنظيمي ومستوى التحكم الذي تشعر به الموظفة في مكان عملها. وقد أظهرت الدراسة أن النساء العاملات اللواتي يملكن حرية اتخاذ القرار، ويجدن دعما من الزملاء والرؤساء، يظهرن مستويات أقل من التوتر والقلق. وقدمت الدراسة إطارا مفاهيميا لفهم العلاقة بين البيئة المهنية والدعم الاجتماعي من جهة، ودرجة الضغط النفسي من جهة أخرى، مما يعزز من أهمية تحسين ظروف العمل للحد من الضغوط.

أما دراسة **Allen et alfonse (2000)** فقد ركزت على مفهوم "الصراع بين العمل والأسرة " وأثره على الصحة النفسية. وقد أظهرت النتائج أن هذا الصراع يعد عاملا رئيسيا في ارتفاع مستويات التوتر لدى النساء، خاصة عندما تكون متطلبات العمل عالية ولا تراعي الالتزامات الأسرية. وأكدت الدراسة أن إيجاد توازن حقيقي بين الأدوار، من خلال توفير مرونة زمنية ودعم مؤسسي، يسهم في خفض مستويات التوتر والاكتئاب، ويزيد من رضا المرأة عن حياتها العامة.

وفي إطار بحثها عن آليات تحقيق هذا التوازن، قدمت **Voydanoff (2005)** نموذجا يقوم على "الملاءمة بين العمل والأسرة"، حيث ربطت بين توفر الموارد (مثل الوقت والدعم) والقدرة على مواجهة متطلبات متعددة. وتوصلت إلى أن غياب التوازن، بسبب ضعف الموارد، يؤدي إلى ضغوط مستمرة تضعف من الصحة النفسية والأداء المهني والأسري للأم العاملة. وقدمت الدراسة تصورا عمليا للسياسات الأسرية والمهنية اللازمة لتقليل الضغط، مثل الإجازات المرنة، ونظام العمل الجزئي، والدعم النفسي داخل بيئة العمل.

وأخيرا، جاءت دراسة **Grzywacz and Bass (2003)** لتُميّز بين نوعين من التداخل بين العمل والأسرة: التداخل السلبي، الذي ينقل التوتر من العمل إلى البيت والعكس، ويؤدي إلى تدهور الصحة النفسية؛ والتداخل الإيجابي، الذي يسمح بتعزيز الشعور بالإنجاز والنمو من خلال تكمل الأدوار. وقد شددت الدراسة على أن التشجيع على هذا التداخل الإيجابي يمكن أن يسهم في تحسين التوازن النفسي، ويدعم أداء الأم العاملة في الجانبين الأسري والمهني.

الدراسات العربية:

رغم قلة الدراسات العربية التي جمعت بين المتغيرين (توكيد الذات والضغط النفسي) في سياق الأم العاملة تحديدا، إلا أن بعض الأبحاث أظهرت إشارات هامة حول العلاقة بينهما.

ففي دراسة قامت بها **بشرى خليل (2013)** حول تأثير تدريب توكيد الذات على القلق لدى الطالبات الجامعيات، بينت النتائج أن التدخلات المعرفية السلوكية المبنية على تعزيز السلوك المؤكد تساعد بشكل كبير في خفض مستويات القلق والتوتر.

أما دراسة **عبد الله (2018)** فسلطت الضوء على الضغوط النفسية التي تواجهها المرأة العاملة في المجال الأكاديمي، حيث أشارت إلى أن غياب المهارات النفسية الدفاعية، ومن ضمنها توكيد الذات، يؤدي إلى شعور متزايد بالتقصير والقلق الناتج عن تعارض الأدوار.

وفي دراسة حنان **السيد (2018)**، وُجد أن توكيد الذات كان مرتبطا بشكل عكسي مع مستوى الضغط المهني لدى المعلمات، وأن النساء اللواتي تميزن بمستوى عال من المهارة في الدفاع عن آرائهن وحقوقهن أظهرن قدرة أعلى على مواجهة المواقف الصعبة داخل المؤسسات التعليمية.

وأما دراسة **العنزي (2004)** هدفت إلى الكشف عن علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات لدى العاملين، ووجدت أن النساء العاملات تعرّضن لمستويات أعلى من الضغط مقارنة بالرجال، خاصة في ظل غياب الدعم الاجتماعي، وأن توكيد الذات كان من المتغيرات المؤثرة في مستوى الضغط.

وركزت دراسات **شطيبي (2022)** على الضغط الناتج عن صعوبة التوفيق بين الحياة المهنية والأسرية، وبينت أن الدعم الأسري والمؤسساتي عامل حاسم في تخفيف حدة هذا الضغط.

وفي الأخير بيّنت **زغيدي (2020)** وجود علاقة عكسية بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى المرأة العاملة، وأشارت إلى أن تراجع صورة الذات من أبرز العوامل التي تضعف التكيف مع الضغوط.

التعقيب على الدراسات السّابقة:

من خلال مراجعة وتحليل الدراسات السابقة، سواء الأجنبية أو العربية، يمكن القول أنّ هناك إجماع علمي على أهمية مهارة توكيد الذات باعتبارها آلية نفسية فعالة في مواجهة الضغوط النفسية، حيث تساهم في تعزيز الإدراك الذاتي الإيجابي، وتقلل من التفكير السّلبي. فقد قدمت الأبحاث الأجنبية، على وجه الخصوص، إطارا نظريا متينا يظهر كيف يمكن للسلوك المؤكد للذات أن يعزز التوازن النفسي، خاصة لدى الفئات المعرضة لتعدد الأدوار، مثل النساء العاملات. وقد أكدت هذه الأبحاث أن توكيد الذات لا يرتبط فقط بالكفاءة الاجتماعية، بل يعد أحد مؤشرات المرونة النفسية الأساسية التي تساعد على ضبط الانفعالات وتحسين جودة الحياة.

في المقابل، تُظهر الدراسات العربية وعيا متزايدا بأهمية هذا المتغير، لكن المقاربات التي تناولته ظلت في كثير من الأحيان جزئية أو غير مترابطة. إذ غالبا ما عالجت بعض الأبحاث الضغط النفسي بوصفه ظاهرة مستقلة، دون ربطه الكافي بالعوامل النفسية الداخلية كالقدرة على الدفاع عن الذات أو التعبير عنها. كما ركزت دراسات أخرى على توكيد الذات كمهارة شخصية دون أن تربطه صراحة بسياق الضغوط المعاشة لدى الأم العاملة، التي تعيش واقعا مركّبا يشمل إلتزامات مهنية وأخرى أسرية لا تقل أهمية، بل قد تكون أكثر استنزافا.

ومن خلال تحليل هذه الدراسات، يمكن رصد عدد من الملاحظات المهمة التي تظهر الفجوة المعرفية والعملية في هذا المجال.

1- أن الضغط النفسي لدى الأم العاملة لا يصدر من مصدر واحد، بل هو نتاج تفاعل معقد بين ضغوط مهنية، وأخرى أسرية واجتماعية.
2- اتضح من بعض الدراسات – مثل دراسات **زغيدي والعنزي** أن السمات الشخصية، وعلى رأسها توكيد الذات وتقدير الذات، تلعب دورا فاصلا في تحديد مستوى الضغط المدرك لدى المرأة.
3- لا تزال الأبحاث التي تدرس العلاقة بين توكيد الذات والضغط النفسي بشكل مباشر نادرة، رغم إشارات متفرقة إلى هذه العلاقة، ما يجعل من الدراسة الحالية محاولة نوعية لسد هذا النقص.

كما يُلاحظ أن كثيرا من الدراسات ركزت على الضغط النفسي في بيئة العمل فقط أو في إطار الحياة الأسرية فقط، دون أن تنظر إلى تداخل السياقين في تجربة الأم العاملة. أضف إلى ذلك، أن غالبية الدراسات كانت وصفية بطبيعتها، ولم تخرج بتوصيات تطبيقية أو اقتراحات تداخلية يمكن تحويلها إلى برامج تدريبية أو أدوات دعم نفسي واقعية.

انطلاقًا من ذلك، تسعى الدراسة الحالية إلى تقديم إسهام علمي عملي في آن واحد، من خلال الربط المباشر بين توكيد الذات والضغط النفسي في حياة الأم العاملة، واستكشاف الأثر النفسي لهذه المهارة ضمن بيئة ثقافية عربية تتسم بكثير من التحديات والضغوطات على المستوى الفردي والاجتماعي. إنها محاولة لبناء فهم أكثر عمقا لديناميكيات الضغط والتكيف، والانطلاق منها نحو تصور تدخلات واقعية تستند إلى المعطيات النفسية الدقيقة.

الفصل الثاني

توكيد الذات

العناصر:

1) تعريف توكيد الذات
2) التمييز بين السلوك التوكيدي والأنماط الأخرى
3) تحفيز الإثارة كمدخل لتعزيز السلوك التوكيدي
4) خصائص السلوك التوكيدي
5) أهمية السلوك التوكيدي في الحياة اليومية
6) مهارات واستراتيجيات السلوك التوكيدي
7) عوائق ممارسة السلوك التوكيدي
8) التوكيدية والصحة النفسية

يُعد توكيد الذات من السمات الجوهرية التي تسهم في بناء شخصية الفرد المتزنة، إذ يمكّنه هذا السلوك من التعبير عن مشاعره وأفكاره واحتياجاته بشكل صريح وواضح، مع مراعاة حقوق الآخرين دون تعدٍّ أو إخلال بقيم التفاعل الاجتماعي السليم (صليحة براك، 2016)

وقد أكدت العديد من الدراسات النفسية أن توكيد الذات يُعد عاملاً حيوياً في تعزيز احترام الذات، وتنمية الشعور بالثقة والقدرة على مواجهة المواقف الضاغطة، خاصة لدى الأفراد الذين يمارسون أدوار مركبة في المجتمع.

(طريف شوقي محمد فرج، 2003؛ محمد محمود مجدي بني يونس، 2009)

وفي ظل التحديات الاجتماعية والاقتصادية التي يخضع لها عصرنا اليوم، تظهر مهارات توكيد الذات كضرورة حتمية لمواجهة تلك الضغوط بشكل فعّال، لما لها من دور في ضبط التوازن النفسي، وحماية الفرد من الاستغلال أو الانصياع السلبي، مع الحفاظ على احترام الذات واستقلالية القرار. ومن هذا المنطلق، يسعى هذا الفصل إلى تناول مفهوم توكيد الذات، وتوضيح خصائصه ومهاراته وآثاره النفسية والاجتماعية، مع التركيز على دوره الأساسي في حياة الأمهات العاملات، بوصفه أداة تكيف فاعلة في مواجهة ضغوط الحياة اليومية.

1- تعريف توكيد الذات:

يشير توكيد الذات إلى قدرة الشخص على التعبير عن آرائه، ومشاعره، واحتياجاته وحقوقه بوضوح وصدق واحترام، دون قلق مفرط، ودون اللجوء إلى العدوانية أو الخضوع السلبي (Bronckart ,2015). ويُعتبر سلوكًا اجتماعيا يقوم على تحقيق التوازن: حيث يؤكد الفرد وجهة نظره مع احترام وجهات نظر الآخرين.

ومن خلال ذلك، يسمح توكيد الذات بالدفاع عن الحقوق الشخصية مع الحفاظ على علاقات متناغمة مع الآخرين.

وفقًا لما ذكره ألبرتي وإيمونز، يُعرف توكيد الذات بأنه التعبير المباشر عن المشاعر والرغبات والاحتياجات والحقوق الشخصية بطريقة صادقة ومناسبة، دون إنكار حقوق الآخرين (Alberti & Emmons, 1970).

ويرى **سبيلبرجر** أن توكيد الذات هو استثمار للطاقة العدوانية السوية بما يخدم غرائز الحياة، ويتضمن الدفاع عن الحقوق أو تحقيق الأهداف دون التعدي على حقوق الآخرين (Spielberger, 1990).

بينما يرى كوتلر Cotler أن توكيد الذات سمةً شخصيةً تُكسب الفرد القدرة على التعبير عن مشاعره وأفكاره، سواء أكانت إيجابية أم سلبية، بالأسلوبين اللفظي وغير اللفظي، وتمكنه من اتخاذ قراراته بحرية ومسؤولية تامين؛ كما تؤهّله لبناء علاقات اجتماعية صريحة ومحكمة، فضلاً عن حمايته من الوقوع ضحية استغلال أو انتهاك من قِبل الآخرين (براك، 2016)

يُظهر هذا التعريف أن التوكيد الذاتي يعدّ صفةً شخصية تتجلّى في سلوك الفرد القادر على التعبير عن مشاعره الإيجابية والسلبية ورغباته بوضوح، واتخاذ قراراته بدافع الاختيار الواعي والحر، وبناء علاقات متوازنة مع الآخرين مع عدم السماح لهم بالإساءة إليه.

ومما سلف سرده من تعاريف لتوكيد الذات يمكننا حصر مفهوم توكيد الذات على أنه قدرة الفرد على التعبير عن أفكاره ومشاعره وحقوقه واحتياجاته بصورة صريحة وواضحة، مع التمسك باحترام الذات واحترام حقوق الآخرين في الوقت ذاته، دون أن ينزلق نحو العدوانية أو الخضوع السلبي. ويتجلى توكيد الذات أيضًا كآلية نفسية تساهم في تعزيز صورة الفرد عن نفسه ككائن كفء وقادر على التحكم في مجريات حياته، خاصة في مواجهة الضغوط أو التهديدات التي قد تمس استقراره النفسي والاجتماعي.

ويتضمن توكيد الذات:

- وعيًا واضحًا بالاحتياجات والحدود الذاتية.
- احترام الذات واحترام الآخرين.
- اعتماد تواصل صادق، واضح وخال من العنف.
- رفض السلوكيات القائمة على التلاعب أو العدوان أو الخضوع.

ويُدرج توكيد الذات ضمن مسار تحمّل المسؤولية الذاتية، حيث يدرك الشخص التوكيدي أنه المسؤول الوحيد عن عواطفه وتصرفاته، دون إلقاء مسؤولية سعادته أو رفاهيته على عاتق الآخرين.
(Alberti & Emmons, 1970)

.

وفي هذا السياق، يُعدّ أندرو **سالتر** من الروّاد الأوائل الذين أسّسوا لمفهوم التوكيدية من منظور علاجي وسلوكي؛ حيث اعتبر أن السلوك التوكيدي ليس مجرد سمة، بل هو مهارة مكتسبة يمكن تطويرها من خلال تدريب الأفراد على استجابات أكثر تحررًا وثقة. وقد رأى أن التعبير الصريح عن المشاعر والرغبات هو السبيل إلى التوازن النفسي، وأن الكبت المزمن لتلك الانفعالات يؤدي إلى التوتر والقلق.(Salter, 2019)

2- التمييز بين السلوك التوكيدي والأنماط الأخرى: العدوانية، السلبية، والتلاعب:

لفهم السلوك التوكيدي بشكل أعمق، من الضروري التمييز بينه وبين أنماط سلوكية أخرى قد تبدو في ظاهرها متشابهة، لكنها تختلف عنه جوهريًا من حيث الدافع، والأسلوب، والنتائج النفسية والاجتماعية. وقد صنّفت برونكارت أربعة أنماط رئيسية للتواصل بين الأفراد :السلوك التوكيدي، السلوك العدواني، السلوك السلبي، والسلوك المتلاعب، مشيرة إلى أن كل نمط منها يعكس طريقة معينة في التعامل مع الذات والآخرين. (Bronckart ,2015)

- **السلوك السلبي** يتجلى في ميل الشخص إلى كبت مشاعره وآرائه، وتجنّب التعبير عن رغباته أو الدفاع عن حقوقه، غالبًا خوفًا من الرفض أو الصراع. وهذا النمط يؤدي عادة إلى مشاعر الإحباط وتدني احترام الذات (Bronckart ,2015)
- **السلوك العدواني** يقوم على فرض الآراء أو المطالب بطريقة متسلطة، دون مراعاة لمشاعر وحقوق الطرف الآخر. وغالبًا ما يؤدي هذا السلوك إلى خلق توتر وصراعات في العلاقات الاجتماعية (براك، 2016، ص. 10).
- **السلوك المتلاعب** يتسم باللجوء إلى وسائل غير مباشرة لتحقيق الأهداف الشخصية، مثل التلميح، المراوغة، أو الضغط العاطفي، مما يؤدي إلى اهتزاز الثقة وتآكل العلاقات
(Bronckart ,2015)
- أما **السلوك التوكيدي**، فهو القدرة على التعبير عن الذات بطريقة صريحة وواضحة، مع احترام الذات واحترام الآخر في آنٍ واحد. ويتصف صاحبه بالثقة بالنفس، والقدرة على التفاوض، والتمسك بالحقوق دون المساس بالآخرين.
(Alberti & Emmons ,1970).

وقد لخّصت Bronckart الفروق بين هذه الأساليب في:

جدول (1) يوضح طبيعة كل نمط والنتائج المترتبة عليه، كما يلي:

أسلوب التواصل	الوصف	النتائج المحتملة
السلبية	عدم التعبير عن الرأي أو الاحتياجات خوفًا من الرفض أو الصراع.	إحباط، تدني تقدير الذات، تراكم الغضب.
العدوانية	فرض الرأي أو المطلب بطريقة تنتهك حقوق الآخرين.	نزاعات، رفض اجتماعي، قطيعة.
التلاعب	استخدام وسائل غير مباشرة لتحقيق الأهداف.	انعدام الثقة، شعور بالاستغلال، علاقات غير مستقرة.
التوكيدية	التعبير عن الذات بوضوح واحترام متبادل.	علاقات متوازنة، احترام متبادل، تعزيز تقدير الذات.

(Bronckart ,2015)

وباختصار، فإن الشخص التوكيدي يرفض الانقياد السلبي كما يرفض السيطرة العدوانية، ويبحث عن توازن بين الذات والغير، ما يجعل هذا السلوك أحد أهم المهارات النفسية والاجتماعية في التفاعل الإنساني السوي.

3-تحفيز الإثارة كمدخل لتعزيز السلوك التوكيدي:

3-1 مدخل إلى مفهوم الإثارة النفسية:

تُعد الإثارة النفسية (Arousal) أحد المفاهيم الجوهرية في نظرية سالتر(Salter, 2019) ، حيث تشكّل الأساس العصبي للسلوك التوكيدي. في رأيه، الإنسان لا يمكن أن يكون فاعلا أو تواصليًا بشكل صحي دون حد أدنى من الإثارة العصبية، والتي تعبّر عن حالة من الانتباه، والتحفز النفسي، والاستعداد للمبادرة.

يرى سالتر أن الأشخاص الذين يعانون من سلوكيات انسحابية، أو خجولة، أو مفرطة في السلبية، غالبًا ما يكون لديهم نمط من "الكف العصبي(inhibition) "، والذي يمنعهم من التفاعل الطبيعي مع العالم من حولهم. وهذا الكف لا يُعد خجلاً فقط، بل هو نتيجة لما يسميه سالتر "الإثارة المكبوتة" التي لم يُتح لها التعبير.

3-2 الإثارة مقابل الكف: أساس السلوك التوكيدي:

يرتكز النموذج العلاجي لسالتر، الذي أسماه "علاج المنعكس الشرطي "، على فكرة التوازن بين الإثارة والكف. فالسلوك التوكيدي، في جوهره، هو تعبير عن الإثارة النفسية المنظّمة، بينما الكف الزائد يؤدي إلى سلوك سلبي أو استجابات غير ملائمة للمواقف الضاغطة.

ومن هذا المنظور، لا يمكن بناء شخصية توكيدية دون تحرير الإثارة النفسية من القيود التي فرضتها التربية أو التجارب المؤلمة أو الأنماط الاجتماعية القمعية. فالإثارة هنا لا تعني التهوّر أو العدوانية، بل تعني التفاعل الصحي، والتعبير الواعي، والاستجابة النشطة للمحيط. (Salter, 2019)

3-3 تقنيات تحفيز الإثارة لدى سالتر:

اقترح سالتر مجموعة من التمارين النفسية التي تساعد الأفراد على استعادة حيويتهم النفسية، ومن أبرزها:

- **الاستجابة النشطة :(Excitatory Response Training)** يُشجَّع الفرد على تبني ردود فعل سريعة، حازمة، دون تردد، سواء من خلال الكلام أو السلوك الجسدي، مثل: التحدث بصوت واثق، تحريك اليدين، الحفاظ على النظر.
- **التنفيس الانفعالي الواعي :**يساعد الشخص على إخراج الشحنة الانفعالية المكبوتة (غضب، حزن، توتر) بطريقة منظمة، وهو ما يعيد التوازن إلى الجهاز العصبي.
- **تمارين السلوك التوكيدي المتدرّج :**يتم وضع الفرد في مواقف بسيطة، كطلب خدمة صغيرة أو إبداء رأي، ثم التدرّج في المواقف الأصعب، مما يعيد برمجة الجهاز العصبي ليصبح أكثر استعدادًا للتعبير دون قلق.
- **تدريب الصوت والإيماءات :**لأن التوكيدية لا تُعبّر فقط بالكلمات، بل أيضًا بنبرة الصوت، وحركات الوجه والجسد، ما يُرسّخ لدى الفرد نمطًا تواصليًا متناغمًا وواثقًا.

4-3 تحفيز الإثارة لمواجهة الضغوط النفسية:

تعد الضغوط النفسية استجابة معقّدة لتحديات الحياة اليومية، وغالبًا ما ترتبط بمشاعر القلق، العجز، وفقدان السيطرة. ويرى سالتر أن تحفيز الإثارة الإيجابية يُساعد الفرد على مواجهة هذه الضغوط بفعالية أكبر، عبر استنهاض الطاقة النفسية التي كانت في حالة كبت أو خمول.

فالفرد الذي يتعلّم كيف يُعبّر عن نفسه بوضوح، ويواجه المواقف دون تهرب أو خضوع، يصبح أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط بشكل نشط، عوضًا عن الانسحاب أو التكيف السلبي. وهنا تظهر العلاقة الوثيقة بين تحفيز الإثارة، وتوكيد الذات، ومقاومة التوتر والاحتراق النفسي.

إن تحفيز الإثارة النفسية لا يمثل مجرد أسلوب علاجي لدى سالتر، بل هو مدخل أساسي لفهم كيف تنشأ التوكيدية داخل الفرد. وكلما زاد وعي الإنسان بطاقة الإثارة بداخله، وأحسن توجيهها، كلما أصبح أكثر قدرة على حماية ذاته، التعبير عن حقوقه، وبناء حياة نفسية متوازنة في وجه الضغوط المستمرة.

4- خصائص السلوك التوكيدي:

يُعدّ السلوك التوكيدي أحد أهم أنماط التواصل الإيجابي، ويتسم بجملة من الخصائص النفسية والسلوكية التي تعكس احترام الفرد لذاته وقدرته على التفاعل مع الآخرين بفعالية دون تعدٍّ أو تراجع. وقد أجمعت الأدبيات النفسية على مجموعة من السمات التي تُميز الشخص التوكيدي عن غيره، منها ما يلي:

4-1 القدرة على التعبير الصريح والواضح:

يمتلك الفرد التوكيدي قدرة على الإفصاح عن أفكاره ومشاعره وآرائه بطريقة مباشرة دون غموض، مع المحافظة على نبرة محترمة، تتيح للآخرين فهم موقفه دون التباس أو تهديد (Alberti & Emmons, 1970).

4-2 الاحترام المتبادل:

يتسم السلوك التوكيدي بميزان دقيق بين احترام الشخص لحقوقه ومشاعره، واحترامه المتوازي لحقوق ومشاعر الآخرين، ما يجعله بعيدًا عن الأنانية أو الخضوع. (Bronckart, 2015)

4-3 القدرة على قول "لا" دون شعور بالذنب:

من أبرز سمات التوكيدية أنها تمكّن الفرد من رفض ما لا يناسبه أو يتعارض مع قيمه أو رغباته، دون أن يشعر بالذنب أو الخوف من خسارة العلاقة مع الآخر (براك، 2016، ص. 12).

4-4 الحزم دون عدوانية:

الشخص التوكيدي لا يلجأ إلى التهديد أو الضغط، بل يستخدم الحزم والثقة بالنفس لإيصال موقفه بثبات، دون أن يتحول سلوكه إلى هيمنة أو إساءة (Alberti & Emmons, 1970).

4-5 التحكم الانفعالي والتوازن العاطفي:

الفرد التوكيدي قادر على التعبير عن مشاعره دون أن تسيطر عليه، فهو يفرّق بين الانفعال والتصرف الواعي، ويعبّر عن مشاعره الإيجابية والسلبية بطريقة ناضجة. (Bronckart, 2015)

4-6 الاستماع الفعال والانفتاح على الحوار:

لا يقتصر السلوك التوكيدي على التعبير فقط، بل يشمل أيضًا مهارة الاستماع، والقدرة على تقبّل رأي الآخر، والدخول في حوار متوازن يسعى إلى التفاهم لا الغلبة (براك، 2016).

وباختصار، فإن السلوك التوكيدي ليس مجرد مهارة كلامية، بل نمط من الوعي الذاتي، والقدرة على إدارة المواقف الاجتماعية بطريقة تعزز العلاقات الإيجابية وتحمي الصحة النفسية للفرد.

5- أهمية السلوك التوكيدي في الحياة اليومية:

يُعدّ السلوك التوكيدي من الركائز الأساسية التي تسهم في بناء شخصية متوازنة، وتحقيق تفاعل اجتماعي سليم. وقد أشارت الدراسات النفسية إلى أن تبنّي هذا النمط من التواصل يعود بفوائد متعددة على الصعيدين النفسي والاجتماعي، مما يجعل تعليمه وتدريبه ضرورة في مختلف مراحل الحياة .(Butler, 1991)، (Bronckart ,2015)، (براك، 2016).

5-1 تعزيز احترام الذات والثقة بالنفس:

يمكّن السلوك التوكيدي الفرد من التعبير عن رغباته وآرائه ومشاعره دون خوف أو خجل، مما يسهم في ترسيخ تقديره لذاته وتعزيز ثقته بنفسه. فالشخص التوكيدي لا ينتظر القبول المطلق من الآخرين، بل ينطلق من إدراكه لقيمته الذاتية.(Butler, 1991)

5-2 تحسين جودة العلاقات الاجتماعية:

من خلال احترام حقوق الآخرين، وتبني أسلوب تواصل صريح وغير عدواني، يساعد السلوك التوكيدي على بناء علاقات قائمة على الاحترام المتبادل، ما يقلّل من التوترات والصراعات في العلاقات الشخصية والمهنية (Bronckart ,2015).

5-3 الوقاية من الضغوط النفسية:

عدم القدرة على التعبير عن الرأي أو رفض ما لا يناسب الشخص قد يؤدي إلى الكبت والانفجار لاحقًا. أما التوكيدية فتُمكِّن الفرد من تفريغ مشاعره بطريقة صحية، ما يسهم في تقليل حدة القلق والتوتر والاكتئاب. (Claude M. Steele 1988)، (براك، 2016).

5-4 اتخاذ قرارات أكثر استقلالية:

الفرد التوكيدي لا يخضع بسهولة لضغوط المحيط، بل يُحكّم قناعاته وقيمه الشخصية، مما يجعله أكثر استقلالًا في قراراته، وأقل عرضة للتأثر بالآخرين بصورة سلبية.

(Alberti & Emmons ,1970)

5-5 التواصل الفعال في بيئة العمل:

في المجال المهني، يساعد السلوك التوكيدي على تحسين مهارات التفاوض، وتوضيح المواقف، والتعامل مع الزملاء والرؤساء بمرونة ووضوح. هذا ما يجعله أحد المهارات الأساسية المطلوبة في بيئات العمل الحديثة.(Butler, 1991)

وباختصار، لا يقتصر أثر التوكيدية على الجانب الشخصي فقط، بل يمتد إلى تحسين جودة الحياة بشكل عام، مما يجعلها مهارة حياتية لا غنى عنها في مختلف المواقف والأنشطة الاجتماعية.

6- مهارات واستراتيجيات السلوك التوكيدي:

إن التوكيدية ليست مجرد موقف ذهني أو موقف داخلي، بل هي مهارة سلوكية يمكن تعلّمها وتطويرها عبر ممارسات وأدوات تواصلية محددة. وقد صنّف المختصون عدّة تقنيات واستراتيجيات تساعد الفرد على التعبير عن نفسه بشكل واضح ومحترم، دون الوقوع في فخ العدوانية أو الخضوع .
(Alberti & Emmons ,1970) ، (Butler, 1991)

6-1 استخدام الرسائل "أنا"(« Je » Messages) :

تتمثل هذه التقنية في التعبير عن الرأي أو الشعور انطلاقًا من الذات، دون اتهام الطرف الآخر، مثل: "أنا أشعر بالإحباط عندما يُتجاهل رأيي"، بدلًا من: "أنت لا تحترمني". هذا الأسلوب يقلل من عدائية الموقف ويفتح مجالًا للحوار.(Butler, 1991)

6-2 تكرار الرسالة(Le disque rayé) :

ويُقصد بها تكرار الموقف أو الطلب نفسه بهدوء وثبات مهما حاول الطرف الآخر تغيير الموضوع أو الضغط، دون الدخول في نزاع أو التبرير المفرط. هذه التقنية تعزز الحزم مع الحفاظ على الاحترام.
(Bronckart ,2015)

3-6 قول "لا" بحزم وأدب:

رفض الطلبات الغير المناسبة هو أحد الأوجه الأساسية للتوكيدية. على الفرد أن يعبر عن رفضه دون شعور بالذنب، مستخدمًا عبارات مثل: "أعتذر، لا أستطيع تلبية ذلك الآن" أو "لا يناسبني هذا الأمر حاليًا"، دون الخوض في مبررات مطوّلة. (Alberti & Emmons ,1970)

4-6 طلب الحقوق والتعبير عن الاحتياجات بوضوح:

الفرد التوكيدي لا يتردد في طلب ما يحتاج إليه، شريطة أن يكون ذلك في إطار الاحترام المتبادل. كما يظهر استعدادا لتقبّل الرفض دون أن يؤثر ذلك في صورته الذاتية. (Butler, 1991)

5-6 التعبير عن الرأي حتى في حالات الاختلاف:

القدرة على التعبير عن رأي مخالف بطريقة هادئة وغير صدامية تعد من أهم مهارات التوكيدية. ويستحسن استخدام عبارات تبدأ باعتراف برأي الآخر، ثم تقديم الرأي الشخصي، مثل: "أفهم وجهة نظرك، ولكن أرى الأمر بطريقة مختلفة "(Bronckart ,2015).

6-6 التحكم في لغة الجسد ونبرة الصوت:

التوكيدية لا تتوقف عند الكلمات، بل تشمل أيضا الانتباه لتناسق نبرة الصوت، تعبيرات الوجه، التواصل البصري، ووضعية الجسم. فالتّنسيق بين الرسالة اللفظية والغيراللفظية يعزز مصداقية الفرد. (Butler,1991)

إن التوكيدية مهارة مكتسبة، تُنمى بالممارسة والتدريب. وكلما تعلّم الفرد التعبير عن ذاته باحترام وثقة، كلما تقلصت مساحة التوتر والخضوع، وزادت فاعليته في علاقاته ومحيطه الاجتماعي.

7- عوائق ممارسة السلوك التوكيدي:

رغم أن التوكيدية مهارة قابلة للتعلم والتدريب، فإن العديد من الأفراد يجدون صعوبة في تطبيقها بسبب عوائق متعددة، بعضها نفسي وبعضها اجتماعي أو ثقافي. وتُشكل هذه العوائق حواجز أمام التعبير الصريح والواضح عن الذات، مما يؤدي إلى السلبية أو الانفعال أو التلاعب في التواصل.
(Bronckart ,2015)، (براك، 2016).

7-1 الخوف من الرفض أو عدم القبول:

يعدّ هذا الخوف من أبرز الحواجز النفسية التي تمنع الشخص من التعبير عن رأيه أو الدفاع عن حقوقه. إذ يعتقد كثيرون أن الرفض أو المعارضة سيؤديان إلى فقدان العلاقة أو المكانة الاجتماعية (Butler, 1991).

7-2 التربية الغير المشجعة على التعبير عن الذات:

النشأة في بيئة ترفض النقاش أو تعاقب على إبداء الرأي، تجعل الفرد يميل إلى الانسحاب أو الصمت. هذه التربية ترسّخ في الذهن أن الحزم يعد نوعا من الوقاحة أو العصيان. (Bronckart ,2015)

7-3 المعتقدات السلبية حول الذات:

الأشخاص الذين يحملون صورة سلبية عن أنفسهم أو يفتقرون إلى تقدير الذات، غالبا ما يعتقدون أنهم لا يستحقون التعبير أو أن رأيهم ليس له قيمة، فيفضّلون الصمت أو التبعية (براك، 2016).

7-4 الخلط بين التوكيدية والعدوانية:

بعض الأفراد يتجنبون التوكيد خوفا من أن يُنظر إليهم على أنهم عدوانيون أو متسلطون، خاصة في البيئات التي تفضل السلوك السلبي أو الخضوع كعلامة على "الأدب" أو "الاحترام".
(Bronckart ,2015)

7-5 الضغوط الاجتماعية والثقافية:

في بعض المجتمعات، لا يُشجَّع التعبير المباشر عن الرأي، وخصوصا من قبل النساء أو الأصغر سنّا، مما يخلق مناخا يكبت التوكيدية ويمتدح الخضوع والتضحية (براك، 2016).

7-6 الافتقار إلى مهارات التواصل:

عدم إتقان تقنيات الحوار الفعّال، مثل استخدام "رسائل أنا"، أو عدم القدرة على إدارة الخلافات، قد يجعل الفرد يتجنب المواقف التي تتطلب حزمًا وتوكيدًا لذاته. (Alberti & Emmons ,1970)

8- التوكيدية والصحة النفسية:

تعد الصحة النفسية من أبرز المؤشرات على جودة التكيف النفسي والاجتماعي للفرد، وهي لا تتعلق فقط بغياب المرض، بل تشمل الشعور بالراحة الداخلية، وإدراك الذات، والقدرة على إقامة علاقات صحية، وتحقيق نوع من الاتساق الشخصي. في هذا الإطار، برز مفهوم **توكيد الذات** كأحد العوامل النفسية التي تمكّن الفرد من حماية توازنه الداخلي ومواجهة التحديات والضغوط اليومية بثقة واستقلالية. وقد أظهرت العديد من الدراسات النفسية أن التوكيدية ترتبط بشكل مباشر بالصحة النفسية الجيدة، بينما يؤدي غيابها إلى مشاعر القلق، العجز، والاكتئاب.

8-1 التوكيدية كدرع نفسي واقٍ:

يرى **Alberti & Emmons (1970)** أن الأشخاص الذين يتمتعون بسلوك توكيدي يمتلكون قدرة أكبر على التعبير عن احتياجاتهم ومشاعرهم دون الشعور بالذنب أو القلق. هذه القدرة لا تجنبهم فقط تراكم المشاعر السلبية، بل تعزز من شعورهم بقيمتهم الذاتية، وتحميهم من الوقوع في علاقات غير متوازنة أو مواقف تتسم بالاستغلال أو الخضوع.

إن الفرد التوكيدي يمارس نوعا من "الضبط النفسي"، يعبّر من خلاله عن موقفه دون عدوان، ويرفض ما لا يناسبه دون خوف، وهي مهارات تعد في حد ذاتها تعبيرا عن صحة نفسية عالية.
(Alberti & Emmons ,1970)

8-2 البعد الوقائي للتوكيدية:

تشير **Butler (1991)** إلى أن التوكيدية لا تعتبر مجرد أسلوب تواصل، بل تشكل وقاية نفسية حقيقية ضد القلق المزمن، والإجهاد، ومشاعر الذنب. ذلك لأن الكبت، أو الانسحاب، أو محاولة إرضاء الآخرين على حساب الذات، كلها سلوكيات تترك آثارا نفسية سلبية تؤدي تدريجيا إلى اختلال التوازن النفسي للفرد.

وترى أن غياب التوكيدية يؤدي إلى تراكم الانفعالات السلبية، وتزايد مشاعر الضعف، وفقدان السيطرة على المواقف، مما يمهد لظهور اضطرابات انفعالية كالاكتئاب والقلق.

3-8 التوكيدية والإثارة النفسية الصحية:

يقدّم **Andrew Salter (2019)** قراءة فسيولوجية-نفسية للتوكيدية، إذ يرى أن القدرة على التعبير عن الذات ترتبط بمستوى "الإثارة النفسية" فالأشخاص الذين يتمتعون بدرجة متوازنة من الإثارة يكونون أكثر قدرة على المواجهة، وأقل عرضة للكف العصبي المرتبط بالخوف والتردد.

ويؤكد **سالتر** أن تنمية التوكيدية تعيد تفعيل الاستجابات العصبية الطبيعية، وتساعد على التخلص من أنماط الكبت والانسحاب. فالتعبير المباشر، حسب رأيه، يعد بمثابة تفريغ صحي للطاقة النفسية المكبوتة، مما يؤدي إلى توازن عصبي وانفعالي أفضل، ويقلل من أعراض القلق والاحتراق النفسي. (Salter, 2019)

4-8 التوكيدية وتقدير الذات:

يُبرز **Bronckart (2015)** العلاقة الوثيقة بين التوكيدية وتقدير الذات، حيث يربط بين القدرة على قول "لا" أو التعبير عن المواقف الصعبة وبين الشعور بقيمة الذات. فالفرد الذي يدافع عن حدوده النفسية دون أن يتعدى على حقوق الآخرين يشعر بالسيطرة على محيطه، وبأنه ليس ضحية لمواقف أو علاقات ضاغطة. هذه الاستقلالية المعرفية والسلوكية، تعزز الإحساس بالرضا النفسي، وتقلل من أعراض التوتر والقلق المزمن.

كما يشير إلى أن التوكيدية لا تعني الأنانية أو الصراع، بل هي تعبير عن احترام الذات والآخر في آن واحد، ما يوفر للفرد نوعا من التوازن الداخلي الضروري للصحة النفسية.(Bronckart, 2015)

إن العلاقة بين التوكيدية والصحة النفسية هي علاقة تفاعلية ومتكاملة؛ فكلما كان الفرد أكثر قدرة على التعبير عن ذاته ضمن حدود الاحترام، كلما زادت قدرته على التكيف، وقلّت احتمالية إصابته بالاضطرابات النفسية الناتجة عن الكبت أو الخضوع أو العدوان غير المضبوط. ومن هنا، فإن تعزيز السلوك التوكيدي يعدّ أحد السبل الأساسية لبناء صحة نفسية قوية، ووقاية ذاتية من الضغوط المتزايدة في الحياة المعاصرة.

وفي ضوء ما تم التطرّق إليه، يظهر توكيد الذات كمهارة نفسية واجتماعية بالغة الأهمية في حياة الفرد، إذ يُمكّنه من التعبير عن مشاعره وحقوقه وآرائه بطريقة واضحة ومتزنة، مع احترام ذاته واحترام الآخرين. وتُعد هذه القدرة حجر الزاوية في بناء علاقات صحية ومتوازنة، وتعزيز الشعور بالثقة، والحد من التوترات الناتجة عن الصراعات الداخلية أو الخارجية.

ومن جهة أخرى، فإن الضغوط النفسية باتت من أبرز سمات الحياة المعاصرة، حيث يواجه الأفراد في مختلف البيئات مواقف ضاغطة تُهدد توازنهم النفسي. وهنا تبرز أهمية توكيد الذات كوسيلة للتعامل مع هذه الضغوط، من خلال التفاعل الإيجابي مع المحيط، والقدرة على وضع الحدود، والابتعاد عن السلوكيات السلبية كالكبت أو العدوانية أو الانسحاب.

إن امتلاك الفرد لمهارة التوكيدية (Assertivité) يُعزّز من مرونته النفسية وقدرته على المواجهة، ويجعله أقل عرضة للتأثر بالمواقف الضاغطة، وأكثر قدرة على اتخاذ قرارات سليمة دون الانسياق وراء القلق أو الشعور بالذنب. فالتوكيدية لا تقتصر على كونها أسلوب تواصل، بل تمثل نمطًا دفاعيًا صحيًا يساهم في الوقاية من الاضطرابات المرتبطة بالضغط النفسي، ويعزّز من قدرة الفرد على الحفاظ على توازنه الداخلي في مواجهة التحديات اليومية.

وبهذا المعنى، يُعد توكيد الذات أحد المفاتيح الجوهرية في فهم وتفسير أنماط التكيف مع الضغوط النفسية.

الفصل الثالث

الضغوط النفسية

العناصر:

1) تعريف الضغوط النفسية
2) أنواع الضغوط النفسية
3) النظريات المفسرة للضغط النفسي
4) آثار الضغط النفسي

أصبح الضغط النفسي أحد السمات البارزة للحياة اليومية المعاصرة، حيث تتعدد أسبابه وتتشابك بين الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والنفسية، ما يجعل الفرد في مواجهة مستمرة مع مواقف تفوق أحيانا طاقته على التحمل. ولم يعد هذا الضغط خاصا بفئة اجتماعية دون أخرى، بل بات واقعا يعيشه كثيرون بدرجات متفاوتة، إلا أن بعض الفئات تبدو أكثر عرضة له من غيرها، وفي مقدمتها المرأة العاملة، لا سيما حين تكون أيضا أمًا تتحمل مسؤولية أسرتها وأبنائها.

إن الأم العاملة تقف في منطقة شديدة الحساسية بين عالمين متداخلين: عالم العمل وما يفرضه من التزامات مهنية وضغوط زمنية ومهام تتطلب التركيز، وعالم الأسرة الذي لا يقل صعوبة بما فيه من أعباء عاطفية وتربوية ورعائية. هذا التداخل لا يولد الإرهاق الجسدي فحسب، بل قد يتحول إلى ضغط نفسي مزمن يؤثر على استقرارها الداخلي، ويحدّ من قدرتها على التوازن بين ما يُطلب منها في البيت والعمل .

وقد أثبتت العديد من الدراسات أن المرأة حين تجد نفسها مطالبة بالنجاح في العمل، دون أن تُخفف عنها الأعباء المنزلية، تدخل في دائرة مغلقة من الشعور بالتقصير والتأنيب والتوتر، ما ينعكس على صحتها النفسية والجسدية، وعلاقاتها الأسرية والمهنية. وتُظهر التجربة الواقعية اليومية أن الأم العاملة كثيرا ما تحاصر بين توقعات المجتمع، واحتياجات الأبناء، ومتطلبات العمل، دون وجود دعم مؤسسي أو اجتماعي كاف، وهو ما يجعلها في صراع دائم مع الوقت والطاقة والهوية.

من هذا المنطلق، يسعى هذا الفصل إلى التأسيس النظري لموضوع الضغط النفسي، من خلال عرض تعريفاته المتنوعة، وأنواعه، ومصادره، وآثاره، ثم التطرق إلى خصوصية الضغط لدى الأم العاملة، وبيان العوامل التي تزيد من حدته أو تخفف من أثره. كما يتم التوقف عند النظريات النفسية التي فسرت هذه الظاهرة، إلى جانب استعراض عدد من الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية لدى النساء العاملات، بهدف وضع إطار شامل يمهّد لفهم أعمق في بقية فصول الدراسة.

1- تعريف الضغط النفسي

الضغط النفسي هو حالة معقدة من التوتر النفسي والانفعالي تنشأ نتيجة التفاعل بين الفرد وبيئته، عندما يُدرك أن ما يُطلب منه – سواء من مطالب مهنية، اجتماعية، أو شخصية – يفوق قدراته أو إمكاناته الفعلية على المواجهة، أو يتجاوز ما يملك من موارد داخلية للتكيف. ويُعد الضغط في جوهره علاقة إدراكية تقويمية، حيث لا يكفي وجود الموقف الضاغط لظهور الضغط، بل تتوقف شدته وتأثيره على طريقة إدراك

الفرد للموقف، وعلى تقييمه لدرجة التهديد، وقدرته الذاتية على التحكم أو السيطرة عليه (حسن، 2006؛ Lazarus, 1961)

وتتمثل مظاهر الضغط النفسي في سلسلة من الاستجابات النفسية والفسيولوجية والسلوكية، مثل القلق، الشعور بالعجز، صعوبة التركيز، اضطرابات النوم، تسارع نبضات القلب، أو الميل للانسحاب أو الانفعال الزائد، وهي استجابات تختلف في شدتها من شخص إلى آخر بحسب الفروق الفردية، ومستوى الدعم الاجتماعي، والخبرات السابقة، ومدى نضج الفرد الانفعالي (أبو حميدان والغزاوي، 2001).

ويُظهر المنظور البيولوجي، كما عند سيلي(Selye) ، أن الضغط يمثل استجابة عامة غير محددة يُطلقها الجسم في مواجهة أي تهديد بيئي، تبدأ بمرحلة الإنذار، ثم المقاومة، وتليها مرحلة الإنهاك إذا استمر الضغط دون معالجة. وبهذا المعنى، فإن الضغط ليس مجرد تجربة نفسية، بل تفاعل جسدي شامل يؤثر على كل من العقل والجسد (Selye, 1956)

أما من وجهة نظر فسيولوجية وسلوكية، فيُعد الضغط نتيجة لاختلال التوازن بين متطلبات الموقف والقدرة على المواجهة، ما يُضعف الآليات الدفاعية النفسية ويُحدث اضطرابات على المستويين النفسي والبدني (جميل، 1998). وتزداد حدة هذا الاختلال عندما يفتقد الفرد الدعم الكافي أو يواجه ضغوطًا متكررة دون فسحة للراحة أو إعادة التوازن، مما يؤدي إلى ما يُعرف بـ الاحتراق النفسي(Burnout) ، وهو استنزاف تراكمي للطاقة النفسية والجسدية.

كما تُبرز بعض التعريفات البُعد الانفعالي للضغط، بوصفه شعورًا داخليًا بالضيق والاختناق العاطفي، ناتجًا عن مواقف حياتية ضاغطة، لا يملك الفرد تجاهها الإحساس بالتحكم، كما هو الحال في فقدان الأمان، التغيرات الاجتماعية، أو الصراعات الأسرية (الرشيدي، 1999).

وفي السياق التطبيقي، يمكن وصف الضغط النفسي بأنه مجموعة من المواقف التي، إذا فشل الفرد في التكيف معها أو في إشباع حاجاته من خلالها، فإنها تؤدي إلى توتر نفسي قد يؤثر سلبًا على الأداء ويُفضي إلى الفشل أو الانسحاب (التعريف الإجرائي في دراسة العنزي، 2004).

بناءً على ما سبق، يتضح أن الضغط النفسي ليس استجابة موحدة أو آنية، بل هو حالة تفاعلية مركبة، تتأثر بخصائص الموقف، ونمط الإدراك، ومرونة الفرد، ودعمه النفسي والاجتماعي. وهو ما يفسر تفاوت الأفراد في مدى حساسيتهم للضغوط، وفي الكيفية التي يتعاملون بها معها، بين من يُحوّل الضغط إلى دافع للإنجاز، ومن ينهار تحت وطأته.

2- أنواع الضغوط النفسية:

2-1 حسب طبيعتها:

تُعد الضغوط النفسية من الظواهر التي تتفاوت في طبيعتها وشدّتها وتأثيرها من فرد لآخر، ومن موقف لآخر، وقد اتفق العديد من الباحثين على تصنيفها إلى ثلاثة أنواع رئيسية :الضغوط الحادة، الضغوط المزمنة، والضغوط التراكمية .ويعتمد هذا التصنيف بشكل أساسي على مدى استمرار الضغط، وشدة تأثيره، ودرجة استنزافه للموارد النفسية والبدنية للفرد (جميل، 1998؛ العنزي، 2004؛ ويلكنسون، 2013)

2-1-1 الضغط الحاد(Acute Stress)

يُعد الضغط الحاد من أكثر أنواع الضغوط النفسية ارتباطًا بالتغيرات المفاجئة في حياة الفرد، ويظهر عادة في مواقف غير متوقعة تستدعي استجابة فورية وسريعة، مثل الخلافات الطارئة، المواقف الحرجة في العمل، أو مواجهة حدث مفاجئ كوفاة أو مرض أحد المقربين. وتتمثل سماته في أنه محدود زمنيًا، ويكون مصحوبًا بانفعالات شديدة كالغضب، القلق، أو الخوف، لكنه غالبًا ما يتلاشى بعد زوال السبب أو نجاح الفرد في تجاوزه.

من الناحية الفسيولوجية، يتفاعل الجسم مع هذا النوع من الضغوط بإطلاق الأدرينالين وزيادة النشاط العصبي، كوسيلة للدفاع أو المواجهة، وهي آلية طبيعية تُعرف باستجابة "الكرّ أو الفرّ". إلا أن تكرار هذه الاستجابة دون فترات استشفاء كافية قد يؤدي إلى آثار صحية سلبية، مثل ارتفاع ضغط الدم، اضطراب النوم، أو التهيج المزمن (الرواشدة، 2006؛ ويلكنسون، 2013).

2-1-2 الضغط المزمن(Chronic Stress)

أما الضغط المزمن فيُعد من أخطر أنواع الضغوط النفسية وأكثرها ضررًا، لأنه يستمر لفترات طويلة دون انفراج أو راحة، وغالبًا ما يكون ناتجًا عن ظروف معيشية أو مهنية معقدة، كالفقر، عدم الاستقرار الأسري، البطالة، أو بيئة العمل السامة. ويعيش الفرد في ظل هذا الضغط في حالة دائمة من التوتر والانشغال الذهني، دون أن يجد فرصة حقيقية للتعافي أو لإعادة التوازن النفسي.

ويشير(ويلكنسون 2013) إلى أن الاستمرار تحت الضغط المزمن يؤثر على الدماغ ووظائف الذاكرة والمناعة، كما يرتبط بالإصابة بأمراض مزمنة كأمراض القلب، السكري، والقلق العام. كما يؤكد (جميل 1998) أن الأشخاص الذين يعيشون في ظل هذا النوع من الضغوط يكونون أكثر عرضة للانسحاب الاجتماعي، والإنهاك الجسدي، وضعف الإنتاجية.

2-1-3 الضغط التراكمي(Cumulative Stress)

يُشير الضغط التراكمي إلى الضغط الناتج عن تراكم ضغوط متعددة ومتزامنة على الفرد، سواء كانت مهنية أو عائلية أو اجتماعية، بحيث تتراكم ببطء دون أن يدرك الفرد آثارها التراكمية إلا بعد فترة من الزمن. ويحدث هذا النوع من الضغط عندما لا تتوفر للفرد فترات راحة كافية أو دعم نفسي فعّال، فيجد نفسه في حالة من الإرهاق النفسي والجسدي المستمر.

وقد وصف ميشيل (Michel, 1986) هذه الحالة بما يُعرف بـ"الاحتراق النفسي(Burnout) "، وهي حالة من الاستنزاف الكامل للقوى النفسية والعقلية والجسدية نتيجة التعرض المستمر للضغوط دون قدرة على تفريغها أو التعامل معها. وتُعد هذه الحالة شائعة بشكل خاص لدى الأمهات العاملات، اللواتي يواجهن ضغوطًا ناتجة عن تعدد الأدوار، بين مطالب العمل خارج المنزل، ومسؤوليات الأمومة داخل الأسرة، في ظل نقص الدعم أو الاعتراف المجتمعي الكافي (العنزي، 2004).

ويشير الباحثون إلى أن الضغط التراكمي قد لا يكون واضحًا في بدايته، لكنه غالبًا ما يُفصح عن نفسه من خلال تدهور تدريجي في المزاج، انخفاض الحافز، الشعور باللاجدوى، وتراجع القدرة على التركيز .كما ينعكس سلبا على التفاعلات الاجتماعية، فيظهر على شكل عزلة أو حساسية مفرطة أو حتى سلوك عدواني غير مبرر.

2-2 أنواع الضغوط النفسية حسب درجة التكيف:

رغم أن مصطلح "الضغط النفسي" يرتبط عادةً بمعان سلبية كالقلق والإرهاق، إلا أن الأدبيات النفسية الحديثة تؤكد أن الضغط ليس دائمًا مضرا، بل يمكن أن يكون أيضًا محفزا وضروريا للنمو الشخصي. ويميّز الباحثون بين الضغط الإيجابي (Eustress) والضغط السلبي(Distress) ، انطلاقًا من الطريقة التي يدرك بها الفرد الموقف الضاغط، ومن قدرته على التعامل معه بفعالية أو لا.

1-2-2 الضغط الإيجابي(Eustress) :

الضغط الإيجابي هو نوع من الاستثارة النفسية المؤقتة والمحفزة التي تنشأ في مواقف تتطلب من الفرد بذل مجهود عقلي أو جسدي إضافي، دون أن يهدد ذلك الموقف توازنه أو أمنه النفسي. وهو ضغط ينظر إليه على أنه حالة محفزة تعزز الأداء والانتباه، وتزيد من فاعلية الفرد في التعامل مع التحديات اليومية. فعلى سبيل المثال، قد يشعر الطالب ببعض التوتر الإيجابي قبل الامتحان، أو الموظف قبل تقديم عرض عمل، لكن هذا التوتر يدفعه للتحضير الجيد وتحقيق نتائج أفضل.

وقد وصف سيلي (Selye, 1956) الضغط الإيجابي بأنه "توتر مفيد"، إذ يساعد الفرد على التكيف الإيجابي والتطور، ويشكل دافعا نحو الإنجاز بدلا من أن يكون عائقا. ويتفق معه (Lazarus 1961) في أن تقييم الفرد للموقف الضاغط على أنه قابل للسيطرة وقابل للتحدي وليس للتهديد، هو ما يحدد طبيعة الضغط، ويحول الشعور بالتوتر إلى طاقة إيجابية موجهة نحو الحل.

ومن مميزات الضغط الإيجابي أنه محدود زمنيا، وتكون آثاره قصيرة المدى ولا تخلّف تداعيات نفسية سلبية، بل تمنح الفرد شعورا بالإنجاز والرضا بعد تجاوزه. لكن هذا لا ينفي أنه قد يتحول إلى ضغط سلبي إذا تراكم أو تكرر دون إدارة صحيحة أو دعم كاف.

2-2-2 الضغط السلبي(Distress) :

في المقابل، يمثل الضغط السلبي حالة من التوتر الضار والمستنزِف، تنشأ عندما يدرك الفرد أن الموقف الذي يواجهه يتجاوز قدراته، أو حين يشعر بالعجز عن السيطرة على مجريات الأمور. ويعاني الفرد في هذه الحالة من مشاعر سلبية مزمنة مثل القلق، الخوف، الحزن، الغضب، أو فقدان الأمل، مما يؤدي إلى اضطرابات في الأداء الوظيفي والاجتماعي والجسمي.

يشير (جميل 1998) إلى أن الضغط السلبي يرافقه عادة انخفاض في تقدير الذات، واضطراب في العمليات العقلية كالتفكير والتركيز، وقد يؤدي إلى الانسحاب أو سلوكيات عدوانية. كما أن استمرار هذا النوع من الضغط يُسهم في ظهور أعراض جسدية مثل الصداع، اضطرابات النوم، آلام المعدة، ضعف المناعة، بل وحتى أمراض مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب (ويلكنسون، 2013).

ويُعد الضغط السلبي أكثر انتشارا لدى الفئات التي تتعرض لضغوط مزدوجة، كما هو الحال عند الأمهات العاملات، حيث يتقاطع الضغط المهني مع الأدوار الأسرية والاجتماعية، مما يفاقم من الشعور بالعجز والإرهاق، خاصةً في ظل غياب الدعم أو التقدير الكافي من المحيط الاجتماعي (العنزي، 2004).

وتكمن خطورة الضغط السلبي في أنه غالبا ما يكون صامتا ومتدرجا، لا يُدرك الفرد تأثيره التراكمي إلا عند ظهور أعراض واضحة أو عند تدهور الأداء والعلاقات الاجتماعية. وقد يتحول، في حال إهماله، إلى حالة من الاحتراق النفسي أو الاكتئاب.

من المهم التأكيد على أن الفرق الجوهري بين الضغط الإيجابي والسلبي لا يرتبط بالموقف ذاته، بل بطريقة تفسير الفرد له .فإذا ما شعر الشخص بالتحكم والقدرة على المواجهة، فإن الضغط سيكون حافزا، أما إذا شعر بالعجز والتهديد، فإن النتيجة ستكون ضغطا سلبيا. ولهذا فإن تدريب الأفراد على مهارات إدارة الضغوط، كإعادة التقييم المعرفي، أو طلب الدعم، أو تنظيم الوقت، يمكن أن يساهم في تحويل كثير من الضغوط السلبية إلى فرص للنمو والتقدم.

3-2 أنواع الضغوط النفسية حسب المصدر:

يعد فهم مصادر الضغوط النفسية من الركائز الأساسية في علم النفس الإكلينيكي والتربوي، لأن طبيعة الضغوط لا تتوقف فقط على شدتها بل على منبعها وتأثيرها التراكمي في حياة الفرد. ولأن الضغط لا ينشأ في الفراغ، فإن تصنيفه حسب المصدر يعد مدخلا مهما لتفسير ديناميكيته وتقديم تدخلات علاجية فعالة.

وقد صنف الباحثون مصادر الضغوط النفسية إلى أربعة محاور أساسية :المهنية، الأسرية، الاجتماعية، والشخصية الداخلية، وكل واحدة منها تنشئ منظومة خاصة من التوترات تتداخل مع البنية النفسية للفرد وتفاعلاته اليومية (دافيدوف، 1983؛ ويلكنسون، 2013).

1-3-2 الضغوط المهنية (عندما يتحول العمل إلى مصدر استنزاف):

العمل هو مصدر دخل ومعنى وهوية للكثيرين، لكنه في ذات الوقت قد يتحول إلى ساحة ضغط نفسي شديد، خاصة في السياقات التي تغيب فيها العدالة التنظيمية، ويُغيب فيها صوت العامل. تظهر الضغوط المهنية عندما يطالب الفرد بمهام تتجاوز قدراته أو حين يعاني من غموض في دوره، ضعف في التقدير، أو شعور بانعدام الأمان الوظيفي.

وتشير نظرية التقدير المعرفي لـ Lazarus إلى أن الفرد عندما يُقيّم الموقف المهني على أنه تهديد لمكانته، دون موارد مواجهة متاحة، تنشأ حالة من الضغط السلبي (Lazarus,1961) وتشير الأدبيات إلى أن العواقب تشمل القلق المزمن، الإجهاد، تراجع الأداء، وارتفاع نوايا الانسحاب من العمل.

بالنسبة للأم العاملة، فإن الضغوط المهنية لا تقتصر على صعوبة المهام، بل تمتد إلى الصراع بين الدور المهني والدور الأسري، خاصة في مجتمعات تُحمّل المرأة مسؤولية الرعاية المنزلية بالكامل، ما يؤدي إلى ما يُعرف بـ"ضغط الأدوار (Role Strain) "أو "الصراع بين العمل والأسرة."

2-3-2 الضغوط الأسرية (حين تكون الأسرة مصدرا للضغط بدل الأمان):

تعد الأسرة مصدر الدعم والانتماء الأساسي للفرد، لكنها قد تتحول، في ظروف معينة، إلى أحد أخطر مصادر الضغوط النفسية، خاصة عند غياب التفاهم، تصاعد النزاعات، أو ضعف التقدير المتبادل .وتشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين يعيشون علاقات أسرية مضطربة يعانون معدلات أعلى من الاكتئاب، القلق، والتوتر المزمن (العنزي، 2004؛ ويلكنسون، 2013).

تشمل الضغوط الأسرية كذلك الضغط الناتج عن تربية الأبناء، وتحديدا في المراحل الانتقالية كالمراهقة، أو في حال وجود أطفال يعانون صعوبات نفسية أو صحية. وتواجه الأم العاملة تحديا مزدوجا، إذ تُتوقع منها رعاية الأسرة والنجاح في العمل في آن واحد، دون تسهيلات عملية أو دعم اجتماعي، مما يضعها في حالة دائمة من التوتر والإحساس بالذنب والتقصير.

3-3-2 الضغوط الاجتماعية (عبء التوقعات والنظرة المجتمعية):

تُولد الضغوط الاجتماعية من التفاعلات التي تربط الفرد بمحيطه الأوسع، وتشمل العلاقات مع الأصدقاء، الجيران، المؤسسات، والمعايير الثقافية السائدة. وقد لا تكون هذه الضغوط واضحة دائما، لكنها تظهر في شكل توقعات اجتماعية غير منطقية، مقارنات مستمرة، أو أحكام مسبقة.

النساء العاملات، خصوصا، يواجهن ضغوطا اجتماعية تتعلق بـ"الصورة المثالية"، إذ يُتوقع منهن التفوق في عملهن، مع المحافظة على الكفاءة التامة في أدوارهن الأسرية. هذه التوقعات تضغط عليهن نفسيا وتخلق حالة من "الضغط الخفي" الذي قد لا يُفصح عنه علنا، لكنه يظهر في الإرهاق النفسي والشعور الدائم بعدم الكفاية (بشارف، 2016).

4-3-2 الضغوط النفسية الشخصية (الداخلية): التوتر الذي يأتي من الذات:

وهي من أكثر أنواع الضغوط صعوبة في التشخيص والمعالجة، لأنها تنبع من داخل الفرد لا من خارجه. وتتمثل في الأفكار السلبية، ضعف تقدير الذات، الخوف من الفشل، الشعور بالذنب، أو متلازمة المحتال (Impostor Syndrome).كما تشمل القلق بشأن المستقبل أو الحزن المرتبط بتجارب سابقة لم تُحل عاطفيا.

ويُشير (دافيدوف 1983) إلى أن الأفراد الذين يُعانون ضغوطا داخلية يعيشون في حالة صراع دائم مع الذات، مما يؤثر على علاقاتهم بالآخرين ويُضعف قدرتهم على التكيف مع الضغوط الخارجية أيضا. وقد تتفاقم هذه الحالة إذا تراكمت مع الضغوط المهنية أو الأسرية، وتصبح بوابة نحو اضطرابات نفسية أكثر تعقيدا مثل الاكتئاب أو اضطرابات التكيف.

من خلال استعراضنا لأنواع الضغوط النفسية سواء من حيث طبيعتها أو درجة التكيف معها أو مصدرها، يتضح أن هذه الظاهرة ليست مجرد حالة عابرة من التوتر، بل هي تجربة إنسانية متعددة الأبعاد، تتأثر بالعوامل البيئية والاجتماعية والداخلية على حد سواء. كما يتبين أن الفروق الفردية في الإدراك والتقدير والتفاعل مع الضغوط تلعب دورا حاسما في تحويل الضغط إلى حالة إيجابية محفزة أو سلبية منهكة.

وتبرز الأم العاملة كإحدى الفئات الأكثر عرضة لتلاقي هذه الأنواع من الضغوط في وقت واحد؛ فهي تعيش غالبًا تحت وطأة الضغوط المهنية، بما تتضمنه من مطالب يومية ومنافسة وتوترات تنظيمية، وفي الوقت نفسه تواجه ضغوطا أسرية تتعلق برعاية الأبناء والحفاظ على استقرار الحياة الأسرية، فضلا عن التوقعات الاجتماعية التي تتطلب منها النجاح في كل أدوارها، دون تقصير أو تفريط.

ومع تكرار هذه الضغوط، وتراكمها على المستوى النفسي الداخلي، تصبح الأم العاملة مهددة بما يُعرف بـ الضغط التراكمي أو الاحتراق النفسي، الذي لا يُضعف إنتاجيتها فحسب، بل يهدد توازنها النفسي وصحتها العامة. ومن هنا تبرز أهمية فهم طبيعة الضغوط التي تواجهها النساء العاملات، ليس فقط لأغراض الدراسة النظرية، بل لوضع برامج دعم ومساندة واقعية تُسهم في تعزيز رفاههن النفسي والاجتماعي، وتُحافظ على كفاءتهن في مختلف الأدوار التي يمارسنها.

3- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

لفهم الضغط النفسي فهما دقيقا وشاملا، لا يكفي الاكتفاء بوصف أعراضه أو تحديد مصادره، بل يجب التعمق في الأسس النظرية التي تفسّره وتبيّن كيف ولماذا يتفاعل الأفراد مع المواقف الضاغطة بطريقة تختلف من شخص لآخر. ولهذا، ظهرت عدة نماذج ونظريات نفسية حاولت تفسير الضغط النفسي من زوايا بيولوجية، معرفية، وسلوكية. وسنعرض في هذا المبحث أبرز هذه النظريات التي شكلت الإطار النظري لفهم الضغط النفسي، وأهمها:

3-1 النموذج الفسيولوجي لهانز سيلي(Hans Selye) :

يعد هانز سيلي (Hans Selye) أحد أبرز الرواد في دراسة الضغط النفسي من المنظور الفسيولوجي، حيث قدّم تفسيرا بيولوجيا يعرف باسم (General Adaptation Syndrome) **" متلازمة التكيف العام"**وقد انطلق سيلي من ملاحظاته على استجابات الكائن الحي عند التعرض لمواقف تهدد توازنه الداخلي، فلاحظ أن الجسم يُطلق استجابات عامة مشابهة مهما كان نوع التهديد، سواء كان نفسيا، اجتماعيا، أو جسديا.(Selye, 1956)

3-1-1 مراحل متلازمة التكيف العام:

1. **مرحلة الإنذار(Alarm Stage)**

في هذه المرحلة، يُفاجأ الجسم بالمثير الضاغط ويبدأ في إطلاق سلسلة من التفاعلات الكيميائية والهرمونية لمواجهته، مثل إفراز هرمون الأدرينالين والكورتيزول. ويتسارع القلب، ويضيق التنفس، ويزداد التوتر العضلي، كأن الجسم يستعد للهرب أو القتال. وتُعد هذه الاستجابة مفيدة مؤقتًا، ولكنها مرهقة إذا استمرت طويلًا.

2. **مرحلة المقاومة(Resistance Stage)**

إذا استمر الموقف الضاغط، يبدأ الجسم بمحاولة التكيّف معه. تقلّ الاستجابات الأولية الحادة، لكن يستمر الجسم في استهلاك موارده الداخلية للحفاظ على التوازن. في هذه المرحلة، قد يظهر الفرد وكأنه متماسك ظاهريا، لكنه داخليا في حالة استنزاف مستمر للطاقة النفسية والجسدية (ويلكنسون، 2013).

3. **مرحلة الإنهاك(Exhaustion Stage)**

عندما تستمر الضغوط لفترة طويلة دون راحة أو دعم، يُستنفذ الجسم وتضعف قدرته على

المقاومة. تظهر آثار فسيولوجية ونفسية خطيرة، مثل الأرق، الاكتئاب، انخفاض المناعة، والاضطرابات الجسدية. في هذه المرحلة، يصبح الفرد أكثر عرضة للأمراض المزمنة والانهيارات النفسية.

2-3 النموذج المعرفي لريتشارد لازاروس (Richard Lazarus) :

يُعد النموذج المعرفي الذي طوره ريتشارد لازاروس من أكثر النماذج عمقا وتأثيرا في تفسير الضغط النفسي، لأنه تجاوز التفسيرات البيولوجية والسلوكية، ليركز على البعد الإدراكي التقييمي للفرد، وكيف يُشكّل تقييمه العقلي للموقف الضاغط نقطة الانطلاق في فهم وتكوين استجابته النفسية والجسدية.

1-2-3 الفرضية الأساسية للنموذج:

ينطلق لازاروس من أن الضغط النفسي لا يُحدده الموقف بحد ذاته، بل الطريقة التي يُدرك بها الفرد ذلك الموقف .أي أن ما قد يراه شخص ما تهديدا يثير القلق، قد يُقيّمه آخر على أنه تحدٍّ قابل للمواجهة. وهنا، تكون الاستجابة الانفعالية والمعرفية والجسدية ناتجة عن عملية تقييم معرفي داخلية، وليست فقط رد فعل مباشر للمثير.(Lazarus, 1961)

2-2-3 مراحل التقييم المعرفي في الضغط:

1. **التقدير الأولي(Primary Appraisal)**

في هذه المرحلة، يُحدد الفرد إذا ما كان الحدث الذي يواجهه يمثل تهديدا، تحديا، أو لا أهمية له. فإذا اعتبر الموقف تهديدا لذاته أو قيمه أو أمنه، يبدأ الجهاز النفسي في التفاعل معه كخطر حقيقي.

2. **التقدير الثانوي(Secondary Appraisal)**

بعد التقدير الأولي، يُقيّم الفرد موارده وإمكاناته الداخلية والخارجية لمواجهة التهديد. فإذا شعر بوجود موارد كافية (مثل المهارات، الدعم الاجتماعي، الوقت)، قد لا يُشكل الضغط تهديدا حقيقيا. أما في حال شعوره بالعجز أو محدودية الموارد، فإن الضغط يتحول إلى مصدر قلق وتوتر.

3. **إعادة التقييم(Reappraisal)**

وهي مرحلة مستمرة يتم فيها تعديل الحكم السابق على الموقف بناءً على التغيرات الحاصلة في

البيئة أو الذات. مثلا، قد يُنظر إلى ضغط العمل كتهديد في البداية، لكنه بعد فترة من التكيف أو التدريب يصبح تحديا أو فرصة للتطوير.

3-3 نموذج كوكس وماكاي (Cox & Mackay) في تفسير الضغوط المهنية:

يُعد نموذج كوكس وماكاي (Cox & Mackay, 1976) من النماذج المهمة التي ركّزت على الضغوط المرتبطة ببيئة العمل، وقد جاء هذا النموذج ضمن ما يعرف بالنماذج "البيئية–الإدراكية"، التي تُفسر الضغط بأنه تفاعل بين متطلبات العمل وموارد الفرد النفسية، أي أن الضغط لا ينبع من العمل ذاته، بل من الفجوة بين المطالب الوظيفية وإمكانيات الفرد على مواجهتها والتكيف معها.

3-3-1 الفرضيات الأساسية للنموذج:

يفترض هذا النموذج أن الضغط النفسي في بيئة العمل يحدث عندما:

- تتجاوز المطالب الوظيفية قدرة الفرد الفعلية أو المدركة على التكيف.
- تكون الآليات الدفاعية لدى الفرد (مثل المرونة النفسية، أو مهارات المواجهة) غير كافية أو غير فعالة.
- يغيب الدعم التنظيمي أو الاجتماعي الذي يمكن أن يخفف من آثار الضغط.

كما يميز النموذج بين نوعين من التفاعل:

- تفاعل مباشر: بين بيئة العمل (مثل عبء المهام، ضغط الوقت، التقييم المتكرر) واستجابة الفرد.
- تفاعل غير مباشر: يتضمن تقييما معرفيا مشابها لما ورد في نموذج لازاروس، حيث يُقيّم الفرد مدى قدرته على التحكم، وحجم التهديد الذي يشكله الموقف.

3-3-2 مكونات الضغط المهني حسب النموذج:

يُحدّد كوكس وماكاي عدة عوامل تسبب الضغط داخل بيئة العمل، مثل:

- الغموض الوظيفي :عدم وضوح المهام أو التوقعات.
- تضارب الأدوار :عندما تُطلب من الفرد مهام متناقضة أو غير منسجمة.

- ضغط الوقت :ضيق المواعيد والمهام المتداخلة.
- انعدام السيطرة :عندما يشعر الموظف بأنه غير قادر على التأثير في مسار عمله أو اتخاذ قرارات.

3-3-3 الآثار النفسية والفسيولوجية للضغوط المهنية:

يشير النموذج إلى أن التعرض المستمر للضغوط المهنية يؤدي إلى:

- احتراق نفسي (Burnout) : نتيجة استنزاف الطاقة النفسية والجسدية.
- ضعف الرضا الوظيفي، وتراجع الأداء.
- مشكلات صحية مثل الصداع، الأرق، وأمراض القلب.
- سلوكيات هروب مثل التغيب أو الانسحاب الاجتماعي أو العدوانية.

3-4 النظرية السلوكية في تفسير الضغط النفسي:

تعد النظرية السلوكية من أقدم الاتجاهات في علم النفس، وقدمت تفسيرا واضحا للضغط النفسي يُركّز على السلوك الظاهر للفرد كرد فعل للمثيرات البيئية، دون التطرق إلى العمليات العقلية أو الإدراكية. وقد نظر السلوكيون، مثل بافلوف (Pavlov) وسكينر(Skinner) ، إلى الضغط النفسي باعتباره سلوكا متعلما يحدث نتيجة ارتباط المثيرات الضاغطة بردود أفعال تم تعزيزها عبر الزمن.

3-4-1 الفرضية الأساسية للنظرية:

تنطلق النظرية السلوكية من أن الضغط النفسي هو نتاج مباشر لتعرض الفرد لمثيرات بيئية مستمرة أو متكررة تؤدي إلى تعلم استجابات سلبية مثل القلق، الهروب، العدوان، أو الانسحاب الاجتماعي. وهذه الاستجابات لا تُعتبر أمرا داخليا غامضا، بل سلوكا قابلا للرصد والقياس والتعديل.

فمثلا، إذا تعرض شخص ما لتجربة عمل قاسية (كإهانة متكررة من المدير أمام الزملاء)، فإن القلق أو الخوف من الذهاب إلى العمل في المستقبل لا يكون رد فعل طبيعيا فقط، بل سلوكا مكتسبا من خلال التعلم الشرطي.

3-4-2 آليات التعلّم المرتبطة بالضغط:

1. التعلم الشرطي الكلاسيكي(Classical Conditioning)

كما في تجربة بافلوف، يحدث عندما يرتبط حدث محايد (مثل مكان العمل) بمثير غير سار (مثل الإهانة أو الفشل)، ما يؤدي إلى استجابة شرطية (توتر – قلق – تجنب). ومع الوقت، يبدأ الشخص في ربط الموقف المحايد بمشاعر التوتر دون وعي.

2. التعلم الإجرائي(Operant Conditioning)

كما شرح سكينر، يتشكل السلوك من خلال التعزيز والعقاب .فإذا تعرض الفرد لعواقب سلبية بعد محاولة المواجهة (كالتوبيخ أو الفشل)، فإنه قد يُعزز سلوك التجنب، ويستمر فيه بسبب "تعزيز سلبي" (تجنب المثير المزعج).

3. التعلم بالملاحظة(Modeling)

يرى ألبرت باندورا (Bandura) أن الضغط النفسي يمكن أن يُكتسب أيضا من خلال ملاحظة سلوك الآخرين، كأن ترى طفلاً والدته تنهار أمام ضغط العمل والمنزل، فيكتسب هذا النموذج التوتري لاحقا في سلوكياته.

4- آثار الضغط النفسي:

4-1 الآثار النفسية للضغط النفسي:

يعد الجانب النفسي من أبرز المجالات التي تتأثر بشكل مباشر عند التعرض المستمر للضغط النفسي. فالفرد الذي يواجه مواقف ضاغطة تتجاوز قدراته أو إمكانياته الإدراكية والمعرفية، غالبا ما تظهر عليه أعراض واضطرابات نفسية متنوعة تختلف في شدّتها من شخص إلى آخر، حسب درجة الضغط وطبيعته، ومدى تكراره، والموارد النفسية المتاحة للفرد.

4-1-1 القلق والتوتر المستمر:

يعد القلق من أولى العلامات النفسية الناتجة عن الضغط، ويظهر في شكل تفكير مفرط، خشية من الفشل، ترقب دائم للخطر، واضطراب في التركيز والانتباه. ويشير ويلكنسون إلى أن استمرار الضغط دون

تصريف مناسب له يُبقي الفرد في حالة تأهّب دائم، مما يُرهق الجهاز العصبي ويزيد من التوتر العام والاضطرابات المرتبطة به، مثل الصداع والأرق والعصبية الزائدة. (ويلكينسون، 2013)

4-1-2 الاكتئاب:

إذا استمر الضغط لفترة طويلة دون وجود مخرج أو دعم نفسي، فقد يتحول من حالة قلق إلى حالة اكتئاب نفسي، يشعر فيها الفرد بالإنهاك، الحزن، فقدان الشغف، والتشاؤم تجاه الحياة. كما أن بعض الأفراد قد يدخلون في حالة من العجز المكتسب نتيجة الشعور بعدم القدرة على التغيير، خاصة في بيئات غير داعمة (جميل، 1998؛ العنزي، 2004).

4-1-3 ضعف التكيف والانفجار الانفعالي:

الضغط النفسي يؤدي أيضا إلى تراجع القدرة على التكيف مع المواقف الجديدة، أو التعامل المرن مع الآخرين، مما يجعل الفرد سريع الانفعال، فاقدا للسيطرة، أو غاضبا دون مبرر. ويُعد ذلك نتيجة لاستنزاف الموارد النفسية التي عادة ما تساعد على ضبط الذات والتحكم بالمشاعر (بشارف، 2016).

4-1-4 الاحتراق النفسي(Burnout) :

وهو من أكثر الحالات شيوعا لدى الأفراد الذين يتعرضون لضغط نفسي مزمن دون فترات راحة كافية، خصوصًا في البيئات المهنية. ويتميز بالشعور بانعدام الدافعية، الانفصال العاطفي، وانخفاض الإنتاجية، وقد يصاحبه اضطرابات جسدية أو نفسية متقدمة. وتُظهر الدراسات أن الأمهات العاملات هن من أكثر الفئات عرضة لهذه الحالة، بسبب تداخل الأدوار وضغط التوقعات الاجتماعية والأسرية.

.(Wilkinson, 2013 ، Lazarus, 1961)

4-2 الآثار الجسدية والفسيولوجية للضغط النفسي:

لا يقتصر تأثير الضغط النفسي على المجال النفسي فقط، بل يمتد ليُحدث تغيرات بيولوجية وفسيولوجية حقيقية في جسم الإنسان. فالضغوط المستمرة تنشّط الجهاز العصبي السمبثاوي، وتؤدي إلى استجابات بيولوجية مزمنة قد تتحول إلى أعراض عضوية بل وأمراض جسدية خطيرة إذا استمرت دون إدارة فعالة.(أ.معزي، 2018).

4-2-1 اضطراب النظام العصبي والغدد الصماء:

عند التعرض للضغط، يفرز الجسم هرمونات التوتر مثل الأدرينالين والكورتيزول، مما يؤدي إلى تسارع ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، وزيادة السكر في الدم. هذه التفاعلات مفيدة عند الضرورة القصوى، لكنها تصبح ضارة عندما تستمر لفترة طويلة. فالجسم لا يستطيع البقاء في حالة "الإنذار الدائم"، وتبدأ أنظمته في الإنهاك الفسيولوجي، كما وضح "سيلي" في نظريته حول متلازمة التكيف العام (Selye, 1956).

4-2-2 الأرق واضطرابات النوم:

يُعد الأرق واحدا من أكثر الأعراض الفسيولوجية شيوعا للضغط النفسي. فالتفكير المستمر والانشغال العقلي يمنعان الدخول في حالة استرخاء ضرورية للنوم، ويؤدي ذلك إلى اضطراب دورة النوم الطبيعية، مما يؤثر بدوره على التركيز، المزاج، والمناعة الجسدية.
(Wilkinson, 2013؛ جميل، 1998).

4-2-3 أمراض الجهاز الهضمي والمناعي:

الضغط النفسي يُحدث خللًا في وظائف الجهاز الهضمي، مما يؤدي إلى مشكلات مثل القولون العصبي، الغثيان، فقدان الشهية أو الأكل القهري .كما أن الارتفاع المزمن في هرمون الكورتيزول يُضعف عمل الجهاز المناعي، ويجعل الفرد أكثر عرضة للإصابة بالعدوى والأمراض (أ.معزي، 2018).

4-2-4 الآلام الجسدية المزمنة:

يعاني كثير من الأفراد الذين يعيشون تحت ضغط مستمر من آلام عضلية مزمنة، خاصة في منطقة الرقبة، الكتفين، والظهر. وتُعد هذه الآلام استجابة جسدية للتوتر الداخلي غير المعالَج، وهي في الغالب لا تستجيب للعلاج العضوي فقط، بل تتطلب معالجة نفسية متكاملة (العنزي، 2004).

4-3 الآثار الاجتماعية والسلوكية للضغط النفسي:

لا ينعكس الضغط النفسي على الفرد فقط في داخله، بل يمتد أثره إلى أنماط سلوكه وتفاعلاته مع محيطه الاجتماعي، سواء في الأسرة أو في العمل أو المجتمع الأوسع. فالفرد المتأزم نفسيا يميل تدريجيا إلى

تغييرات سلوكية سلبية تتراوح بين العدوانية والانسحاب، وتؤثر بشكل مباشر على جودة علاقاته، وفعاليته في أداء أدواره.

4-3-1 تدهور العلاقات الاجتماعية:

من أبرز انعكاسات الضغط النفسي على العلاقات الاجتماعية هو فقدان القدرة على التواصل الفعّال. فالشخص الذي يعاني من الضغط يصبح أقل صبرا، وأكثر حساسية، وقد يفسر المواقف اليومية بشكل سلبي أو عدائي. ويشير (جميل، 1998) إلى أن الضغط المزمن يدفع الأفراد نحو الانغلاق العاطفي أو الانفعال الزائد، مما يؤدي إلى نشوء نزاعات أسرية أو عزلة اجتماعية متزايدة.

4-3-2 السلوك العدواني أو الانسحابي:

الضغط النفسي قد يُظهر نفسه في سلوكيات متناقضة، فبعض الأفراد يعبّرون عن ضغطهم عبر عدوان لفظي أو جسدي، وخصوصا في البيئات المغلقة كالأسرة أو مقر العمل، بينما يُظهر آخرون انسحابا تدريجيا من التفاعل الاجتماعي، وتراجعا في المبادرة والاندماج في الأنشطة.

وتُظهر دراسات الضغوط المهنية أن الموظفين الذين يتعرضون لضغط مفرط دون دعم كافٍ يُظهرون سلوكيات مثل التهرب من المهام، التوتر مع الزملاء، أو الغياب المتكرر (بشارف، 2016) (Cox & Mackay, 1976).

4-3-3 اضطراب في أداء الأدوار الاجتماعية:

أحد أخطر آثار الضغط النفسي يتمثل في الخلل الذي يصيب أداء الفرد لأدواره، سواء كأب أو أم أو موظف أو زوج أو صديق. ومع تراكم الضغط، تتراجع القدرة على التوازن بين المطالب المتعددة، ويزداد الشعور بالعجز والتقصير. وتشير (العنزي ،2004) إلى أن الضغط النفسي يؤثر في مستوى الالتزام، الاستقرار، وحتى اتخاذ القرار.

تناولنا في هذا الفصل مفهوم الضغط النفسي، باعتباره أحد أكثر الظواهر النفسية شيوعا وتعقيًا في حياة الإنسان المعاصر. وقد تم التطرق إلى تعاريف متعددة لهذا المفهوم، تعكس تنوع النظرة إليه بين المدارس النفسية المختلفة، سواء كحالة انفعالية ناتجة عن اختلال التوازن بين المتطلبات والقدرات، أو كاستجابة تكيفية لمواقف تتجاوز الإمكانات الفردية.

كما عرضنا أنواع الضغوط النفسية ومصادرها المتعددة، سواء كانت داخلية نابعة من الفرد نفسه، أو خارجية مرتبطة بالبيئة المحيطة وظروف الحياة. وتبين من خلال ذلك أن الضغط النفسي ليس مجرد تجربة ذات طابع ذاتي، بل هو نتيجة تفاعل معقد بين الفرد ومحيطه الاجتماعي والمهني. كذلك تمت الإشارة إلى النظريات النفسية التي فسرت آليات حدوث الضغط، وأثره على الجوانب النفسية والجسدية والسلوكية، فضلا عن عرض الاستراتيجيات المختلفة التي يلجأ إليها الأفراد لمواجهة هذه الحالة والانحدار نحو اضطرابات أكثر حدة.

رغم أن الضغط النفسي ظاهرة عامة، لكنه لا يؤثر على الجميع بنفس الطريقة، بل تختلف شدّته باختلاف طبيعة الأدوار الاجتماعية التي يؤديها الفرد، ومدى توفر الدعم والتقدير والتوازن في محيطه. ومن هنا تبرز الحاجة إلى تناول فئة محددة تتعرض لهذا الضغط بشكل خاص، وهي الأم العاملة، التي تعيش حالة يومية من التوازن الصعب بين التزاماتها المهنية ومتطلبات أسرتها. وفي هذا الإطار، يأتي الفصل القادم ليسلط الضوء على هذه الفئة، موضحا كيف تتشكل الضغوط في حياتها، وما العوامل التي تزيد من حدّتها أو تُعين على تجاوزها، تمهيدا لفهم أعمق لطبيعة الضغوط النفسية في هذا السياق الخاص.

الفصل الرابع

الأم العاملة

العناصر:

1) مفهوم الأم العاملة

2) نشأة ظاهرة عمل المرأة وتطورها

3) دوافع عمل المرأة (الاجتماعية، الاقتصادية، النفسية)

4) الخصائص النفسية والاجتماعية للأم العاملة

5) التحديات والصعوبات التي تواجه الأم العاملة

6) التوفيق بين الدورين المهني والأسري

7) الآثار النفسية والاجتماعية لعمل الأم

8) الفروق الفردية بين الأمهات العاملات

شهدت العقود الأخيرة تحولات كبيرة في بنية المجتمعات العربية والعالمية، كان من أبرزها دخول المرأة إلى سوق العمل بشكل واسع، بعد أن كانت أدوارها محصورة تقليديا في نطاق الأسرة والمنزل. وبالرغم من أن هذا التحوّل يعكس تطورا ملحوظا في الوعي بحقوق المرأة ودورها التنموي، إلا أنه أفرز في المقابل تحديات معقّدة جديدة، أبرزها التوفيق بين الحياة المهنية ومتطلبات الحياة الأسرية، وخاصة الأمومة .

في هذا السياق، برزت فئة **"الأمهات العاملات"**، وهي فئة أصبحت تمثّل شريحة واسعة من النساء، وتشكّل أحد الملامح الأساسية للمجتمع الحديث. غير أن الجمع بين الدورين – الأمومة والعمل – ليس بالأمر السهل أو المضمون، بل هو تجربة يومية معقدة قد تتخللها مشاعر التوتر، الإنهاك، التقصير، الصراع الداخلي، وأحيانًا الشعور بالعجز أمام ضغوط لا تنتهي.

فالأم العاملة لا تؤدي دورين منفصلين، بل تعيشهما متداخلين ومتزامنين، مما يجعلها في كثير من الأحيان تواجه تحديات مضاعفة مقارنة بغيرها، سواء من حيث إدارة الوقت، أو التعامل مع الأبناء، أو تلبية التزامات الوظيفة، أو مجاراة التوقعات المجتمعية التي قد لا ترحم. ويتضاعف هذا الضغط إذا كانت بيئة العمل تفتقر للمرونة، أو إن كانت المرأة لا تتلقى دعما كافيا من محيطها الأسري.

من هذا المنطلق، يهدف هذا الفصل إلى تأطير ظاهرة الأم العاملة من منظور نفسي واجتماعي، من خلال استعراض مفاهيمها، ودوافعها، ونشأتها التاريخية، والتحديات التي تواجهها، مع تحليل الخصائص النفسية والاجتماعية لهذه الفئة. كما يُمهّد هذا المبحث لفهم العلاقة بين طبيعة الأدوار التي تمارسها الأم العاملة، والمستوى المحتمل للضغوط النفسية التي قد تتعرض لها، مما يشكل مدخلًا نظريا أساسيا لفهم الإشكالية التي تتناولها هذه الدراسة.

1- مفهوم الأم العاملة:

يُشير مفهوم "الأم العاملة" إلى المرأة التي تجمع بين أداء دورها كأم داخل الأسرة، وقيامها بوظيفة أو مهنة مدفوعة الأجر خارج نطاق البيت. وهذا التعريف البسيط يخفي وراءه واقعا اجتماعيا ونفسيا مركبا، تتداخل فيه الأدوار، وتتراكم فيه الضغوط، وتتعدد فيه التحديات التي لا تواجهها المرأة بوصفها موظفة فقط، بل

بوصفها حاملة لدور الأمومة بكامل مسؤولياته العاطفية والتربوية والاجتماعية.

لم يعد عمل المرأة مجرد خيار، بل أصبح في كثير من الحالات ضرورة اقتصادية، أو وسيلة لتحقيق الذات، أو استجابة لطموحات تعليمية ومهنية مشروعة. ومع ذلك، فإن دخولها إلى عالم العمل لم يُعفها من التزاماتها الأسرية، بل كثيرا ما تواجه بتوقعات مزدوجة: أن تكون موظفة ناجحة، وأُمًّا مثالية في آنٍ واحد، دون تنازل أو تقصير في أي من الجانبين. هذا الواقع يجعل من الأم العاملة نموذجا اجتماعيا خاصا، يتطلب قدرات نفسية عالية للتكيف والتوازن، في ظل بيئة قد لا توفّر لها دائما ما يلزم من دعم.

وقد عرّفت **العبيدي** الأم العاملة بأنها "المرأة التي تؤدي مهامًا مهنية مدفوعة الأجر خارج المنزل، إلى جانب مسؤوليتها الأسرية، لا سيما تجاه الأبناء" (العبيدي، 2016، ص28) ، مشيرة إلى أن التوتر النفسي غالبا ما يرتبط بغياب التوازن بين هذين الدورين. من جهته، يرى **السيد** أن الأم العاملة تمثل حالة معقدة من التحدي اليومي، إذ تعيش بين مطرقة الالتزامات المهنية وسندان الضغوط المنزلية، وهي مطالبة بأن تؤدي أداءً متكافئا في كلا المجالين، دون أن تنال بالضرورة ما يكفي من التقدير أو التفهم. (السيد، 2012، ص 114)

أما على الصعيد الدولي، فقد تناولت (Barnett, 2001) هذا المفهوم في إطار ما سمي بـ"نظرية التوسع في الأدوار"، والتي تقترح أن قيام المرأة بعدة أدوار، من بينها الأمومة والعمل، لا يؤدي بالضرورة إلى إرهاق نفسي، بل قد يكون عاملا داعًا للصحة النفسية، بشرط توفر الموارد والدعم الاجتماعي والمؤسسي الكافي.

ويضاف إلى ذلك ما أشار إليه (Voydanoff, 2005) من أن التوازن بين أدوار العمل والأسرة لا يتحقق تلقائيا، بل يعتمد على مدى قدرة المرأة على التحكم في وقتها، والدعم الذي تتلقاه من المحيط، والمرونة التي تسمح بها ظروف العمل. وفي غياب هذه العوامل، يتحول الجمع بين العمل والأسرة إلى مصدر ضغط نفسي مزمن.

وعليه، فإن مفهوم "الأم العاملة" يتجاوز مجرد التصنيف المهني أو الأسري، ليعبر عن هوية مركّبة تعيشها المرأة في تفاعل مستمر مع بيئة اجتماعية لا تزال، في كثير من الأحيان، تُحمّلها مسؤولية مضاعفة دون أن توفّر لها الشروط العادلة لتحقيق التوازن أو الرضا.

2- نشأة ظاهرة عمل المرأة وتطورها:

لم يكن خروج المرأة إلى سوق العمل في المجتمعات العربية والعالمية وليد اللحظة الآنية، بل هو نتاج لمسار اجتماعي وتاريخي طويل ارتبط بتحولات اقتصادية، وتغيرات ثقافية، وصراعات فكرية بين التقليد والحداثة. وقد اتخذت هذه الظاهرة أشكالا مختلفة بحسب السياق التاريخي والاجتماعي لكل مجتمع، لكنها في المجمل تمثل تطورا نوعيا في أدوار المرأة داخل المجتمع.

2-1 السياق التاريخي:

في بدايات القرن العشرين، كان عمل المرأة غالبا محصورا في نطاق ضيق، ومقتصرا على الظروف الاضطرارية مثل الترمل أو غياب المعيل، أو في بعض المهن الخدمية والتعليمية البسيطة. ومع اندلاع الحروب العالمية، وخصوصا الحربين الأولى والثانية، اضطرت الدول إلى إدماج النساء في الميادين الاقتصادية والصناعية لتعويض غياب الرجال، وهو ما فتح الباب أمام مشاركة أوسع للنساء في الحياة العامة.(Hochschild & Machung, 2012)

في السياق العربي، بدأت بوادر عمل المرأة تظهر تدريجيا في النصف الثاني من القرن العشرين، مدفوعة بحاجة الدول الناشئة إلى طاقات بشرية في التعليم والصحة والإدارة، لكن عمل المرأة ظل مشروطا بالسياق الثقافي والاجتماعي الذي يُحمّلها في الغالب مسؤولية الأسرة كاملة، حتى وهي تمارس دورا إنتاجيا خارج البيت (منصور، 2015).

2-2 التحول من الاستثناء إلى القاعدة:

مع تطور المجتمعات وزيادة معدلات التعليم بين النساء، أصبح عمل المرأة أكثر شيوعا وأقل ارتباطا بالضرورة أو الاضطرار. فقد أصبح كثير من النساء يسعين للعمل ليس فقط لدواع اقتصادية، بل بدافع من الطموح الشخصي، وتحقيق الذات، والاندماج المجتمعي (أبو شنب، 2017).

وقد رافق هذا التحول تغير في الصورة النمطية للمرأة، لكنها لم تزل متحررة تماما من التحديات الثقافية. إذ لا تزال المرأة، خصوصا حين تصبح أُماً، مطالبة بأن تؤدي دورها الأسري بالكامل، رغم انخراطها في مهام العمل اليومي، ما يؤدي إلى تضاعف العبء الجسدي والنفسي الواقع عليها (صالح، 2010).

3-2 عمل الأم داخل مجتمع لا يتغير بسرعة:

رغم أن واقع المرأة قد تطور كثيرا، إلا أن النظم الاجتماعية والقانونية والمؤسساتية لم تواكب ذلك التغير بالسرعة الكافية. فلا تزال أغلب بيئات العمل تفتقر إلى السياسات الصديقة للأسرة، مثل ساعات العمل المرنة، إجازات الأمومة الكافية، ودور الحضانة داخل المؤسسات، ما يجعل من عمل الأم تحديا مضاعفا (Greenhaus & Beutell, 1985).

وعلى مستوى الوعي المجتمعي، لا تزال الأم العاملة تُقارن ضمنيا بنموذج "الأم المتفرغة"، وهو ما يضعها أمام مقاييس مثالية مستحيلة، ويولّد لديها صراعا داخليا مزمنا بين التزاماتها وتطلعاتها، ما قد يؤدي إلى التوتر والإنهاك.

3- دوافع عمل المرأة:

لقد أصبح عمل المرأة ولا سيما الأم واحدا من أهم التحولات الاجتماعية في العصر الحديث، وقد لا يُفهم هذا التحول فهما دقيقا دون التعمق في الدوافع المتعددة التي تقف خلف خروجها للعمل، وهي دوافع لا تقتصر على الجانب الاقتصادي فقط، كما قد يفترض، بل تتنوع بين الأبعاد النفسية والاجتماعية والثقافية. وتختلف هذه الدوافع باختلاف السياقات والبيئات، لكنها تجتمع في كونها تُعبّر عن حاجة شخصية واجتماعية وإنسانية لم تعد تقبل التأجيل أو التهميش.

3-1 الدوافع الاقتصادية:

يعتبر العامل الاقتصادي أحد المحركات الأساسية لخروج المرأة إلى العمل، سواء بدافع تحسين مستوى المعيشة، أو المساهمة في دخل الأسرة، أو الاستقلال المالي. ومع ارتفاع تكاليف الحياة اليومية، وخصوصا في الأسر متوسطة ومحدودة الدخل، أصبحت مشاركة المرأة في سوق العمل ضرورة اقتصادية لا رفاهية اجتماعية (منصور، 2015).

كما أن كثيرا من النساء يعملن لدعم أسرهن بشكل مباشر، في حالات غياب الزوج، أو التقاعد، أو ضعف الدخل، أو حتى لرغبة في تأمين مستقبل الأبناء. وهنا لا يكون العمل خيارا، بل ضرورة ملحة تمليها ظروف الحياة.

2-3 الدوافع النفسية:

إلى جانب الحاجات الاقتصادية، تسعى كثير من النساء وخاصة ذوات التحصيل العلمي العالي إلى العمل بوصفه وسيلة لإثبات الذات وتحقيق الطموح الشخصي، والخروج من قيد الأدوار التقليدية المقصورة على المنزل فقط. العمل بالنسبة لهؤلاء النساء ليس مجرد مصدر دخل، بل هو مصدر للشعور بالكفاءة والإنجاز والانتماء.

وقد أكدت العديد من الدراسات أن النساء العاملات يشعرن بدرجة أعلى من الرضا النفسي عندما يشعرن بأن لهن دورا خارج حدود الأسرة فقط، كما أن الانخراط في الحياة المهنية قد يقلل من فرص التعرض للاكتئاب المرتبط بالعزلة أو الفراغ.(Hochschild & Machung, 2012)

3-3 الدوافع الاجتماعية والثقافية:

لم يعد عمل المرأة غريبا في الأوساط الاجتماعية، بل أصبح في كثير من البيئات مؤشرا على التطور والتحديث والمكانة الاجتماعية. فالمرأة التي تعمل – خصوصا في مهن مرموقة – قد تُنظر إليها باعتبارها ناجحة ومؤثرة، خاصة إذا استطاعت الجمع بين العمل والأسرة بكفاءة.

إضافة إلى ذلك، يُنظر إلى العمل على أنه وسيلة للاندماج الاجتماعي والتفاعل مع الآخر، مما يُعزز من مهاراتها الاجتماعية ويوسع من دائرة علاقاتها ويكسبها مرونة في التعامل مع مختلف الفئات (أبو شنب،

2017). كما يُعد العمل أحد أهم مسارات التعليم المستمر، حيث تُطوّر المرأة معارفها ومهاراتها بفضل الخبرة اليومية.

تتعدد دوافع المرأة للعمل، ولا سيما الأم، بين الضرورة والرغبة، وبين الحاجة الاقتصادية والاندماج النفسي والاجتماعي. وتكمن خصوصية هذه الدوافع في أنها لا تنفصل عن واقع المرأة كأم، أي أنها حين تخرج للعمل فإنها تفعل ذلك وهي تتحمل في الوقت ذاته مسؤولية الأبناء والمنزل. وهذا التداخل يجعل من تجربتها تجربة فريدة، تُنتج ضغوطا وتحديات تحتاج إلى دعم وفهم وتقدير.

4- الخصائص النفسية والاجتماعية للأم العاملة:

تُعد الأم العاملة نموذجا اجتماعيا وإنسانيًا متفرّدا، نظرا لطبيعة المهام والأدوار المتداخلة التي تعيشها يوميًا. فهي في ذات الوقت موظفة مسؤولة، وزوجة، وأم، ومربية، ومديرة لشؤون بيتها، وهو ما يمنحها طابعا نفسيا واجتماعيا خاصا يميزها عن غيرها من النساء غير العاملات أو الرجال في الأدوار المشابهة. وتنبع أهمية دراسة هذه الخصائص من دورها في تفسير الضغوط التي تتعرض لها هذه الفئة، وقدرتها على التكيف معها أو مقاومتها.

4-1 على المستوى النفسي:

تتميز الأم العاملة غالبًا بدرجة عالية من المرونة النفسية والقدرة على التحمل، نتيجة لتعرضها المستمر لمواقف متغيرة بين العمل والمنزل. كما تظهر عليها خصائص مثل التنظيم، وضبط النفس، والشعور

بالمسؤولية تجاه الآخرين. ومع ذلك، فإن هذه التحديات اليومية تجعلها أكثر عرضة للإجهاد النفسي، وخصوصا في حال غياب التقدير والدعم من البيئة المحيطة (صالح، 2010).

وقد أظهرت الدراسات أن الأم العاملة تميل إلى تطوير مهارات عقلية مثل إدارة الوقت، والتفكير العملي، واتخاذ القرار السريع، باعتبارها ضرورية للحفاظ على التوازن بين الأدوار المختلفة. لكن بالمقابل، يمكن أن تعاني من صراعات داخلية، تتمثل في الشعور بالتقصير تجاه الأبناء، أو الإرهاق المتراكم الناتج عن تعدد المهام.(Frone, 1992)

4-2 على المستوى الاجتماعي:

تمتاز الأم العاملة بمستوى مرتفع من الاندماج المجتمعي والانفتاح، بسبب تفاعلها الدائم مع زملاء العمل، وأولياء الأمور، والإدارات، وغيرها من الفضاءات الاجتماعية. وهذا الانخراط يكسبها مهارات تواصل واسعة، ويعزز من قدرتها على التفاعل مع المواقف الاجتماعية المختلفة.

لكن هذا الامتداد الاجتماعي لا يكون دائما داعما؛ ففي بعض السياقات التقليدية، لا تزال الأم العاملة تُقيّم وفقا لمعايير الأم المثالية المتفرغة، ما يعرضها أحيانًا لـ النقد أو الضغط المجتمعي الضمني، ويُفاقم من إحساسها بالحكم المستمر على أدائها.(Greenhaus & Beutell, 1985)

4-3 الهوية النفسية المركبة:

تعيش الأم العاملة حالة من "الهوية المركبة"، إذ تكوّن لنفسها صورة ذاتية تتوزع بين قيم الإنجاز المهني، وتوقعات الرعاية الأسرية، ومسؤولياتها كزوجة وأم. وقد يؤدي ذلك إلى ازدواج في التوقعات الذاتية، فتسعى

إلى المثالية في العمل والمنزل معا، ما يجعلها عرضة للإرهاق، ولكن في الوقت ذاته، تُسهم هذه الهوية في تطوير قدرة المرأة على التكيف وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، عندما تتوفر الشروط المساندة.

(Greenhaus & Beutell, 1985)

إن الخصائص النفسية والاجتماعية التي تميز الأم العاملة لا تتولد من فراغ، بل هي نتيجة مباشرة للتفاعل المعقد بين الأدوار المتعددة التي تقوم بها، والتوقعات المحيطة بها، والضغوط التي تواجهها. وهذه الخصائص، وإن كانت تمنحها قوة وقدرة على التكيّف، إلا أنها قد تتحول إلى **عوامل ضغط** في حال غياب الدعم، والتقدير، والسياسات المراعية لخصوصية هذا الدور المركّب.

5- الصعوبات والتحديات التي تواجه الأم العاملة:

رغم التقدم الذي شهدته المجتمعات في تمكين المرأة وتوسيع مشاركتها في سوق العمل، فإن الأم العاملة لا تزال تواجه جملة من التحديات اليومية المعقدة، تتنوع بين ما هو مادي ونفسي وتنظيمي واجتماعي. هذه التحديات ليست منفصلة عن السياق الثقافي والاقتصادي، بل تتداخل معه وتعيد إنتاج الضغوط في حياتها بشكل مستمر، ما يجعلها في مواجهة دائمة مع مطالب قد تفوق طاقتها أو تتجاوز ما هو متاح من موارد.

5-1 عبء ازدواجية الأدوار:

يُعد الجمع بين الدورين المهني والأسري أكثر التحديات وضوحا وإلحاحا. فالأم العاملة مطالبة بالنجاح في بيئة العمل، وتحقيق الأداء المطلوب، وفي الوقت نفسه ينتظر منها أن تكون حاضرة عاطفيا وتربويا في

حياة أبنائها، ومدبّرة لشؤون المنزل، وزوجة متفهمة. هذا التداخل بين الأدوار يُنتج ضغطا دائمًا ومتكررا، لا سيما في ظل غياب نظام اجتماعي يوزّع المهام بشكل عادل (القريوتي ومراد، 2006).

5-2 ضعف الدعم المؤسسي والاجتماعي:

في كثير من البيئات المهنية، تفتقر الأم العاملة إلى السياسات التي تراعي وضعها الخاص، مثل مرونة الدوام، أو توفير حضانات في مقرات العمل، أو منح إجازات أمومة كافية. كما أن الدعم الاجتماعي من المحيط (كالزوج أو العائلة) لا يكون دائما متوفرا أو كافيا، ما يزيد من **شعورها بالوحدة أو الإرهاق أو الذنب** (منصور، 2015).

5-3 الصراع بين الطموح الشخصي والواجب الأسري:

تسعى كثير من الأمهات العاملات إلى تطوير مسارهن المهني، إلا أنهن يصطدمن أحيانا بعقبات تتمثل في تأنيب الذات أو تأنيب الآخرين، عندما يتطلب هذا الطموح وقتا أطول في العمل أو تنقّلا أو التزامات قد تتعارض مع التواجد المنزلي. هذا الصراع الداخلي بين "من أكون؟" و"ماذا يتوجب عليّ؟" يخلق توترا دائما يؤثر على جودة الحياة النفسية.(Hochschild & Machung, 2012)

5-4 التوقعات المجتمعية الصارمة:

لا تزال العديد من المجتمعات وخصوصا ذات الطابع التقليدي تنظر إلى الأم العاملة نظرة مشروطة، حيث يُنظر إلى نجاحها في العمل على أنه يجب ألا يكون على حساب أبنائها، مما يضعها تحت ضغط دائم للموازنة بين صورتي "المرأة الناجحة" و"الأم المثالية". هذه التوقعات غير الواقعية تنتج شعورا مزمنا بالتقصير، والذنب، والقلق من الحكم الخارجي .(Greenhaus & Beutell, 1985)

إن التحديات التي تواجه الأم العاملة لا تقتصر على إدارة الوقت أو تحمل المسؤوليات، بل تتعلق بجوهر التوازن النفسي والاجتماعي في حياتها. فهي تعيش في حالة دائمة من "الشدّ الداخلي"، بين ذات تسعى إلى تحقيق أحلامها، وواقع يطالبها بالاستجابة لكل متطلبات البيت والمجتمع دون كلل. لذلك، فإن فهم هذه التحديات هو مفتاح أساسي لتفسير ما تتعرض له من ضغوط نفسية مستمرة، ودعوة صريحة لإعادة النظر في الأدوار والدعم والتوقعات التي تُحيط بها.

6- التوفيق بين الدور المهني والدور الأسري لدى الأم العاملة:

يُعد التوفيق بين العمل والأسرة من أبرز التحديات التي تواجه الأم العاملة، بل ويمكن اعتباره الجوهر النفسي والاجتماعي لتجربتها اليومية .فالمرأة العاملة لا تؤدي دورين منفصلين، بل تعيش حالة مستمرة من التداخل بين متطلبات الوظيفة والواجبات العائلية، وهو ما يخلق مساحة واسعة لاحتمالات الضغط، أو النجاح في التوازن، أو الفشل في التكيف، بحسب الظروف الشخصية والمجتمعية التي تحيط بها.

6-1 طبيعة التداخل بين العمل والأسرة:

إن العمل والأسرة يشكلان مجالين رئيسيين في حياة الأم العاملة، ويتطلب كل منهما التزامات من وقت وجهد واهتمام عاطفي. غير أن التقاطع بين هذين المجالين لا يحدث دوما بشكل سلس، فقد يؤثر العمل على جودة الوقت المخصص للعائلة، كما قد تؤثر المشكلات الأسرية على أداء المرأة في عملها، مما يخلق ما يسمى بـ"صراع الأدوار" أو "الاحتراق بين الدورين.(Frone, 1992)

وقد أشار عدد من الباحثين إلى أن غياب التوازن بين العمل والأسرة لا يضعف فقط الكفاءة المهنية أو الاستقرار الأسري، بل يعرض المرأة إلى مشكلات صحية ونفسية مزمنة كالتوتر، القلق، ضعف النوم، أو فقدان الدافعية.(Greenhaus & Beutell, 1985)

2-6 محددات التوفيق بين الدورين:

لا يتحقق التوازن تلقائيا، بل يرتبط بعدد من العوامل المتداخلة، أبرزها:

طبيعة العمل: كلما زادت ساعات العمل أو كانت مرهقة ذهنيًا، زادت احتمالات التأثير السلبي على الحياة الأسرية.

مرونة بيئة العمل: وجود مرونة في ساعات الدوام، أو إمكانية العمل عن بُعد، أو توفير حضانة في مكان العمل كلها تسهّل مهمة التوفيق.

الدعم الأسري: يعتبر دعم الزوج أو العائلة عاملا رئيسيا في تخفيف الضغط وإتاحة التوازن.

مهارات الأم الشخصية: مثل إدارة الوقت، تحديد الأولويات، وطلب المساعدة عند الحاجة.

3-6 نماذج ناجحة للتوفيق بين الدورين:

أشارت دراسة **(Parasuraman & Greenhaus (2002)** إلى أن بعض النساء يحققن توازنا جيدًا بفضل اعتمادهن على استراتيجيات التكيّف الإيجابية، مثل مشاركة الأدوار داخل الأسرة، والتنظيم المسبق للمهام، ووضع حدود واضحة بين وقت العمل ووقت العائلة. كما بيّنت أن وجود "ثقافة مؤسساتية داعمة" يحدث فرقا حقيقيا في قدرة الأم على الحفاظ على توازن صحي.

من جهة أخرى، بيّنت **Voydanoff (2005)** أن التوفيق بين الدورين لا يتطلب بالضرورة المساواة المطلقة في الوقت، بل التكامل النفسي والشعور بالرضا عن الأدوار، بحيث لا تشعر المرأة بأنها مضطرة للتضحية بجانب على حساب الآخر، بل تشعر بأنها تقوم بدورها بطريقة منسجمة مع قيمها واحتياجاتها.

إن التوفيق بين العمل والأسرة لدى الأم العاملة ليس معادلة رياضية، بل هو تجربة يومية معقّدة تتطلب مرونة، ووعيا، ودعما حقيقيا. فكلما زادت قدرة المرأة على التنظيم، وتوفّر لها دعم أسري ومؤسساتي، كلما ارتفعت فرص نجاحها في تحقيق توازن صحي. أما في حال غياب هذه العوامل، فإن التداخل بين الدورين يتحول إلى بؤرة ضغط دائم قد تخلخل الاستقرار النفسي والأسري، وتضع المرأة في صراع بين الطموح والواجب، الذات والآخر.

7- الآثار النفسية والاجتماعية لعمل المرأة:

يُنظر إلى عمل المرأة وخاصة الأم باعتباره سيفا ذا حدين، فهو من جهة يُمثل فرصة لتحقيق الذات والمشاركة الفاعلة في المجتمع، ومن جهة أخرى قد يكون مصدرا للضغوط النفسية والاجتماعية المعقدة. وتُظهر الأبحاث أن أثر عمل الأم لا يمكن اختزاله في كونه إيجابيا أو سلبيا بشكل مطلق، بل يتوقف إلى حد كبير على نوعية البيئة المحيطة، والدعم المتاح، والقدرة على التوازن بين الأدوار.

7-1 الآثار النفسية:

تشير العديد من الدراسات إلى أن عمل الأم يمكن أن يسهم في تحسين صحتها النفسية، خاصة إذا كان متوافقا مع رغبتها وميولها، ويتيح لها كمّا من التقدير والاستقلال. حيث يمنحها الإحساس بالإنجاز، ويقلل من الشعور بالعزلة، ويساعد في تعزيز صورة الذات.(Barnett & Hyde, 2001)

ومع ذلك، فإن عدم القدرة على التوفيق بين المهام، أو العمل في بيئة مرهقة، أو غياب الدعم، قد يؤدي إلى نتائج عكسية، مثل الإجهاد، القلق، الشعور بالذنب تجاه الأبناء، والاحتراق النفسي، لا سيما لدى الأمهات اللاتي يعانين من ضغوط مزمنة أو يتعرضن لأحكام مجتمعية صارمة.(Frone, 1992)

ويزداد الضغط النفسي حدة عندما ترتفع توقعات المحيط وتصبح المرأة مطالبة بإثبات كفاءتها في كل من المنزل والعمل، وهو ما ينتج صراعًا داخليا وشعورا دائما بعدم الكفاية، حتى عندما تبذل أقصى جهدها.

7-2 الآثار الاجتماعية:

من الناحية الاجتماعية، يوفر العمل للأم العاملة فضاءً واسعا للتفاعل الاجتماعي وتوسيع شبكة العلاقات، مما يعزز من شعورها بالاندماج والانتماء. كما أنه يسهم في رفع مكانتها في الأسرة والمجتمع، خاصة عندما ينظر إلى عملها كمصدر دعم اقتصادي واستقرار للأسرة.
(Hochschild & Machung, 2012)

إلا أن بعض السياقات الثقافية لا تزال تنظر بعين الريبة إلى المرأة العاملة، وتربط بين عملها وتقصيرها في دور الأمومة، ما يخلق نوعا من التوتر في العلاقات الاجتماعية ففي حالات معينة، قد

تتعرض الأم العاملة إلى العزل أو النقد الغير المباشر من المحيط، مما يزيد من شعورها بالضغط والحاجة لإثبات ذاتها بشكل متواصل.

بالإضافة إلى ذلك، يؤثر عمل الأم على ديناميكية العلاقة داخل الأسرة، فقد تزداد مسؤوليات الأبناء في غياب الأم، أو يشعر بعض الأزواج بالتهديد من نجاح المرأة المهني، مما قد يحدث توترا في العلاقة الزوجية ما لم يكن هناك تواصل وتفاهم وتوزيع عادل للأدوار.

(Parasuraman & Greenhaus, 2002)

لا يمكن النظر إلى الآثار النفسية والاجتماعية لعمل الأم بمعزل عن الإطار الذي تُمارَس فيه هذه الأدوار، فكلما توفرت بيئة عمل مرنة، ودعم عائلي واجتماعي، وزوج متعاون، كانت النتائج النفسية والاجتماعية للعمل أكثر إيجابية. أما في حال غياب هذه الشروط، فإن العمل قد يتحول إلى عبء إضافي يزيد من التوتر ويضعف من تماسك الأسرة واستقرار المرأة النفسي.

8- الفروق الفردية بين الأمهات العاملات:

لا تشكل الأمهات العاملات فئة واحدة متجانسة، بل تختلف تجاربهن في العمل والحياة الأسرية اختلافا كبيرا حسب مجموعة من الخصائص الفردية والظروف الاجتماعية. وقد أظهرت الدراسات النفسية والاجتماعية أن استجابة الأم العاملة للضغوط النفسية والتحديات اليومية تتأثر بمتغيرات مثل العمر، عدد الأبناء، نمط العمل، مستوى التعليم، ونوع الدعم المتاح. وهذا ما يجعل من الفروق الفردية عاملا حاسًا في فهم التباين في مستوى الضغط النفسي وسبل التكيف بين الأمهات العاملات.

8-1 متغير العمر:

يلعب عمر الأم دورا مؤثرا في تجربتها مع العمل والأمومة. فالأمهات الأصغر سنا، خاصة في بداية الحياة المهنية والأسرية، قد يواجهن صعوبة في التكيف نتيجة قلة الخبرة، وتزامن مرحلة بناء الذات مع تربية الأبناء. في المقابل، قد تتمتع الأمهات الأكبر سنا بقدرة أفضل على إدارة الوقت وضبط الضغوط، بفضل نضجهن وخبرتهن في التعامل مع المواقف اليومية (أبو شنب، 2017).

8-2 عدد الأبناء:

كلما زاد عدد الأبناء، زادت المسؤوليات المنزلية والضغوط التربوية والعاطفية، ما ينعكس على قدرة الأم على التركيز في العمل أو إيجاد توازن كاف بين المنزل والوظيفة. أما الأمهات اللاتي لديهن عدد أقل من الأبناء أو أبناء في سن الاعتماد على النفس، فإن مستوى الضغط لديهن قد يكون أقل نسبيا (منصور، 2015).

8-3 طبيعة ونوع العمل:

تعد طبيعة العمل من العوامل الأساسية في تحديد درجة الضغط لدى الأم العاملة. فالوظائف التي تتطلب ساعات عمل طويلة أو تحمل مسؤوليات كبيرة أو تتسم بالروتين والرتابة، تكون أكثر استنزافا للطاقة النفسية. أما الوظائف التي تتيح مرونة في الوقت أو إمكانية العمل الجزئي أو عن بُعد، فهي تعد أكثر توافقا مع متطلبات الأمومة.(Hochschild & Machung, 2012)

8-4 الدعم الأسري والاجتماعي:

تُظهر الدراسات أن الأمهات اللاتي يحصلن على دعم من الأزواج أو العائلة الممتدة، مثل الجدّات، يكنّ أكثر قدرة على التكيف وتحقيق التوازن. فالدعم لا يخفف الأعباء فقط، بل يعزز من الاستقرار النفسي

والشعور بالتقدير، بينما يؤدي غياب الدعم إلى تضاعف التوتر والإرهاق.

(Parasuraman & Greenhaus, 2002)

5-8 المستوى التعليمي والوعي النفسي:

تلعب الخلفية التعليمية والمعرفية دورا مهما في تحديد كيفية إدارة الأم لضغوطها. فالأم المتعلمة أو الواعية نفسيا قد تكون أكثر قدرة على تنظيم وقتها، واستيعاب أبنائها، وطلب المساعدة عند الحاجة، مقارنة بأم أقل حظًا في التعليم أو المعرفة النفسية.

تكشف الفروق الفردية بين الأمهات العاملات عن عمق وتعقيد تجربتهن اليومية، وتُبرز أن الضغط النفسي لا يُفهم فقط من حيث عدد الأدوار، بل من حيث السياق الذي تُمارَس فيه هذه الأدوار. فلكل أم تجربتها الخاصة، وظروفها المحيطة، واستراتيجياتها في التعامل. وهذا ما يجعل من فهم الفروق عاملا مهما في أي محاولة لتقديم دعم نفسي أو اجتماعي فعّال لهذه الفئة.

تناول هذا الفصل تحليلا معمقا لظاهرة الأم العاملة من مختلف الزوايا النفسية والاجتماعية، بوصفها فئة مجتمعية تتموضع في نقطة تقاطع معقدة بين الدور الأسري التقليدي ومتطلبات الحياة المهنية الحديثة. وقد أظهر العرض النظري أن الأم العاملة لا تؤدي أدوارا متجاورة، بل متداخلة، تفرض عليها نوعا من التوازن الدقيق والمرهق في كثير من الأحيان. فهي مطالبة، اجتماعيا وعمليا، بالنجاح في العمل، والتفرغ في الوقت ذاته لشؤون الأسرة، ما يخلق سياقا يوميا غنيا بالتحديات والانفعالات المتباينة.

لقد بيّن الفصل أن دوافع عمل المرأة لا تقتصر على الضرورة الاقتصادية، بل تمتد إلى الحاجة لتحقيق الذات والانخراط الاجتماعي. كما بُيّنت الخصائص النفسية والاجتماعية التي تميز هذه الفئة، بما في ذلك مرونتها، قدرتها على التكيف، وفي المقابل، قابليتها للضغط النفسي والانهاك في ظل نقص الدعم أو غياب التقدير.

وقد أظهرت المباحث المختلفة أن التوفيق بين العمل والأسرة ليس مهمة فردية محضة، بل هو نتيجة لتفاعل عوامل متعددة، تشمل الدعم المؤسسي، مرونة بيئة العمل، مشاركة الزوج، عدد الأبناء، ونمط الشخصية. كما تطرق الفصل إلى الآثار النفسية والاجتماعية لعمل الأم، مبرزا أنها قد تكون إيجابية أو سلبية تبعا للظروف. وأخيرا، تناولت الفروق الفردية التي تفسّر لماذا لا تستجيب جميع الأمهات العاملات بنفس الطريقة للضغوط والتحديات.

ووصلنا في الأخير إلى أن عمل الأم هو تجربة مركبة تتطلب وعيا ودعما وتوزيعا عادلا للأدوار، فإنه يُمهّد للانتقال إلى صلب إشكالية هذه الدراسة، أي الضغط النفسي عند الأم العاملة، وفهم كيف يمكن لسمات معينة – مثل توكيد الذات – أن تلعب دورا وقائيا أو حاسما في التفاعل مع هذا الضغط.

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية

العناصر:

1) المنهج المستخدم
2) الدراسة الاستطلاعية
3) الدراسة الأساسية
4) صعوبات الدراسة

في هذا الفصل، سنناقش الأساليب المنهجية من خلال التعرف على المنهج المعتمد، وأهداف الدراسة الاستطلاعية، بالإضافة إلى حدودها الزمنية والمكانية. سنتناول أيضًا الدراسة الأساسية، ونعرض حدودها، وكذلك المعايير المستخدمة في اختيار حالات الدراسة. وفي النهاية، سنذكر التحديات التي صادفناها أثناء البحث.

1- المنهج المستخدم:

1-1 تعريف المنهج العيادي:

تم اعتماد المنهج العيادي في هذه الدراسة من خلال أسلوب دراسة الحالة، كونه الأنسب لفهم الأبعاد النفسية العميقة والخاصة بالفرد داخل سياقه الاجتماعي والمهني. وقد تم اختياره لكونه يتلاءم مع موضوع البحث الذي يتمحور حول توكيد الذات ودوره في مواجهة الضغوط النفسية عند الأم العاملة، حيث يسمح هذا المنهج بتناول الظاهرة من الداخل، أي من خلال تجربة المرأة نفسها، وليس فقط عبر المعطيات الخارجية أو الإحصائية. وقد استُخدم المنهج العيادي من أجل التعمق في استكشاف الميكانيزمات النفسية التي تعتمدها الأم العاملة لمواجهة الضغوط اليومية المتولدة عن تعدد الأدوار التي تعيشها، وذلك من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة، والملاحظة المنظمة، وتحليل المحتوى اللفظي وغير اللفظي أثناء المقابلات. يتيح هذا التوجه إمكانيات واسعة في الوصول إلى معطيات كيفية دقيقة، يمكن من خلالها فهم العلاقة بين مستوى توكيد الذات ومستوى الضغط النفسي المعاش بشكل أكثر عمقا ومرونة.

ويهدف هذا المنهج أيضا إلى الإحاطة بالحالة من منظور تاريخي وديناميي علائقي، أي التعمق في ماضي الفرد، علاقاته، منظومة قيمه، واستراتيجياته في التفاعل مع المحيط. ومن خلال التركيز على

وحدة الحالة وفردانيتها، يمكن استخراج مؤشرات سيكولوجية ذات دلالة، تسهم في بناء فهم علمي يساعد على تصور تدخلات مستقبلية.

كما يُستخدم المنهج العيادي في البحوث النفسية لدراسة الظواهر في وضعياتها الطبيعية، واستخلاص القوانين النفسية التي تحكمها، انطلاقًا من حالات واقعية. وبهذا يُعد منهجا علميا متكاملا يجمع بين الوصف والتفسير، وبين المقاربة النظرية والتطبيقية.

2-1 الأدوات المستخدمة:

1-2-1 دراسة الحالة:

تم اعتماد دراسة الحالة كأداة رئيسية في هذه الدراسة، نظرا لقدرتها على التعمق في فهم الظاهرة النفسية من خلال استكشاف التجربة الفردية للمرأة العاملة داخل سياقها الواقعي والمعيشي. وقد تم اختيارها لكونها تناسب طبيعة موضوع البحث الذي يتناول العلاقة بين توكيد الذات والضغوط النفسية لدى الأم العاملة، حيث تسمح هذه الأداة بالكشف عن الجوانب الخفية في طريقة تفكير الأم، شعورها، وسلوكها في مواجهة الأعباء اليومية المتراكمة بين محيط العمل ومتطلبات الأسرة.

تم استخدام دراسة الحالة بغرض الوقوف عند الكيفية التي تُفعّل بها الأمهات مهارات توكيد الذات، وتأثير ذلك على توازنهن النفسي، من خلال الاستماع المباشر لتجاربهن وملاحظة طريقة تعبيرهن عن الذات وحدودهن الشخصية. كما سمحت لنا هذه المنهجية بفهم الديناميات النفسية الداخلية، مثل الصراعات أو آليات الدفاع المستعملة لمواجهة التوتر.

وقد تم تنظيم دراسة الحالة عبر مجموعة من المحاور المنهجية التي شملت:

- جمع البيانات الأولية المرتبطة بالهوية العامة للحالة وسياقها الأسري والاجتماعي.
- التعرف على التاريخ النفسي والعائلي والصحي للحالة.
- ملاحظة السلوك الظاهري والانفعالي أثناء الجلسات.
- إجراء فحص الهيئة العقلية باستخدام الملاحظة المنظمة.
- التطرق إلى الشكوى الراهنة للحالة، كما صرّحت بها أثناء المقابلات.
- أخذ المعطيات المستخلصة من المقابلة النصف موجهة وتحليلها.

- صياغة تشخيص وصفي وتصنيفي أولي مبني على الملاحظات والمعطيات الذاتية.

وقد مكّنتنا هذه المقاربة من فهم متعمق للحالة من جميع جوانبها النفسية والسياقية، في ضوء موضوع الدراسة، مما يعزز من مصداقية النتائج ويمنحها طابعا واقعيا يقترب من طبيعة الحياة اليومية للمرأة العاملة.

1-2-2 الملاحظة:

تستخدم الملاحظة الإكلينيكية في التشخيص والبحث العلمي على حد سواء وتشمل الملاحظة الإكلينيكية طرق ووسائل يتم من خلالها مراقبة وملاحظة السلوكات والظواهر وتحليلها بغية الوصول إلى معلومات دقيقة تساعد على جمع أكبر عدد من المعلومات وتتم في الظروف البيئية التي يحددها الباحث، ويعرف عبد الهادي الجوهري الملاحظة العلمية بصفة عامة هي مشاهدة العينة المقصودة للظاهرة في موضوع البحث وتدوين ما تتمخض عن هذه الملاحظة بغية اكتشاف أسبابها وفهم قوانين حدوثها. (الجوهري، 2002، ص.274)

تم استخدام الملاحظة العيادية من خلال التطرق ل ثلاثة مجالات من الملاحظة: مراقبة استجابات الحالات مع وضعية البحث وأثناء تطبيق المقياس، ملاحظة الحالات من خلال السلوكات والانفعالات، ملاحظة الأعراض التي تدل على آثار التوتر والقلق الناتجة عن الضغوط النفسية.

3-2-1 المقابلة:

يرى بوسنة (2012) أن المقابلة تتيح للباحث الإكلينيكي فرصة القيام بدراسة متكاملة للحالة النفسية، من خلال التفاعل المباشر والملاحظة الدقيقة، بما يسمح بفهم أعمق للمبحوث، والتحقق من الفرضيات التي تَنتُج عن استخدام أدوات التشخيص الأخرى، وهو ما يُعد خطوة أساسية نحو بناء صياغة تشخيصية متكاملة (بوسنة، 2012، ص 58).

في هذه الدراسة، تم استخدام المقابلة العيادية النصف موجهة كأداة أساسية لجمع البيانات، نظرا لمرونتها، وقدرتها على الجمع بين البعدين الكمي والكيفي، وكذلك لقدرتها على التعمق في الجوانب الشخصية الدقيقة المرتبطة بتوكيد الذات والضغط النفسي في حياة الأم العاملة. وقد تم إعداد دليل مقابلة خاص يتضمن مجموعة من المحاور المفتوحة والموجهة التي تتوافق مع إشكالية البحث.

وتوزعت المحاور الرئيسية للمقابلة كما يلي:

- الحياة النفسية واليومية للأم العاملة :يشمل هذا المحور أسئلة حول كيفية تعامل الحالة مع الأدوار اليومية المتعددة، وكيف تؤثر ضغوط العمل والأسرة على توازنها النفسي، بالإضافة إلى طرق إدارتها للتوتر والانفعالات.
- توكيد الذات والتعبير عن المشاعر :يتناول هذا المحور مدى قدرة الحالة على التعبير عن احتياجاتها، ورفض ما لا يناسبها، ومدى وضوح حدودها الشخصية، سواء داخل الأسرة أو في بيئة العمل، مع التركيز على مدى استخدامها لعبارات مثل "لا"، وكيفية تفاعلها مع المواقف الضاغطة.

- الجانب العلائقي المهني والأسري :يهدف هذا المحور إلى التعرف على جودة العلاقات التي تربط الحالة بأفراد أسرتها (الزوج، الأبناء، الأهل...) وكذلك بزملائها ورؤسائها في العمل، ومدى دعمهم لها أو تأثيرهم في شعورها بالضغط أو التوازن.
- نظرة الحالة لذاتها ومستقبلها :تضمن هذا المحور أسئلة تتعلق بنظرة الحالة لنفسها كامرأة وأم عاملة، ومدى رضاها عن أدائها في كلا الجانبين، بالإضافة إلى طموحاتها المستقبلية، ومصادر دعمها، واستثمارها في ذاتها لتجاوز التحديات النفسية.

وقد مكنتنا هذه المقابلات من فهم أعمق لتجربة الأم العاملة في واقع معقد تتداخل فيه الضغوط مع التوقعات، وتُستخدم مهارة توكيد الذات كوسيلة للموازنة والاستمرار.

3-1 الاختبارات والمقاييس:

مقياس بيك للقلق (Beck Anxiety Inventory):

اعتمدت في دراستي على مقياس بيك للقلق الذي وضعه Aaron T Beck (1988)، وجرى تعريبه وتقنينه على البيئة العربية من طرف الدكتور عبد العزيز موسى ثابت (2012) .يهدف المقياس إلى التعرف على شدة أعراض القلق التي يعاني منها الفرد خلال الأسبوع السابق للتطبيق.

يتكون المقياس من (21) بندًا، تتناول أعراضا جسمية ونفسية مرتبطة بالقلق مثل الخوف، التوتر، خفقان القلب، الارتجاف، ضيق التنفس، الدوخة، والتعرق، وغيرها. وتُقدَّم الاستجابات باستخدام مقياس تقدير رباعي، يشمل البدائل التالية:

- 0 = لا على الإطلاق
- 1 = خفيف
- 2 = متوسط
- 3 = شديد

تُجمع الدرجات للحصول على درجة كلية تتراوح بين (0 إلى 63)، حيث تشير الدرجات الأعلى إلى مستوى أعلى من القلق.

الجدول رقم (2): يبين البدائل الأربعة ودرجات الاستبيان

الدرجات	البدائل
0	لا على الإطلاق
1	خفيف
2	متوسط
3	شديد

الخصائص السيكومترية للمقياس:

يعد مقياس بيك للقلق (Beck Anxiety Inventory – BAI) من المقاييس النفسية واسعة الانتشار، وقد طُوّر من قِبل بيك وزملائه سنة 1988 لقياس شدة الأعراض المرتبطة بالقلق لدى الأفراد. ولقد أثبت المقياس خصائص سيكومترية قوية في الدراسات الأصلية وكذلك في النسخ المترجمة، بما في ذلك النسخة العربية.

الصدق:

من حيث الصدق، أظهر المقياس صدقا عاليا من عدة جوانب. فقد تحقق الصدق الظاهري من خلال احتواء بنوده على أعراض تمثل القلق بشكل دقيق وواضح، كالشعور بالخوف، التوتر الجسدي، صعوبة

التنفس، والدوخة. كما أظهر صدقا تلازميا مقبولا، حيث تراوحت معاملات الارتباط بينه وبين مقاييس أخرى للقلق (مثل مقياس **هاميلتون** ومقياس **زونغ**) بين 0.47 و0.58 .(Beck, 1988) بالإضافة إلى ذلك، أثبتت التحليلات العاملية وجود عاملين رئيسيين: أحدهما يمثل الأعراض الفسيولوجية، والآخر يمثل الأعراض الإدراكية والمعرفية للقلق، وهو ما يؤكد صدقه العاملي. وقد أظهرت الدراسات أيضا قدرة المقياس على التمييز بين القلق واضطرابات أخرى كالاكتئاب، مما يعكس صدقه التمييزي.

الثبات:

أما من حيث الثبات، فقد أظهرت نتائج الاتساق الداخلي في النسخة الأصلية معاملات **كرونباخ ألفا** بلغت 0.92 لدى العينات السريرية و0.93 لدى العينات غير السريرية، وهي نسب مرتفعة تُظهر اتساقا قويا بين بنود المقياس. كما أظهر المقياس ثباتا في الإعادة بلغ 0.75 بعد أسبوعين، مما يشير إلى استقرار نتائجه عبر الزمن. وفي النسخة العربية للمقياس، التي قام بتقنينها الدكتور **عبد العزيز موسى ثابت** (2012) في فلسطين، تراوحت معاملات **كرونباخ ألفا** بين 0.86 و0.91، وهي مؤشرات تؤكد على الثبات الجيد للمقياس في السياق العربي.

الجدول رقم (3): يوضح معامل ثبات المقياس الأصلي:

العيّنات	معامل آلفا كرونباخAlpha Cronbach
العيّنات السريرية	0.92
العينات الغير السريرية	0.93

الجدول رقم (4): يوضح معامل ثبات المقياس العربي:

العيّنات	معامل آلفا كرونباخAlpha Cronbach
العيّنات السريرية	0.86
العينات الغير السريرية	0.91

2- الإطار النظري:

تستند الدراسة الحالية إلى مقاربة تكاملية تجمع بين أربع اتجاهات كبرى في علم النفس: المقاربة النفسية الديناميكية، المقاربة النفسية–الاجتماعية، المقاربة الإنسانية، والمقاربة المعرفية–السلوكية، وذلك بغرض تفسير العلاقة بين توكيد الذات والضغوط النفسية لدى الأم العاملة، في سياق يدمج بين البعدين الفردي الداخلي والاجتماعي الخارجي.

أولا: المقاربة النفسية الديناميكية:(L'approche psychodynamique)

تفترض هذه المقاربة، كما جاء في أعمال *فرويد* (Freud, 1923/1961)، أن السلوك الإنساني يعد نتاجا لصراعات لاشعورية تنشأ منذ الطفولة، وأن آليات الدفاع النفسي تستخدم كوسيلة لتقليل القلق الناتج عن هذه الصراعات. انطلاقا من هذا المنظور، فإن ضعف توكيد الذات قد يكون انعكاسا لتجارب قمعية سابقة أو لعلاقات سلطوية داخل الأسرة، مما يُضعف لاحقا قدرة الفرد على الدفاع عن احتياجاته النفسية والتعبير عنها بوضوح.

ثانيا: المقاربة النفسية–الاجتماعية:(L'approche psychosociale)

تركّز هذه المقاربة، كما صاغها *إريكسون* (Erikson, 1959)، على العلاقة التبادلية بين الفرد وبيئته الاجتماعية، وتفترض أن الصحة النفسية تتأثر بنوعية التفاعل الاجتماعي، والدعم الأسري، والخبرات اليومية التي يعيشها الفرد. فمهارة توكيد الذات لا تعد سمة فطرية بقدر ما تكتسب عبر التنشئة الاجتماعية، وتتطور من خلال تكرار المواقف والتجارب التي تعزز الثقة بالنفس.

.ثالثا: المقاربة الإنسانية:(L'approche humaniste)

تستند إلى فرضية أن الإنسان لديه قدرة طبيعية على النمو وتحقيق ذاته، شريطة أن يمنح الدعم والقبول من الآخرين .(Rogers, 1961) وتعد نظرية ماسلو (Maslow, 1970) حجر الزاوية في هذا التيار، حيث يرى أن الفرد لا يبلغ مستوى تحقيق الذات (Self-actualization) إلا بعد إشباع حاجاته الأساسية: الفيزيولوجية، ثم الأمان، فالحب والانتماء، ثم الاحترام. ويعتبر توكيد الذات أحد تجليات هذا المستوى الأعلى، لأنه يعكس قدرة الفرد على التعبير عن ذاته وقيمه دون تردد أو خضوع.

رابعا: المقاربة المعرفية–السلوكية:(L'approche cognitive-comportementale)

ترى هذه المقاربة أن السلوك هو نتاج مباشر لطريقة التفكير والتقييم المعرفي للأحداث. وفقا لنظرية باندورا (Bandura, 1997)، فإن الكفاءة الذاتية (Self-efficacy) تلعب دورا محوريا في كيفية تعامل الفرد مع مواقف الضغط؛ فكلما شعر الشخص بقدرته على المواجهة والتأثير، زادت فرصته في التصدي للضغوط بفعالية، والعكس صحيح. يعد ضعف توكيد الذات هنا ناتجًا عن أفكار تلقائية مشوهة مثل "أنا لا أستطيع" أو "سأفشل إن اعترضت"، مما يفاقم من القلق الداخلي.

التكامل بين المقاربات:(La triangulation des approches)

إن الجمع بين هذه المقاربات الأربع يشكّل إطارا نظريا متكاملا لتحليل الظاهرة النفسية المعقدة التي تمثلها العلاقة بين توكيد الذات والضغط النفسي لدى الأم العاملة. ويسمى هذا الدمج بـ **"La triangulation des approches"**أي **"التثليث النظري للمقاربات"**، وهو توجه بحثي يعزز من شمولية الفهم وعمق التفسير. فبينما توضح المقاربة الديناميكية الأسس اللاشعورية للسلوك، تكشف النفسية–الاجتماعية أثر البيئة والعلاقات على بناء الشخصية، وتؤكد المقاربة الإنسانية على قدرة الفرد في النمو الذاتي رغم الضغوط، فيما تفسر المعرفية–السلوكية كيفية ارتباط التفكير السلبي بمشاعر القلق والعجز.

إن هذا التكامل النظري لا يقدم فقط نظرة متعددة الزوايا، بل يدعم أيضا دقة التحليل عند دراسة حالات واقعية تتداخل فيها العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية والانفعالية في آن واحد.

3- الدراسة الاستطلاعية:

في إطار التمهيد للدراسة الأساسية، تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة صغيرة من الأمهات العاملات خارج العينة الأساسية، وذلك باستعمال المقابلة النصف موجهة والملاحظة العيادية، من أجل التحقق من ملاءمة أدوات البحث وفعالية دليل المقابلة في الكشف عن مظاهر توكيد الذات والضغوط النفسية. وقد أُجريت هذه الدراسة في بيئة مهنية مشابهة للسياق الذي تنتمي إليه العينة الأصلية، مما مكنني من اختبار مدى تفاعل المشاركات مع أسئلة المقابلة وتقبلهن لسياق الجلسات. كما أتاح هذا الإجراء فرصة للتعرف على بعض الصعوبات الميدانية المحتملة، مثل تباين مستويات التفاعل بين المستجوبات، وضيق الوقت المتاح لدى بعضهن، والحاجة إلى التكيف مع ظروف العمل والمسؤوليات الأسرية. ساعدت هذه المرحلة التمهيدية على إدخال تعديلات طفيفة على صياغة بعض المحاور وتحديد أولويات التناول خلال الجلسات الفعلية، كما ساهمت في ضبط الجانب الإجرائي بما يتوافق مع طبيعة العينة وظروفها الاجتماعية والمهنية.

3-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

هدفت هذه الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي:

- التقرب من عينة البحث المتمثلة في فئة الأمهات العاملات، والتعرف على طبيعة حياتهن اليومية، ومدى قابليتهن للتعبير عن تجاربهن ومشاعرهن خلال المقابلات النفسية.

- اختيار الحالات المناسبة التي تتماشى مع موضوع البحث، أي أمهات عاملات يعشن وضعيات ضغط مهني وأسري، ولديهن استعداد للتعاون.
- تهيئة ظروف التطبيق من خلال اختبار فاعلية أسئلة دليل المقابلة النصف موجهة، وتعديلها إن لزم الأمر، وضبط المحاور الأساسية.
- جمع ملاحظات أولية حول السياق المهني والأسري للعينة، ورصد مدى وعيهن بمفهوم توكيد الذات، وصياغة الأسئلة بطريقة تحترم الخصوصية.

2-3 حدود الدراسة الاستطلاعية:

1-2-3 الحدود المكانية:

أُجريت الدراسة الاستطلاعية في مدينة وهران، حيث تم تنفيذ المقابلات داخل فضاءات مهنية واجتماعية مألوفة للعينة، بهدف ضمان الراحة النفسية والتلقائية أثناء التفاعل، وتم الاعتماد على أماكن مثل مقر العمل أو الفضاءات الهادئة المناسبة للحديث الشخصي. ساعد هذا الإعداد على بناء علاقة قائمة على الثقة والانفتاح.

2-2-3 الحدود الزمانية:

تمت الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة الممتدة من: **2025/01/15** إلى **2025/02/10** وشملت لقاءات فردية أولية مع عدد من الأمهات العاملات، قصد التعرف على مدى استعدادهن للمشاركة في البحث النهائي، ومدى فعالية الأسئلة المقترحة.

3-3 مواصفات عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار العينة بطريقة قصدية (عمدية)، حيث جرى استهداف أربع أمهات عاملات تتوفر فيهن الشروط الأساسية للدراسة، وهن نساء متزوجات، لديهن أطفال، ويمارسن وظيفة خارج المنزل بدوام مستمر. تم

اختيارهن بناءً على استعدادهن للتعاون، ووضوح وعيهن بواقع الضغط النفسي الذي يعشنه، وكذلك تنوع خبراتهن بين الجانب المهني والأسري. وقد ساعدت هذه العينة على اختبار مدى نجاعة أداة المقابلة، ومناسبة لغة الأسئلة المطروحة، كما ساهمت في ضبط بعض المحاور الإضافية التي لم تكن مدرجة مسبقا.

1-3-3 خصائص أفراد عينة البحث:

تم اختيار أفراد العينة بطريقة قصدية، بناءً على معايير محددة تتناسب مع طبيعة موضوع الدراسة وأهدافه. وقد تم تحديد الخصائص الأساسية للعينة كما يلي:

1. أن تكون المفحوصة امرأة متزوجة وأمًا لطفل واحد على الأقل.
2. أن تكون عاملة تمارس وظيفة خارج المنزل بدوام جزئي أو كامل في القطاع العام أو الخاص.
3. أن يتراوح سن المفحوصة بين 30 و45 سنة، لتمثيل مرحلة النضج الأسري والمهني.
4. أن تُظهر قدرًا من الاستعداد للمشاركة والانفتاح في المقابلة العيادية، والقدرة على التعبير عن ذاتها وظروفها بوضوح.

تم اختيار أربع حالات فردية تتوفر فيها هذه الخصائص، بهدف إجراء مقابلات نصف موجهة متعمقة تسمح بفهم علاقة توكيد الذات بالضغط النفسي من خلال تجارب واقعية.

4- الدراسة الأساسية:

تمثلت الدراسة الأساسية في تحليل حالتين تم اختيارهما قصديا من فئة الأمهات العاملات، وذلك وفق معايير منهجية محددة تراعي طبيعة موضوع البحث. وقد تم اعتماد المنهج العيادي القائم على دراسة الحالة، باستخدام أدوات نوعية مثل المقابلة النصف موجهة، والملاحظة العيادية، واختبار بيك للقلق، بغرض فهم آليات توكيد الذات واستكشاف علاقتها بمستوى الضغط النفسي لدى الأم العاملة. وقد أتاحت هذه الدراسة الميدانية الفرصة للغوص في تفاصيل الحياة النفسية والاجتماعية والمهنية للحالتين، بما يسمح بتفسير أعمق للديناميكيات الداخلية المرتبطة بتعدد الأدوار، وضغوط الحياة اليومية، واستجابات التكيف المختلفة.

1-3 حدود الدراسة الأساسية:

1-1-3 الحدود المكانية:

تم تنفيذ الدراسة الأساسية في ولاية وهران، حيث جرت المقابلات في أماكن مناسبة تم تحديدها بالتنسيق مع المفحوصات، شملت فضاءات مهنية هادئة أو بيئات اجتماعية مألوفة لدى الحالات. وقد تم اختيار هذه الفضاءات لضمان جو من الأمان والراحة النفسية خلال الجلسات، ما ساعد في خلق تفاعل ديناميكي ومفتوح.

2-1-3 الحدود الزّمانية:

تحددت الفترة الزمنية لإجراء الدراسة الأساسية ما بين 2025/02/20 إلى غاية 2025/05/28، وتم خلالها تنفيذ أربع مقابلات فردية متسلسلة مع كل حالة على حدة، بواقع جلسة واحدة أسبوعيا تقريبا، بالإضافة إلى وقت مخصص للملاحظة وتدوين البيانات وتحليلها.

2-3 معايير اختيار الحالات:

تم اختيار الحالات وفق المعايير التالية.

الجدول رقم (5) يوضع معايير الحالات:

الجنس	السّن	الحالة الاجتماعية	وضعية العمل	عدد الأبناء
أنثى	من 30 _ 45 سنة	متزوجة	عاملة	أكثر من طفل 1

3-3 جدول لذكر المواصفات:

الجدول رقم (6): يبن مواصفات عينة الدراسة:

	الحالة الأولى	الحالة الثانية
الجنس	أنثى	أنثى
السّن	39 سنة	43 سنة
الحالة الاجتماعية	متزوجة	متزوجة
المستوى التعليمي	جامعي	جامعي
وضعية العمل	موظفة في قطاع الصحة	موظفة في قطاع التعليم

5- صعوبات الدراسة:

واجهت الدراسة عددا من الصعوبات الميدانية التي أثّرت جزئيا على سير المقابلات وجدولتها، ويمكن تلخيص أبرزها فيما يلي:

أولا، عدم التزام بعض الحالات بالمواعيد المحددة مسبقا بسبب طبيعة التزاماتهن اليومية كأمهات عاملات، إذ أن تداخل المهام المنزلية مع ساعات العمل جعل من الصعب على البعض الحضور في الوقت المتفق عليه، ما تطلب إعادة تنسيق مواعيد الجلسات بشكل مرن يتناسب مع ظروفهن الخاصة.

ثانيا، حالة الإرهاق الجسدي أو النفسي التي كانت تبدو أحيانا على بعض المفحوصات، خاصة في نهاية اليوم، الأمر الذي انعكس على تفاعلهن داخل الجلسة، وأثر على جودة التعبير اللفظي والانفعالي لديهن، ما استدعى تعديل وتبسيط بعض الأسئلة بحسب مستوى الطاقة والانتباه لديهن.

كما تجدر الإشارة إلى أن تقديم المساعدة النفسية في إطار بحث أكاديمي، ورغم أنه لا يحمل صفة علاجية مباشرة، إلا أنه يُخضع الباحث لمواقف تقييم من قبل المفحوص، حيث يكون الاستعداد للتعاون مرهونا برغبة الحالة الشخصية، وهو ما أدى أحيانًا إلى اعتذارات مفاجئة أو تراجع بعض المفحوصات عن الاستمرار لأسباب خاصة، وهو أمر طبيعي في الأبحاث العيادية.

ورغم هذه التحديات، فقد تم الحرص على احترام خصوصية كل حالة، وتقديم المقابلة في إطار إنساني ومهني آمن، مما ساعد في بناء علاقة ثقة وفتح المجال للتفاعل التدريجي مع الحالات.

الفصل السادس

عرض النتائج ومناقشتها

1) عرض الحالات وتحليل نتائج الاختبار

2) خلاصة الحالات

3) تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

4) المقترحات

5) خاتمة الدراسة

1- عرض الحالات وتحليل النتائج الاختبار:

فيما يلي عرض مفصل للحالتين وتحليل لنتائجهما في ضوء الإطار النظري والفرضيات المقترحة في هذه الدراسة.

عرض الحالة الأولى:

البيانات الأولية:

يتعلق الأمر بالحالة "هـ.ز"، البالغة من العمر 39 سنة، متزوجة، وأم لطفلين (ذكر وأنثى)، تقيم في ولاية وهران، وتعمل في قطاع الصحة منذ عدة سنوات. مستواها الدراسي جامعي، وتتمتع بوضع اقتصادي جيد بوجه عام. تنتمي الحالة إلى أسرة كبيرة مكونة من سبعة أبناء (خمسة بنات وذكرين)، وتحتل المرتبة الخامسة من حيث الترتيب بين إخوتها. والدها متوفي، أما والدتها فهي ماكثة في البيت وتعاني من أمراض مزمنة، لكنها حاضرة بشكل دائم.

تقدمت الحالة لإجراء مقابلات في إطار البحث العلمي تتعلق بتوكيد الذات والضغوط النفسية عند الأم العاملة، حيث أجريت معها أربع مقابلات نصف موجهة، تم توزيعها على مدى ثلاثة أسابيع. تهدف هذه المقابلات إلى فهم استراتيجياتها الشخصية في مواجهة الضغوط اليومية، ومدى استثمارها لمهارات توكيد الذات في حياتها العملية والأسرية.

التاريخ النفسي والاجتماعي للحالة:

ولدت "هـ.ز" سنة 1985 بولاية وهران، نشأت في أسرة مكونة من سبعة أبناء (خمسة إناث وذكرين)، وتحتل المرتبة الخامسة من حيث الترتيب بينهم. والدها كان يعمل في التعليم ثم ناشطا سياسيا، قبل أن يتحول إلى تاجر حر، وتوفي بعد أن كانت علاقته بها قوية للغاية؛ فقد وصفته بأنه كان "كل شيء بالنسبة لي" و"مساندا لأبنائه وبناته". أما الأم، فهي ماكثة في البيت، أمية، تبلغ من العمر 65 سنة، تتسم بطبع

صارم نوعا ما، لكن في الوقت نفسه صبورة وحنونة، وتعاني من اضطرابات ضغط الدم وداء السكري، كما خضعت لتسع عمليات جراحية. رغم ذلك، تظهر الأم صلابة نفسية كبيرة، وتفضل ابنها الأكبر على باقي الإخوة، وهو ما أثر جزئيا على طبيعة العلاقة بين "هـ.ز" وأمها، خاصة في حضرة أخيها المفضل.

مرت الطفولة عند "هـ.ز" بشكل عادي، وكذلك مرحلة المراهقة، باستثناء بعض الصعوبات التي واجهتها في التأقلم مع المحيط الدراسي نتيجة لتغير عنوان السكن. كان مستواها الدراسي متذبذبا بين المتوسط والجيد. أما من الناحية الصحية، فهي تعاني من ارتفاع ضغط الدم، وهو اضطراب ظهر في فترة الحمل وتفاقم بفعل الضغوط المهنية، بالإضافة إلى إصابتها بهشاشة العظام على مستوى العنق.

تزوجت "هـ.ز" في سن 31 من رجل يبلغ من العمر 43 سنة، يعمل مقاولا في مجال العقار، ويعاني من متلازمة نقص المناعة الذاتي للعظام. تصفه بأنه هادئ ولا يظهر مشاعره، ولا يغضب إلا عند بلوغ ذروة الانفعال. العلاقة الزوجية في بدايتها كانت متذبذبة، تتراوح بين الجيدة والمضطربة. رزقت بطفلين، أنثى تبلغ من العمر خمس سنوات، وذكر عمره ثلاث سنوات. الابن يتمتع بصحة جيدة، بينما تعاني الطفلة من اضطراب في التغذية وحساسية موسمية. عندما تحدّثت عن أبنائها توقفت عن الكلام فجأة وقالت: "اشتقت لهم."

علاقتها بأسرتها الأصلية جيدة جدا، أما مع عائلة الزوج، فتصفها بأنها محدودة، وتقول: "كل واحد واقف في حدّو". المستوى المعيشي جيد، وكانت في السابق اجتماعية، لكنها أصبحت تفضل الانعزال نوعا ما، مبررة ذلك بالقول: "الآن، البُعد يأتي بالسلامة". الهوايات التي تحبها تتعلق بالأعمال المنزلية، مثل تحضير الحلويات وغسل الأواني، وتقول إن ذلك "يريحني."

على المستوى المهني، تعمل "هـ.ز" في قطاع الصحة، علاقاتها مع الرؤساء في العمل جيدة، وتصف نفسها بأنها متعاونة، حاضرة عندما يحتاجها الآخرون، وتلتزم بالحدود المهنية. التكيف المهني جيد، لكنها تنزعج من الزملاء الذين لا يؤدون واجبهم ويلقون بالأعباء عليها. لم تأخذ عطلة منذ زمن طويل وقد تكون نابعة من رغبة ذاتية في الإنجاز أو السيطرة، وتصف نفسها بأنها "منفتحة إلى حد ما."

السيميائية وفحص الهيئة العقلية للحالة:

خلال المقابلة الإكلينيكية الأولى مع الحالة "هـ.ز"، ظهرت السيدة بمظهر مهني متزن، ترتدي ملابس نظيفة ومرتبة تتناسب مع مكانتها كموظفة في قطاع الصحة. كانت ملامح وجهها هادئة عموما، غير أن التعب بدا عليها بشكل طفيف، خاصة عندما كانت تتحدث عن التزاماتها المتعددة بين العمل والأسرة. حافظت على تواصل بصري متقطع، ونبرة صوتها كانت متزنة في أغلب الأحيان، لكنها ارتفعت قليلا في لحظات الحديث الانفعالي، لا سيما عند تناول مواضيع تتعلق بالأبناء والضغط المهني. استعملت يديها للتعبير أثناء الحديث، مع بعض الحركات العصبية الخفيفة التي ظهرت في لحظات التوتر

كانت "هـ.ز" قادرة على التعبير عن أفكارها بشكل واضح ومنظم. تحدثت بلغة عربية بسيطة مدعمة بعبارات من الدارجة الجزائرية، دون أن يشوب خطابها أي اضطراب في التسلسل أو المعنى. أفكارها مترابطة ومنسجمة، ولم يسجّل أي مؤشر على وجود أفكار غريبة أو مضطربة. كانت تجيب بسهولة على الأسئلة، وتنتقل بسلاسة من موضوع إلى آخر، وإن كانت تميل أحيانا إلى الإطالة في التفاصيل، خصوصا حين تتحدث عن تجربتها كأم أو موظفة. بدا عليها وعي واضح بمشكلاتها الحياتية، وقدرة جيدة على ربط الأسباب بالنتائج، مع استخدام أمثلة من واقعها اليومي لدعم ما تقوله.

من حيث المزاج، ظهرت "هـ.ز" هادئة في الظاهر، لكنها كانت تتأثر بوضوح عند الحديث عن جوانب ذات طابع وجداني، مثل علاقتها بأطفالها أو ذكرياتها مع والدها المتوفى. أبرزت حساسية انفعالية

عالية تجلت في توقفها عند ذكر ابنتها، ثم قالت بانفعال مكبوت: "اشتقت لهم"، كما أبدت نوعا من الضيق النفسي، لكنها لم تعبر عن هذا الضيق بطريقة هستيرية أو انفعالية، بل حاولت السيطرة عليه من خلال خطاب عقلاني متزن.

القدرات المعرفية للحالة بدت سليمة. أظهرت توجها زمانيا ومكانيا جيدا، وكانت قادرة على تحديد تواريخ الأحداث الأساسية بدقة. بدت ذاكرتها متماسكة، سواء من حيث استرجاع الأحداث البعيدة أو القريبة، وامتلكت تركيزا جيدا خلال سير الجلسة. لم يلاحظ عليها أي اضطراب في الانتباه أو تشتيت ذهني، كما لم تظهر مؤشرات على الهذيان أو الارتباك الفكري.

أما على مستوى الاستبصار، فقد أظهرت "هـ.ز" وعيا جيدا بمشكلاتها النفسية والاجتماعية، وكانت تدرك حجم الضغوط التي تمر بها، وتحمّلها لطبيعة الأدوار المتعددة التي تؤديها. وعند سؤالها عن كيفية تصرفها في موقف صعب، أجابت ببساطة وعقلانية: "نقول لا ونحبس شوية، ومن بعد نرجع نحكي مع الشخص وقت يهدأ".

بصورة عامة، يمكن القول إن الحالة "هـ.ز" أظهرت درجة جيدة من التنظيم النفسي، إلى جانب مؤشرات انفعالية تظهر بداية إرهاق نفسي، لكنه لا يصل إلى درجة الاضطراب.

نتائج اختبار فحص الهيئة العقلية:

خلال جلسات المقابلة، وخاصة أثناء الجلسة الأولى، تم إجراء فحص الهيئة العقلية للحالة "هـ.ز" باستخدام الملاحظة المباشرة. بدت الحالة في مظهر مهني متناسق مع سنها ووظيفتها، ملابسها نظيفة ومرتبة، لم تظهر عليها مؤشرات إهمال أو انشغال مفرط بالمظهر. جلست بهدوء، وأبدت استعدادا للتفاعل والتواصل، مع نبرة صوت هادئة ومعتدلة، حافظت على تواصل بصري متقطع، وتحكمت في تعبيراتها الانفعالية بشكل متوازن.

حديثها كان منظما، متماسكا، وبلغتها الخاصة البسيطة والواضحة. استجابت بدقة للأسئلة المطروحة، دون ارتباك أو تردد، وأبدت قدرة جيدة على التعبير عن أفكارها ومشاعرها، خاصة في ما يتعلق بأدوارها اليومية كامرأة عاملة وأم. لم تظهر عليها مؤشرات اضطراب التفكير أو اضطراب في شكل الحديث، وكانت أفكارها واقعية ومترابطة. الذاكرة طويلة المدى بدت فعالة، خاصة عند استرجاعها لمحطات من طفولتها، والدراسة، والحياة الأسرية. كما أظهرت انتباها جيدا وتركيزا مستمرا خلال كل زمن المقابلات.

من الناحية الانفعالية، ساد المقابلات مزاج هادئ في العموم، مع لحظات من التأثر العاطفي، خاصة عند الحديث عن الأطفال. توقفت للحظات عند ذكر ابنتها، وقالت: "اشتقت لهم" ، دون أن يتحول إلى انفعال خارج عن السيطرة. لم تسجل مؤشرات على اضطراب في التوجه الزماني أو المكاني، وأظهرت وعيا جيدا بذاتها وواقعها الأسري والمهني. كما بدت قادرة على تأمل مواقفها الحياتية، والتعبير عن كيفية التعامل معها، ما يدل على درجة من الاستبصار المعرفي والانفعالي المقبول.

تحليل نتائج اختبار فحص الهيئة العقلية:

انطلاقا مما ظهر خلال فحص الهيئة العقلية للحالة "هـ.ز"، وما ورد من معطيات دقيقة في تاريخها النفسي والاجتماعي، يمكن ملاحظة عدة مؤشرات تسمح بتحديد سمات شخصية تتسم بقدر من الحساسية النفسية المرتبطة بتعدد الأدوار والضغط الممتد.

تظهر الحالة اتزانا ظاهريا، لكنها عبّرت عن قلق داخلي غير معلن بوضوح، تجلى في لحظات التوقف العاطفي والتعبيرات الجسدية غير اللفظية (كالتنهيدات والتأثر عند ذكر الأطفال)، إلى جانب اعتمادها على استراتيجيات ذاتية لتقليل التوتر، دون دعم مؤسسي أو اجتماعي فعال.

ورغم وعيها الكامل بمشكلاتها اليومية (بين البيت والعمل)، فإنها تظهر ميلا للضغط الذاتي المرتبط بالشعور بالمسؤولية المفرطة. كما أن انسحابها الجزئي من العلاقات الاجتماعية "كنت اجتماعية.. الآن البعد يجيب السلامة" يشير إلى نمط تأقلم دفاعي تجنبي، مصدره الرغبة في ضبط الانفعال وليس الانعزال المرضي.

تتميز الحالة "هـ.ز" بتبنيها لآليات دفاعية ناضجة نسبيا، لكنها تعتمد على الإنكار الجزئي للمشاعر السلبية، كوسيلة للتماسك أمام الضغوط.

وما يميزها أيضا هو الوعي الجيد بذاتها، وتسعى لتفسير ما تمر به من خلال ممارسات توكيدية مثل قول "لا"، لكنها في الوقت نفسه تظهر إرهاقا داخليا يتجسد في الشكاوى الجسدية (ارتفاع ضغط الدم)، وهو ما يعطي بعدا سيكوسوماتيا لحالتها.

وبناء على ما سبق، يمكن القول إن الحالة تظهر قدرة جيدة على التكيف النفسي رغم ما تعانيه من ضغوط متراكمة مرتبطة بتعدد الأدوار. إلا أن استمرار هذا الإجهاد دون دعم نفسي مناسب قد يؤثر على

توازنها العام بمرور الوقت. ومن هنا، تُبرز المقابلات الحاجة إلى تدخل نفسي داعم ذي طابع وقائي، يعزز من مهارات توكيد الذات وتنظيم الانفعالات، وهو ما يمكن أن يساعد الحالة على الحفاظ على تماسكها الشخصي والمهني بشكل أكثر استقرارا.

عرض وتحليل نتائج المقابلات حسب المحاور:

تم إجراء أربع مقابلات نصف موجهة مع الحالة "هـ.ز"، استنادا إلى دليل أُعد مسبقا وفق منظور تكاملي يعتمد على أربع مقاربات نظرية مفسّرة للسلوك الإنساني:

- المقاربة النفسية–الاجتماعية التي تركز على التفاعل بين الفرد ومحيطه.
- المقاربة النفسية الديناميكية التي تعنى بالبنى اللاشعورية وآليات الدفاع.
- المقاربة الإنسانية التي تعزز من تحقيق الذات والنمو الشخصي.
- والمقاربة المعرفية السلوكية التي ترى أن الأفكار والمعتقدات تلعب دورًا محوريًا في تشكيل الانفعالات والسلوك.

وقد تم توزيع الأسئلة على محاور تعكس العلاقة بين توكيد الذات والضغوط النفسية، وأسفرت النتائج على النحو الآتي:

المحور الأول: التعبير عن المشاعر والاحتياجات

أظهرت "هـ.ز" قدرة جيدة على التعبير عن مشاعرها داخل الأسرة، ووصفت نفسها بأنها "كتاب مفتوح"، وهو ما يعكس من منظور المقاربة الإنسانية توفر قدر معين من الانسجام الذاتي والانفتاح العاطفي، مما يعزز احترام الذات.

في المقابل، بدا كبح المشاعر في بيئة العمل مؤشرا على استخدام آلية دفاع كبت كما تفترض المقاربة

الديناميكية، كاستراتيجية لحماية الذات من المواجهة أو الإحراج.

أما المقاربة المعرفية السلوكية، فتفسّر هذا التباين في التعبير باعتباره ناتجا عن معتقدات داخلية حول الخوف من تقييم الآخرين أو فقدان الصورة المهنية، مما يؤدي إلى تقليل الإفصاح الانفعالي في العمل.

المحور الثاني: مهارة قول "لا" وتحديد الحدود الشخصية

صرّحت الحالة بقدرتها على قول "لا" في مواقف معينة، وهو ما يعد – وفق المقاربة النفسية الاجتماعية -مؤشرا على توازن تفاعلي مع المحيط.

وتُظهر من منظور المقاربة الإنسانية تطورًا في احترام الذات ووضع الحدود النفسية.

كما تفسر المقاربة المعرفية السلوكية هذا السلوك على أنه انعكاس لوجود مخططات معرفية متزنة تتيح لها تقدير حقوقها وتجنب الاستغلال، من خلال نماذج تفكير أكثر مرونة.

المحور الثالث: طلب الدعم والمساندة

تفضّل "هـ.ز" طلب الدعم من أسرتها أكثر من زملائها، ما يفسَر اجتماعيا بثقافة الثقة والخصوصية، وبوجود تفاعل أسري داعم.

لكن من المنظور الديناميكي، قد يشير هذا التردد في المحيط المهني إلى تجربة سابقة ارتبطت بفقدان الأمان أو الحماية.

أما المقاربة المعرفية السلوكية فترى أن تجنّب طلب الدعم قد يكون مرتبطًا بأفكار تلقائية سلبية، مثل: "لن يساعدني أحد"، أو "سأبدو ضعيفة"، وهي أفكار تساهم في تعزيز العزلة الذاتية تحت الضغط

المحور الرابع: الضغوط اليومية واستراتيجيات المواجهة

وصفت الحالة بعض استراتيجياتها للتعامل مع الضغط، مثل التوقف المؤقت، إعادة التنظيم، وتجاهل بعض المواقف.

هذه الآليات تترجم – من زاوية إنسانية –إلى وعي تطوري يسعى للتوازن.

كما يمكن تفسيرها وفق المقاربة الديناميكية كآليات دفاع ناضجة (مثل التسامي والكبت الإيجابي).

وتشير المقاربة المعرفية السلوكية إلى أن هذه الأساليب تعبّر عن محاولات لإعادة بناء الحدث الضاغط معرفيًا، وتحويل الاستجابات الانفعالية إلى ردود أكثر تحكما، من خلال إعادة هيكلة الأفكار.

المحور الخامس: العلاقة بين توكيد الذات والضغط النفسي

صرّحت "هـ.ز" أن ممارستها لتوكيد الذات يقلل الضغط لديها، قائلة" :كي نقول لا ونحبس شوية.. نحس براحة."

وفق نظرية ماسلو في المقاربة الإنسانية، يُعد هذا التصريح مؤشرا على تحقيق الذات Self-Actualization، والقدرة على تلبية حاجات الاحترام والاستقلال.

ديناميكيا، يمكن فهم ذلك كتحرر نسبي من عقدة الخضوع التي تعيق التعبير.

بينما تبرز المقاربة المعرفية السلوكية العلاقة بين ممارسة السلوك التوكيدي وانخفاض القلق، من خلال تغيير التقييمات المعرفية للمواقف، مما يعزز الكفاءة الذاتية كما أشار Bandura (1997).

عرض نتائج اختبار بيك للقلق – الحالة "ه.ز"

أجابت الحالة "هـ.ز" على بنود مقياس بيك للقلق بهدوء وتفاعل إيجابي، وأبدت وضوحا في فهم البنود، دون تردد يذكر. لم تبد علامات انزعاج أثناء التطبيق، بل كانت إجاباتها متزنة، وغلب عليها توصيف الأعراض كـ"أحيانا" أو "نادرا ما أشعر بذلك"، مما يدل على مستوى جيد من التنظيم الانفعالي.

تحصلت على درجة كلية قدرها 16 من أصل 63، وهي درجة تصنّف ضمن القلق الخفيف حسب المعايير الكمية للمقياس. هذا المستوى لا يشير إلى اضطراب نفسي سريري، بل إلى قلق محدود يمكن

اعتباره جزءا طبيعيا من التفاعل مع الضغوط اليومية، خصوصا لدى امرأة عاملة تتحمّل مسؤوليات مهنية وأسرية في آن واحد.

تحليل الأبعاد:

- **الأعراض الجسدية 21/5 = 23.8%**

لم تسجّل الحالة مؤشرات واضحة على وجود استجابات بدنية شديدة للقلق. لم تُذكر أعراض مثل خفقان القلب أو اضطرابات النوم الحادة بشكل متكرر، ما يعكس قدرة جسدية على التماسك رغم ضغوط العمل والحياة العائلية. يظهر أن القلق لدى "هـ.ز" لا يأخذ طابعا سيكوسوماتيا.

- **الأعراض المعرفية 21/6 = 28.5%**

أظهرت "هـ.ز" بعض الميل إلى التفكير المفرط أو التردد في مواقف معينة، خاصة تلك المتعلقة بتعدد المهام والمسؤوليات. لكنها كانت قادرة على إدراك هذه الحالة والتعبير عنها، ما يشير إلى وعي ذاتي جيد وميل إلى التنظيم المعرفي أكثر من التهويل أو التشاؤم.

- **الأعراض السلوكية 21/5 = 23.8%**

لم تُسجَّل مؤشرات على التجنّب أو اضطرابات في الأداء المهني أو الاجتماعي. بل على العكس، ذكرت الحالة أنها تؤدي مهامها بشكل منتظم، وأنها "تقول لا" عند الضرورة، وتعيد تنظيم أولوياتها عند الشعور بالتعب، ما يدل على استخدام استراتيجيات سلوكية فعالة في مواجهة التوتر.

بناء على ما سبق، يمكن القول إن "هـ.ز" تُظهر درجة جيدة من التكيف النفسي في مقابل ما تتحمّله من أعباء، ويبدو أن توكيد الذات يلعب دورا وقائيا بارزا في تخفيف حدة القلق لديها. ومع ذلك، فإن بعض المؤشرات المعرفية تُنبّه إلى ضرورة استمرار تعزيز مهارات التفريغ الانفعالي والتواصل الذاتي، حتى لا تتراكم الضغوط بشكل خفيّ على المدى البعيد.

الجدول رقم (7) يبيّن نتائج مقياس بيك للحالة هـ.ز:

البعد	الدرجة المحصل عليها	الدرجة القصوى الممكنة	النسبة المئوية (%)
الأعراض الجسدية	5	21	23,81
الأعراض المعرفية	6	21	28,57
الأعراض السلوكية	5	21	23,81
الدرجة الكلية	16	63	25,4

الحوصلة العامة للحالة "هـ.ز":

انطلاقا من نتائج المقابلات النصف موجهة، الملاحظات العيادية، واختبار بيك للقلق، يمكن تقديم حوصلة عامة للحالة "هـ.ز" تبرز تفاعلا مركًا بين أبعادها النفسية الفردية، والسياق الاجتماعي الذي تتحرك فيه، والأنماط المعرفية والسلوكية التي تتبناها، في إطار تنظيم العلاقة بين توكيد الذات والضغط النفسي.

من منظور المقاربة النفسية الديناميكية(L'approche psychodynamique) ، تظهر "هـ.ز" ميلا إلى استخدام آليات دفاع ناضجة كالكبت والتسامي، وهو ما بدا جليا في قدرتها على ضبط انفعالاتها في بيئات مشحونة، لا سيما المهنية منها. كما تعكس ردود فعلها العاطفية – خاصة في الحديث عن الأبناء – وجود شحنة وجدانية مكبوتة، لا تجد دائما المناخ المناسب للتفريغ، مما يجعل التوتر النفسي يتراكم في الداخل، رغم الصورة المتماسكة الظاهرة.

أما وفق المقاربة النفسية الاجتماعية(L'approche psychosociale) ، فتعيش "هـ.ز" تحت ضغط متعدد المصادر، ناجم عن محاولة التوفيق بين دورها كأم وزوجة من جهة، وكعاملة في قطاع حساس من جهة

أخرى. ورغم هذه الضغوط، تُظهر الحالة استثمارا فعّالا لمهارات توكيد الذات في المجال الأسري، إلا أن محدودية الدعم الاجتماعي في المجال المهني يضعف من كفاءتها التكيفية، ويجعل اعتمادها على الذات بارزا، ما يزيد من احتمالات الإنهاك بمرور الوقت.

في ضوء المقاربة الإنسانية(L'approche humaniste) ، وتحديدا من خلال هرم ماسلو للاحتياجات، تسعى "هـ.ز" إلى إشباع حاجات الاحترام وتحقيق الذات، بعد تجاوزها نسبيا للحاجات الأساسية. إن ممارستها للسلوك التوكيدي تعكس سعيًا متواصلا لتحقيق التوازن الداخلي وتأكيد الكفاءة الذاتية، غير أن استمرار الضغط الخارجي دون استجابة داعمة من المحيط، قد يعيق هذا المسار نحو التحقق الذاتي الكامل.

وتسهم المقاربة المعرفية السلوكية (L'approche cognitivo-comportementale) في توضيح الطريقة التي تدير بها "هـ.ز" استجابتها للضغط النفسي، حيث يظهر من خلال إجاباتها وملاحظات المقابلة أنها تبني جزءا كبيرا من تنظيمها الانفعالي على معتقدات معرفية تساعدها على التحكم في المواقف. كما تشير درجة القلق الخفيف (63/16) إلى وجود أفكار تكرارية وقلق وظيفي معتدل، لا يصل إلى درجة الاضطراب، لكنه قد يتفاقم إن لم يعالج بأساليب إعادة البناء المعرفي وتعزيز مهارات المواجهة.

تقدم "هـ.ز" نموذجا لأم عاملة تملك بنية نفسية مرنة نسبيًا، مدعومة بمهارات توكيد ذات متطورة في بعض السياقات، ووعي تنظيمي عالٍ. إلا أن هذه القدرات، رغم نجاعتها، تبقى معرضة للتآكل بفعل غياب الدعم المؤسساتي والاجتماعي، مما يبرز الحاجة إلى تدخلات نفسية وقائية تعتمد على التمكين المعرفي، التدريب على المهارات التوكيدية، وتوسيع شبكات الدعم الفعّالة.

.

عرض الحالة الثانية:

البيانات الأولية:

يتعلق الأمر بالحالة "ح.ن"، البالغة من العمر 43 سنة، متزوجة، وأم لخمسة أطفال، تقيم في ولاية وهران، وتعمل في قطاع التعليم منذ عدة سنوات. خريجة جامعة وهران كلية الحقوق، وتنتمي إلى أسرة مكونة من خمسة أبناء (أربع إناث وذكر واحد)، وتحتل المرتبة الأولى بينهم. والدها متقاعد من الجيش ويُوصف بالعلاقة العاطفية العميقة بينها وبينه، حيث وصفته بأنه "روح الروح"، أما والدتها فكانت تعمل في التعليم وقد أثّر العمل بشكل واضح على صحتها الجسدية والنفسية. تتميز الأم بطبع صارم، وتمر أحيانًا بحالات من العصبية، ما جعل "ح.ن" تطور علاقة قائمة على الطاعة والحدود معها.

الحالة تعاني من داء السكري وارتفاع ضغط الدم، وتخضع لنظام غذائي مراقب. تصف نومها بأنه غير كاف لكنها لا تعتبره مؤثرا على نشاطها اليومي. وقد تقدّمت "ح.ن" للمشاركة في هذه الدراسة من أجل تقديم شهادتها حول كيفية تعاملها مع الضغوط اليومية، ومدى توظيفها لمهارات توكيد الذات في حياتها العملية والأسرية، حيث أجريت معها أربع مقابلات نصف موجهة موزعة على أسابيع متفرقة.

التاريخ النفسي والاجتماعي للحالة:

نشأت "ح.ن" في أسرة عسكرية، حيث كان والدها ضابطا ساميا في الجيش، وقد لعب دورا داعما ومؤثرا في حياتها العاطفية والنفسية، في حين أن والدتها كانت مثقفة صارمة، فرضت نوعًا من الانضباط الشديد الذي انعكس على شخصية "ح.ن"، التي تعلمت أن تتحرك في حدود معينة من الطاعة والتفهم. تصف علاقتها بأشقائها بأنها جيدة جدا، وتتميز بالاستقرار والتعاون.

في حياتها الزوجية، تزوجت في سن السابعة والعشرين من رجل يعمل في سلك الشرطة، وتصفه بأنه هادئ ومتعلق كثيرا بأبنائه، لكنه يمثل بالنسبة لها أحد مصادر الصراع النفسي، إذ أنها لا تعبر عن مشاعرها معه بسهولة، وتتحفظ في تواصلها العاطفي معه، خشية الصدام أو عدم الفهم.

تشير إلى أن زواجها مرّ بمراحل مختلفة، بدأت بخلافات، ثم ما سمّته "الانتقام"، قبل أن تصل إلى مرحلة "المفاهمة". رزقت بخمسة أطفال تتراوح أعمارهم بين سنتين وأربعة عشر سنة، يتمتعون جميعا بصحة جيدة ومستوى دراسي مقبول. توصف بأنها تحاول دائما تلبية حاجياتهم لكنها في قرارة نفسها تشعر بالتقصير.

على المستوى الاجتماعي، تتمتع الحالة بمستوى مادي جيد، لكنها تتعامل مع محيطها العائلي والاجتماعي بحذر و"دبلوماسية"، ولا تتدخل في شؤون الآخرين. تصف علاقاتها المهنية بأنها مستقرة لكنها مرهقة، وتشير إلى أنها كانت متكيفة في البداية، غير أن "التعب" بدأ يتسلل إليها مؤخرا بسبب تكرار الضغوط، وكثرة المهام، وغياب الدعم الكافي.

السيميائية وفحص الهيئة العقلية للحالة:

خلال المقابلة العيادية الأولى مع الحالة "ح.ن"، حضرت السيدة في مظهر مرتب، بملابس بسيطة متناسقة، تدل على حس بالمسؤولية والانضباط، بما يليق بوظيفتها كمعلمة. بدت هادئة في البداية، لكنها حافظت على نوع من الحذر في تواصلها اللفظي وغير اللفظي، خاصة أثناء تناول المواضيع الحساسة المرتبطة بعلاقتها الزوجية أو ضغوط العمل. حافظت على تواصل بصري متقطع، وتبدلت نبرة صوتها في مواقف الانفعال، حيث مالت إلى الانخفاض والتردد، كما ظهرت تعبيرات جسدية دالة على الكبت مثل تشبيك اليدين وتكرار التنهد.

من حيث التعبير اللفظي، كانت "ح.ن" واضحة في إجاباتها، لكنها أبدت ميلا إلى الحذر اللغوي والدقة، وصرّحت بأنها "تتحدث بدبلوماسية"، ما ينعكس في طريقة سردها التي تحرص فيها على عدم التصعيد أو الكشف المباشر عن التوتر. أظهرت أفكارا منظمة، لكنها بدت أحيانا مترددة في الإفصاح الكامل.

من الجانب الانفعالي، ظهر التوتر بشكل واضح عند الحديث عن الإرهاق، أو عند الإجابة على أسئلة تتعلق بالأدوار المتعددة التي تتحملها. لم تظهر عليها انفعالات مفرطة، لكنها استعملت تعبيرات لفظية مثل "أتعبت"، "أكتم"، "لا أقول لا".

أما من الناحية المعرفية، فقد أظهرت الحالة توجها زمانيا ومكانيا جيدا، وكانت متيقظة ومركزة أثناء الجلسة، رغم التعب الظاهر. استرجعت ذكرياتها بطريقة مترابطة، وبدت ذاكرتها سليمة ومنظمة. أظهرت قدرة على التحليل والتفسير، لكنها كانت تتراجع أحيانا عن مواقفها بعد التصريح بها، وكأنها تراقب ذاتها باستمرار.

على مستوى الاستبصار، كانت "ح.ن" مدركة لحجم الضغوط التي تعيشها، لكنها تميل إلى تبرير التوتر بلغة دفاعية مثل "أنا أتفادى المشاكل" أو "أتعامل بذكاء". لم تكن إجاباتها مباشرة فيما يخص الضغط النفسي، لكنها اعترفت بأن عدم قدرتها على قول "لا" وعدم التعبير أمام الزوج أو رؤسائها يجعلها تشعر أحيانا بالإرهاق.

نتائج اختبار فحص الهيئة العقلية:

تكشف الملاحظة العيادية للحالة "ح.ن" عن بنية نفسية تتسم بالتنظيم الظاهري والانضباط الاجتماعي العالي، ولكن في مقابل ذلك، تظهر مؤشرات واضحة على توتر داخلي غير معبر عنه .إن اختيارها للغة الدبلوماسية في التواصل، سواء داخل الأسرة أو العمل، يجعلها تبدو متماسكة خارجيا، لكنها في الحقيقة تسلك نمطا دفاعيا قائما على الكبت والتأجيل العاطفي.

ويبدو أن أسلوبها في مواجهة الضغوط مبني على التحكم الصامت، والامتناع عن المواجهة، وهو ما يجعل الضغط يتراكم ببطء، ليظهر لاحقا على شكل أعراض جسدية أو نفسية مزمنة (كالسكري وارتفاع ضغط الدم، التي تم تشخيصها فعلا).

بشكل صريح عن كونها لا تستطيع الدفاع عن نفسها في وجه من يملكون السلطة عليها، مما يعزز الإحساس بالعجز الآني.

بناء على ذلك، فإن الحالة "ح.ن" تُظهر مستوى متوسطا من التكيف النفسي، لكنه هشّ، ويقوم على آليات إنكار خفيف، وتجنب الصدامات، مع شعور دائم بالإرهاق العاطفي.

عرض وتحليل نتائج المقابلات حسب المحاور:

تم إجراء أربع مقابلات نصف موجهة مع الحالة "ح.ن" بالاستناد إلى دليل صمم وفق أبعاد دراستنا، وبالاعتماد على مقاربة متعددة المنظورات شملت: المقاربة النفسية الديناميكية(Psychodynamique) ، المقاربة النفسية الاجتماعية(Psychosociale) ، المقاربة الإنسانية(Humaniste) ، والمقاربة المعرفية السلوكية .(Cognitivo-comportementale) وقد تم توظيف هذه المقاربات بغرض استكشاف العلاقة بين توكيد الذات والضغوط النفسية في سياق تعدد الأدوار الذي تتحرك فيه الأم العاملة.

المحور الأول: التعبير عن المشاعر والاحتياجات

أظهرت "ح.ن" قدرة متفاوتة على التعبير الانفعالي، حيث بدت أكثر راحة في الحديث ضمن الإطار العائلي، لكنها متحفظة جدا في العلاقة الزوجية. من منظور **ديناميكي،** يحتمل أن يكون هذا التحفظ تعبيرا عن صراع لاشعوري مرتبط بالسلطة الأبوية أو الزوجية، مما يدفعها إلى استخدام آليات دفاعية كالتحفظ أو الكبت. أما من زاوية **المقاربة الاجتماعية،** فإن هذا النمط يعكس محاولة للحفاظ على التوازن في العلاقات القريبة التي تفرض طابعا سلطويا. وفي **المنظور المعرفي السلوكي،** يمكن ربط هذا التردد بانفعالات مشروطة نشأت عن تجارب سابقة غير آمنة، تؤثر على نمط الاستجابة الانفعالية الحالي. أما إنسانيا، فإن تعثر التعبير عن الذات يشير إلى أن "ح.ن" لم تبلغ بعد مرحلة الإشباع النفسي التي تمكنها من الانفتاح التام والحرية الوجدانية.

المحور الثاني: مهارة قول "لا" وتحديد الحدود الشخصية

عبرت "ح.ن" عن صعوبة كبيرة في رفض الطلبات، خاصة إذا تعلقت بالأسرة أو السلطة المهنية . **ديناميكيا،** قد يعكس هذا سلوكا دفاعيا ناتجا عن رغبة لاواعية في نيل القبول أو تجنب العقاب الرمزي.

ووفق **المقاربة الاجتماعية**، فإن هذا الضعف في التوكيد يرتبط بتوقعات الدور الاجتماعي التقليدي للأم، بينما في **النموذج المعرفي السلوكي**، يظهر كنتاج لمعتقدات غير وظيفية مثل "قول لا يعني الفشل أو الرفض". من **وجهة النظر الإنسانية**، فإن غياب الأمان النفسي الأساسي يجعلها عاجزة عن إرساء حدود صحية تحمي ذاتها من الاستنزاف.

المحور الثالث: طلب الدعم والمساندة

تميل "ح.ن" إلى الكتمان، ونادرًا ما تطلب الدعم خارج إطار ضيق من الأفراد العائليين .**ديناميكيا**، يحتمل أن يكون هذا نابعًا من تجربة مبكرة تربط بين الإفصاح والخذلان. و**اجتماعيا**، فهو تعبير عن ثقافة تقدّس الصبر والاعتماد على الذات لدى المرأة. في ضوء **النموذج المعرفي السلوكي**، فإن هذه المواقف مبنية على أفكار خاطئة متعلقة بالاستحقاق الشخصي والثقة بالآخر. أما **إنسانيا**، فيشير الأمر إلى فجوة بين الحاجة إلى التقدير والدعم، وعدم وجود بيئة تُشبع هذه الحاجة.

المحور الرابع: الضغوط اليومية واستراتيجيات المواجهة

وصفت "ح.ن" استراتيجياتها بالمحاولة والتجربة، لكن دون نتائج فعالة، فهي تتجنب المواجهات وتنسحب من مصادر الضغط، رغم اعترافها بأن "المشاكل تلاحقني". هذا النمط ينسجم مع آليات التجنب (Avoidance) في **المقاربة المعرفية السلوكية**، والتي تعد غير فعالة على المدى البعيد .**ديناميكيا**، يظهر هذا كنمط تكراري من إنكار الصراع، فيما يرى **المنظور الإنساني** أن "ح.ن" ما زالت تسعى لتحقيق شعور بالتحكم والاستحقاق، دون أن تجد الوسائل النفسية أو الاجتماعية لذلك. في حين أن **المقاربة الاجتماعية** تشير إلى غياب التوزيع المتوازن للأدوار داخل محيطها، ما يجعلها عرضة للإجهاد المزمن.

المحور الخامس: العلاقة بين توكيد الذات والضغط النفسي

ترى "ح.ن" أن اعتمادها على الدبلوماسية يقلل من الضغط، لكنها تعترف بغياب قدرتها على المواجهة الحقيقية، لا سيما أمام السلطة. يُفسّر هذا وفق **النموذج الديناميكي** كصراع داخلي بين رغبة في التحرر وخوف من فقدان الاستقرار. و**اجتماعيا**، يعكس محدودية الدعم والتمكين في بيئتها المهنية. أما **المعرفة السلوكية**، فتُظهر أن الحالة تعتمد على أنماط فكرية تؤدي إلى خضوع نفسي، مما يعزز الضغط بدل تخفيفه. وفي ضوء نظرية **ماسلو**، فهي لم تبلغ مستوى تحقيق الذات بسبب استمرار احتياجات الأمان والقبول غير المشبعة.

عرض نتائج اختبار بيك للقلق – الحالة "ح.ن"

أجابت الحالة "ح.ن" على بنود مقياس بيك للقلق بإيقاع ثابت ومتأمل، لكنها أبدت ترددا ملحوظا في بعض البنود التي تتعلق بالأعراض الجسدية، كأنها غير معتادة على التفكير في جسدها كمنبه داخلي للضغط. رغم ذلك، تمكّنت من إتمام المقياس بعد توجيه بسيط.

تحصلت على درجة كلية قدرها 43 من أصل 63، وهي درجة تقع ضمن فئة القلق الشديد نوعًا ما حسب التصنيف الكمي للمقياس، ما يعكس وجود توتر نفسي مستمر ومتعدد الأبعاد.

تحليل الأبعاد:

- **الأعراض الجسدية 21/14 = 66.6%**

تظهر الحالة استجابات بدنية متكررة للقلق، مثل توتر عضلي، صعوبة في التنفس أحيانا، وتسرع

في ضربات القلب. هذا يتماشى مع شكواها الصحية (ضغط دم، سكري) التي قد ترتبط بمستوى الإجهاد النفسي.

- **الأعراض المعرفية 21/16 = 76.1%**

تمثّل الجانب الأبرز في استجاباتها، حيث أظهرت تفكيرا مفرطا، توقّعا دائما لحدوث الأسوأ، وصعوبة في الحسم أو التعبير المباشر عن المشاعر، خاصة تجاه الزوج أو السلطة المهنية،

- **الأعراض السلوكية 21/13 = 61.9%**

أفادت الحالة بتجنب بعض المواقف، وعدم القدرة على المواجهة المباشرة، ما يعكس استخداما لآليات تجنبية تؤدي إلى تراكم القلق بدل تفريغه.

بناء على هذه النتائج، يُظهر اختبار بيك أن "ح.ن" تعاني من قلق مرتفع نسبيًا له انعكاسات معرفية وجسدية وسلوكية، ويُحتمل أن يرتبط بشكل مباشر بانخفاض مستوى توكيد الذات، خصوصًا في علاقاتها الزوجية والمهنية.

الجدول رقم (8) يبيّن نتائج مقياس بيك للحالة ح.ن:

البعد	الدرجة المحصل عليها	الدرجة القصوى الممكنة	النسبة المئوية (%)
الأعراض الجسدية	14	21	66.6
الأعراض المعرفية	16	21	76,1
الأعراض السلوكية	13	21	61,9
الدرجة الكلية	43	63	68,25

الحوصلة العامة للحالة "ح.ن":

تكشف نتائج المقابلات النصف موجهة، الملاحظات العيادية، واختبار بيك للقلق، عن حالة نفسية مركبة تعيشها "ح.ن"، تمثل نموذجا لأم عاملة تواجه ضغطا نفسيًا مزمنا ناتجا عن التداخل المتكرر بين متطلبات الحياة المهنية والأسرية، في ظل توكيد ذات محدود، واستراتيجيات مواجهة يغلب عليها الطابع التجنبي والانفعالي الكاتم.

من منظور المقاربة النفسية الديناميكية(Psychodynamique) ، يبدو أن "ح.ن" تعتمد آليات دفاع لاشعورية مثل الكبت والانسحاب، خاصة في علاقاتها مع مصادر السلطة كالزوج أو المسؤولين في العمل. يظهر ذلك في تجنبها للمواجهة، وصعوبة قول "لا"، ولجوئها إلى التواصل الدبلوماسي كوسيلة لضبط الانفعال. هذا النمط يشير إلى صراع داخلي غير محلول، قد يعود إلى مواقف مبكرة افتقرت فيها إلى الأمان الانفعالي، مما عزز لديها الخوف من الصدام.

أما من زاوية المقاربة النفسية الاجتماعية(Psychosociale) ، فإن "ح.ن" تتحرك ضمن منظومة علاقات اجتماعية تثقلها بتوقعات نمطية، وتفتقر إلى مصادر الدعم الفعلي. يتجلى ذلك في امتناعها عن طلب المساعدة في بيئة العمل، واعتمادها الذاتي المفرط. توكيد الذات هنا يظهر كمكوّن اجتماعي غير مكتمل، يتأثر بسياقات التفاعل داخل الأسرة والمحيط المهني. العلاقة واضحة: كلما ضعُف توكيد الذات، ارتفع الشعور بالعجز والضغط.

في ضوء المقاربة الإنسانية(Humaniste) ، وتحديدا من خلال هرم **ماسلو**، تظهر "ح.ن" وكأنها عالقة في مستوى الحاجة إلى الأمان والتقدير، دون الوصول إلى تحقيق الذات. فهي تطمح إلى التميز كأم وزوجة

وموظفة، لكنها تشعر بعدم الكفاءة والانهاك العاطفي، خصوصا في فترات التوتر الأسري أو الضغط الوظيفي. هذا التباعد بين ذاتها الواقعية والمثالية يخلق حالة من التوتر المستمر والشعور بالتقصير.

وتضيف المقاربة المعرفية السلوكية (Cognitivo-comportementale) بعدا تفسيريا هاما، إذ يمكن رصد عدة معتقدات غير فعالة لدى "ح.ن"، مثل "لا أستطيع الرفض"، أو "طلب المساعدة ضعف"، وهي معتقدات تؤدي إلى استجابات انفعالية سلبية وتدعم نمط المواجهة التجنبي. كما أن طريقة تفسيرها للمواقف (catastrophizing) تزيد من الإحساس بالضغط، ما يجعل التدخل المعرفي السلوكي ضروريا لإعادة بناء تلك الأفكار على نحو أكثر مرونة.

وقد عززت نتائج اختبار بيك للقلق هذا التوجه، إذ سجلت "ح.ن" درجة مرتفعة بلغت 43/63، تصنف ضمن القلق الشديد نوعًا ما، خاصة في أبعاده المعرفية (كالتفكير المفرط وتوقع الأسوأ)، والجسدية (التعب المزمن، التوتر العضلي)، مما يشير إلى بعد سيكوسوماتي يفسّر بعض اضطراباتها الجسدية كداء السكري وارتفاع ضغط الدم.

بناء على تلاقي هذه المعطيات، يمكن القول إن "ح.ن" تمتلك وعيًا جزئيا بمشكلاتها، لكنها تفتقر إلى الأدوات السلوكية والنفسية الكافية للتعامل معها بفعالية. فهي حذرة في التواصل، محدودة في توكيد ذاتها، ومعرضة للانهيار تحت ضغوط مستمرة في حال غياب تدخلات مناسبة.

ختاما، تمثل حالة "ح.ن" مرشّحًا واضحا للاستفادة من برنامج إرشادي تكاملي، يزاوج بين التدخل المعرفي السلوكي وتعزيز المهارات التوكيدية، ويمنحها فضاءً آمنا للتفريغ الانفعالي، وتدريبا منهجيا على مهارات الرفض، طلب الدعم، والتواصل الواضح. هذا من شأنه أن يعزز من مرونتها النفسية، ويعيد بناء توازنها الداخلي في ظل الأدوار المتعددة التي تؤديها يوميا.

2-خلاصة الحالات:

في إطار دراسة العلاقة بين توكيد الذات والضغوط النفسية لدى الأم العاملة، تم اعتماد المنهج العيادي القائم على دراسة الحالة، حيث تم اختيار حالتين تمثلان فئتين مختلفتين من الأمهات العاملات: الأولى "هـ.ز" موظفة في قطاع الصحة، والثانية "ح.ن" تعمل في مجال التعليم. كلتا الحالتين تقيمان في ولاية وهران، وتزاولان مهاما مهنية إلى جانب أدوار أسرية مكثفة، مما يجعلهما ضمن الفئة المستهدفة لموضوع البحث.

تم جمع البيانات الخاصة بالحالتين من خلال أربع مقابلات نصف موجهة لكل حالة، تم إعداد دليلها مسبقا بالاستناد إلى الإطار النظري للدراسة، كما تم الاعتماد على شبكة الملاحظة العيادية التي وثّقت السلوك غير اللفظي والانفعالات الظاهرة خلال المقابلات، بالإضافة إلى تطبيق مقياس بيك للقلق (BAI) بنسخته العربية المعدّلة من طرف عبد العزيز موسى ثابت، من أجل تحديد مستوى القلق النفسي لدى كل حالة بشكل كمي.

أجريت المقابلات في ظروف مناسبة من حيث الزمان والمكان، وتم احترام الجوانب الأخلاقية والخصوصية المرتبطة بالممارسة الإكلينيكية. أبدت كل من "هـ.ز" و"ح.ن" تعاونا جيدا، رغم وجود تفاوت في درجة الانفتاح العاطفي والتفاعل اللفظي بين الحالتين. ساعد هذا التفاعل الإيجابي في الحصول على معطيات شاملة، سمحت بتكوين تصور واضح حول آليات التعامل مع الضغوط، وحدود توكيد الذات لدى كل حالة.

من حيث النتائج، أظهرت الحالة "هـ.ز" مستوى قلق خفيف حسب نتائج اختبار بيك، مقابل مستوى قلق أشد نوعًا ما لدى الحالة "ح.ن". أما من حيث السلوك التوكيدي، فقد تميزت "هـ.ز" بقدرة أفضل على التعبير

عن الاحتياجات ورفض الضغوط، بينما أظهرت "ح.ن" بعض الصعوبات في هذا الجانب، خاصة في المحيط الزوجي والمهني.

تشكل هذه المعطيات قاعدة أولية لفهم كيفية تفاعل توكيد الذات مع الضغوط النفسية في سياقات متعددة، وستتم مناقشتها لاحقا بشكل مفصل ضمن عناصر التحليل والمقارنة.

3- تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

مناقشة الفرضية الأولى والتي تنص على أن ل استراتيجية توكيد الذات دور في مواجهة الضغوط النفسية عند الأم العاملة.

أظهرت نتائج دراسة الحالتين "هـ.ز" و"ح.ن" أن هناك علاقة وظيفية واضحة بين ممارسة توكيد الذات وبين انخفاض مستوى الضغط النفسي الناتج عن الأعباء اليومية المتعددة التي تتحملها الأم العاملة. فقد بيّنت البيانات المستخلصة من المقابلات النصف موجهة، والملاحظة العيادية، واختبار بيك للقلق، أن الحالة "هـ.ز" التي أبدت قدرة جيدة على التعبير عن الذات ورفض الضغوط غير المنطقية، قد سجلت درجة قلق منخفضة (63/16)، بينما الحالة "ح.ن"، والتي عبرت عن صعوبة في قول "لا" وكتم للانفعالات، أظهرت مستوى مرتفعًا من القلق (63/43).

يتوافق هذا مع ما أكدته النظرية المعرفية–السلوكية، والتي ترى أن كيفية إدراك الفرد للمواقف الضاغطة وطريقة تعاطيه معها معرفيا وانفعاليا تعد محددا أساسيًا لشدة الضغط .(Ellis, 1962) فالحالة "هـ.ز" مثلت نمطا من التفكير الواقعي الإيجابي، ما قلل من حدة الضغط، بينما وقعت "ح.ن" في نمط التفكير التهويلي وتجنب المواجهة.

كما تدعم هذه النتائج ما جاء به Lazarus & Folkman، (1984) في نظريتهما حول "استراتيجيات المواجهة"، حيث اعتبرا أن سلوك المواجهة الفعّال يتضمن آليات معرفية وسلوكية تساعد الفرد على التكيف، من بينها توكيد الذات، باعتباره أداة للسيطرة على الوضعيات الضاغطة. ويتجلى ذلك بوضوح في سلوك "هـ.ز"، التي صرحت بأنها ترتاح عندما تقول "لا" وتعيد ترتيب أولوياتها.

من جهة أخرى، يشير ما قدمه Greg Wilkinson، (2013) إلى أن توكيد الذات يرتبط بمستوى أعلى من التحكم في مصادر الضغط وبانخفاض مؤشرات القلق والاكتئاب لدى العاملين، وهو ما أكدت عليه نتائج الحالة الأولى.

بناء على ما سبق، فإن الفرضية الأولى تجد دعما ميدانيا ونظريا، إذ أن الأم العاملة التي تمارس توكيد الذات بفعالية تظهر قدرة أفضل على التحكم في ضغوطها النفسية، وتحافظ على توازنها الانفعالي.

مناقشة الفرضية الثانية والتي تنص على أنه تختلف شدة الضغط النفسي باختلاف درجة توكيد الذات لدى الأم العاملة.

أظهرت المقارنة بين الحالتين تباينا واضحا في شدة الضغط النفسي تبعا لمستوى توكيد الذات. فقد كشفت النتائج أن الحالة "هـ.ز"، التي تُظهر سلوكا توكيديا متوازنا، حافظت على درجة منخفضة من القلق رغم تعدد الأدوار والمسؤوليات. في المقابل، ظهرت على الحالة "ح.ن" مؤشرات ضغط نفسي مرتفعة، تمثلت في الإرهاق، الانزعاج، وتكرار الشكوى من فقدان السيطرة، وهو ما رُصد في المقابلات والملاحظة السريرية وكذلك في مقياس بيك.

وتنسجم هذه النتيجة مع ما أشار إليه Bandura (1997) في نظرية الكفاءة الذاتية، حيث أوضح أن الأفراد الذين يمتلكون قناعة بقدرتهم على التحكم في بيئتهم والتعبير عن احتياجاتهم يكونون أكثر قدرة على التعامل مع المواقف الضاغطة. فالحالة "هـ.ز" تظهر هذه الكفاءة من خلال تنظيم الأولويات والتعبير عن الحدود النفسية، بينما "ح.ن" تفتقد إلى هذا التنظيم، ما أدى إلى ارتفاع حدة الضغط.

وفي السياق العربي، تشير دراسة (عبد الله، 2018) إلى أن غياب مهارات التوكيد في البيئة المهنية والأسرية لدى النساء يؤدي إلى تصاعد الضغوط النفسية، خصوصًا في المجتمعات التي تُقيّد فيها حرية التعبير والرفض. هذه الإشارة تعزز من فهم وضع "ح.ن"، التي قالت حرفيا إنها "لا تستطيع قول لا"، وأنها "تكظم في نفسها لتفادي المشاكل."

أما من الناحية الاجتماعية، فقد أكدت مقاربة Lazarus & Folkmanعلى أن الضغط لا ينبع من الموقف ذاته، بل من قدرة الفرد على التعامل معه، أي أن توكيد الذات يعد متغيرا وسيطا يحد من تطور الضغط إلى اضطراب نفسي. هذا ما نلاحظه في الحالة "هـ.ز"، التي واجهت الضغوط باستجابات تكيفية، مقارنة بـ "ح.ن" التي اعتمدت على التجنب والامتثال.

إن تباين درجة توكيد الذات بين الحالتين أدى مباشرة إلى اختلاف واضح في شدة الضغط النفسي، سواء على المستوى السلوكي أو المعرفي أو الجسدي. وبهذا، تؤكد النتائج أن توكيد الذات ليس فقط وسيلة لتخفيف الضغط، بل عامل حاسم في تحديد مدى شدته وتراكمه على المدى الطويل .وهو ما يدعم كلا من الفرضيتين بشكل متكامل، ويؤكد ما جاءت به النظريات النفسية الحديثة والكلاسيكية.

المقترحات:

بناء على النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة، والتي أظهرت وجود علاقة واضحة بين مستوى توكيد الذات وشدة الضغط النفسي لدى الأم العاملة، وبالنظر إلى التباين بين الحالتين المدروستين، يمكن تقديم جملة من المقترحات:

تعزيز مهارات توكيد الذات من خلال المشاركة في ورشات تدريبية تركز على التعبير عن الاحتياجات، قول "لا" بدون شعور بالذنب، والتواصل الواضح والمتزن.

تنمية مهارات التفريغ الانفعالي من خلال تقنيات الاسترخاء، كتابة اليوميات، أو التحدث مع شخص داعم، لتفادي تراكم المشاعر السلبية التي تؤدي إلى الضغط النفسي.

إعادة تنظيم الأولويات، والتوفيق بين الأدوار دون السقوط في فخ المثالية أو التنازل التام، مع إدراك أن الشعور بالتقصير أمر طبيعي وغير دائم.

توفير الدعم النفسي والمادي للأم العاملة من طرف الزوج والعائلة الممتدة، وتشجيعها على مشاركة أعباء الحياة اليومية.

الاعتراف بقيمة المجهودات التي تبذلها الأم، وخلق جو من الاحترام المتبادل يتيح لها مساحة للتعبير عن ضغوطها واحتياجاتها دون لوم أو انتقاد.

ثالثًا: توصيات موجهة للبيئة المهنية

تعزيز بيئة العمل الداعمة التي تحترم التوازن بين الحياة المهنية والأسرية من خلال سياسات مرنة (مثل توقيت العمل الجزئي، أو الاستراحات النفسية).

تشجيع البحث الأكاديمي في الموضوعات التي تتقاطع بين الجوانب النفسية والاجتماعية للأم العاملة، خاصة في السياق العربي، لسدّ الفجوات المعرفية الراهنة.

توسيع الدراسة على عينة أكبر باستخدام منهج مختلط (كمي/كيفي) لاستقصاء العلاقة الإحصائية الدقيقة بين توكيد الذات ومختلف أشكال الضغوط النفسية.

دراسة الفروق بين فئات مختلفة من الأمهات العاملات (وفقا للمستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، القطاع المهني...) لفهم تأثير السياق في تحديد مستوى التوكيد والضغط.

اقتراح وبناء برامج إرشادية علاجية تُختبر ميدانيا لقياس مدى فعالية تدريب الأمهات العاملات على توكيد الذات في تخفيف القلق والاحتراق النفسي.

الخاتمة

جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على إحدى الإشكاليات النفسية والاجتماعية التي باتت تؤرق واقع المرأة المعاصرة، والمتمثلة في الضغوط النفسية التي تواجهها الأم العاملة نتيجة تعدد الأدوار وتزايد المطالب اليومية، وقد انطلقت دراستنا من فرضية أساسية مفادها أن توكيد الذات يمثل استراتيجية فعالة في مواجهة هذه الضغوط، ويُسهم في الحفاظ على التوازن النفسي والاستقرار الانفعالي.

من أجل مقاربة هذه الظاهرة بعمق، اعتمدنا على المنهج العيادي من خلال دراسة حالتين لأمهات عاملات، تختلفان من حيث درجة توكيد الذات وشدة الضغط النفسي، حيث تم جمع المعطيات باستخدام أدوات نوعية وكمية، شملت :المقابلة العيادية النصف موجهة، شبكة الملاحظة العيادية، ومقياس بيك للقلق.

وقد مكنت المعالجة الكيفية للبيانات من الكشف عن علاقة واضحة بين مستوى توكيد الذات ومؤشرات الضغط النفسي، حيث تبين أن الحالة التي أظهرت قدرة على التعبير عن ذاتها، ورفض ما يتجاوز طاقتها، وتحديد أولوياتها، قد سجّلت مستوى منخفضًا من القلق. في المقابل، فإن الحالة التي كانت تعاني من ضعف في السلوك التوكيدي، وصعوبة في المواجهة والتفريغ الانفعالي، أظهرت أعراض قلق مرتفعة وضغط نفسي متراكم.

وهكذا، فقد توصلنا من خلال الدراسة إلى دعم الفرضيتين الأساسيتين:

أن لتوكيد الذات دور فعّال في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الأم العاملة؛

وأن شدة الضغط تختلف باختلاف درجة توكيد الذات، مما يعزز أهمية تدريب الأمهات على هذه المهارة كجزء من الوقاية النفسية.

في الختام، يمكن القول إن هذه الدراسة، وإن كانت محدودة من حيث عدد الحالات، إلا أنها تفتح آفاقا واسعة للبحث والاشتغال التطبيقي، وتؤكد الحاجة إلى مرافقة نفسية تربوية للأمهات العاملات، لا سيما في مجتمعاتنا التي تحمل المرأة أدوارا متعددة، غالبا دون دعم كاف.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

أبو حميدان، م.، والغزاوي، ف .(2001) .*الصحة النفسية* .عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

أبو شنب، ل. أ .(2017) .واقع التوفيق بين الحياة المهنية والأسرية لدى المرأة العاملة: دراسة ميدانية في قطاع التعليم .*مجلة دراسات المرأة*، 4(1)، 88–105.

العبيدي، س. م .(2016) .*المرأة والعمل: دراسة اجتماعية نفسية* .بغداد: دار الزهراء.

العنزي، ع. س. م .(2004) .علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

الرشيدي، ن .(1999) .ضغوط الحياة وعلاقتها بالاكتئاب لدى المسنين (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة عين شمس.

الرواشدة، م .(2006) .*علم النفس الصناعي والتنظيمي* .عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.

السيد، م. ف .(2012) .*المرأة العاملة بين التوفيق والتمزق* .القاهرة: دار الفكر العربي.

القريوتي، ج.، ومراد، ي .(2006) .*الصحة النفسية: أسسها وتطبيقاتها* .عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

بشارف، و .(2016). الضغوط النفسية في العمل .*مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

جميل، م .(1998) .*مدخل إلى الصحة النفسية* .عمان: دار الشروق.

حسن، ع. م .(2006) .*الصحة النفسية: مفاهيمها، أسسها، تطبيقاتها* .القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

دافيدوف، م .(1983) .*معجم علم النفس* (أ. زكي بدوي، ترجمة). بيروت: مكتبة لبنان.

صالح، ف. س .(2010) .الأم العاملة بين تحديات العمل ومسؤوليات الأسرة .*المجلة العربية لعلم النفس*، 6(2)، 201–225.

طنجور، ج .(2001) .*مدخل إلى علم النفس التربوي* .دمشق: دار الفكر.

عبد الله، ف .(2018) .*الوصمة المدركة والمرأة العاملة* .الرياض: مكتبة العبيكان.

ثابت، ع. م .(2012) .الخصائص السيكومترية لمقياس بيك للقلق. كلية الصحة العامة، جامعة القدس، فلسطين.

لحسن، ع. ر.، و محمد، ب .(2010) .*المرأة العاملة المتزوجة: الإطار وتقسيم العمل المنزلي بين الزوجين*)مذكرة ماجستير غير منشورة.(

منصور، ف. ع .(2015) .الضغوط النفسية التي تواجه المرأة العاملة في ظل التغيرات الاجتماعية الحديثة .*مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 9(1)، 117–136.

ويلكنسون، غ .(2013) .*الضغط النفسي* (ز. منعم، ترجمة). الرياض: المجلة العربية. (العمل الأصلي نُشر سنة 1997).

يونس، خ .(2020) .*مهارات التفكير وحل المشكلات: منهج تدريبي تطبيقي* .بيروت: مكتبة لبنان.

المراجع الأجنبية:

Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (1970). *Your perfect right: A guide to assertive behavior*. Impact Publishers.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.

Barnett, R. C., & Hyde, J. S. (2001). Women, men, work, and family: An expansionist theory. *American Psychologist*, 56(10), 781–796. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.10.781

Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893–897. https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893

Bronckart, V. (2015). *Développer son assertivité : Apprendre à s'affirmer dans le respect de soi et des autres*. Coaching Pro – 50Minutes.com.

Butler, P. E. (1991). *Savoir se parler, se comprendre et s'affirmer* (A. Derouet, Trans.). Paris: Éditions Retz.

Cox, T., & Mackay, C. (1976). A transactional approach to occupational stress. In C. L. Cooper & R. Payne (Eds.), *Stress at Work* (pp. 17–34). New York: Wiley.

Frone, M. R., Russell, M., & Cooper, M. L. (1992). Antecedents and outcomes of work-family conflict: Testing a model of the work-family interface. *Journal of Applied Psychology*, 77(1), 65–78. https://doi.org/10.1037/0021-9010.77.1.65

Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88. https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352

Hochschild, A. R., & Machung, A. (2012). *The second shift: Working families and the revolution at home* (2nd ed.). New York: Penguin Books.

Lazarus, R. S. (1961). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.

Mathieus. (2001). *Self-assertion and social behavior: Understanding individual differences*. [Publisher not specified].

Parasuraman, S., & Greenhaus, J. H. (2002). Toward reducing work-family conflict: Work and family enrichment. In D. L. Nelson & R. J. Burke (Eds.), *Gender, work stress, and health* (pp. 267–281). Washington, DC: American Psychological Association.

Rathus, S. A. (2014). *Psychology: Concepts and connections* (10th ed.). Belmont, CA: Cengage Learning.

Salter, A. (2019). *Conditioned reflex therapy: How to be assertive, happy and free*. London: Watkins Publishing. (Original work published 1949)

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

Spielberger, C. D. (1990). *Manual for the State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI)*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Spielberger, C. D. (1990). *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. [Manual, Publisher not specified].

Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 21, pp. 261–302). Academic Press.

Stein, S. J., & Book, H. E. (2011). *The EQ edge: Emotional intelligence and your success*. Toronto: Wiley.

Voydanoff, P. (2005). Toward a conceptualization of perceived work-family fit and balance: A demands and resources approach. *Journal of Marriage and Family*, 67(4), 822–836. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2005.00178.x

Freud, S. (1923/1961). The Ego and the Id. New York: Norton.

Guichard, J., & Huteau, M. (2001). Psychologie de l'orientation. Paris: Dunod.

Maslow, A. H. (1970). Motivation and Personality (2nd ed.). New York: Harper & Row.

Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy.

Barnett, R. C., & Hyde, J. S. (2001). Women, men, work, and family: An expansionist theory. American Psychologist, 56(10), 781–796. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.10.781

Erikson, E. H. (1959). Identity and the Life Cycle. New York: International Universities Press.

الملاحق:

بطاقة دراسة الحالة

التاريخ:

مكان المقابلة:

الاسم واللقب:

تاريخ ومكان الميلاد:

المهنة:

الوضع العائلي: عزباء متزوجة أرملة مطلقة

العنوان:

1- السوابق الشخصية:

-الطفولة:

-المراهقة:

-الدراسة:

-الخدمة الوطنية:

-المراحل المهمة في الحياة:

2- السوابق الطبية :

-الاضطرابات النفسية:

-الاضطرابات الجسدية:

-الحالة الصحية الآنية:

-التغذية:

-النوم:

-التدخين:

-الإدمان:

3- السوابق العائلية:

-الأب:

- العمر:
- المهنة:
- على قيد الحياة متوفى
- حاضر غائب
- الحالة الصحية:
- الطبع:
- طبيعة العلاقة:

-الأم:

- العمر:
- المهنة:
- على قيد الحياة متوفاة
- حاضرة غائبة
- الحالة الصحية:
- الطبع:
- طبيعة العلاقة:

-الإخوة والأخوات:

- العدد:
- الترتيب:
- على قيد الحياة حالات وفاة:
- الأعمار:
- المهن:
- الحالة الصحية:
- طبيعة العلاقة:

4- السوابق الزوجية:

-الشريك: الزوج:

- العمر:
- المهنة:

- الحالة الصحية:
- الطبع:
- تاريخ الزواج:
- العمر عند الزواج:
- التفاهم في بداية وبعد الزواج:
- التغيرات في الحياة الزوجية:
- علاقات أخرى:

-الأولاد:

- العدد:
- الأعمار:
- الحالة الصحية:
- مرغوب فيهم غير مرغوب فيهم
- الدراسة:

5- الحياة الاجتماعية:

-مستوى المعيشة : جيد متوسط -ضعيف

-العلاقات مع العائلة:

-العلاقات مع الأصدقاء:

-العلاقات مع الرؤساء في العمل:

-العلاقات مع زملاء العمل:

-التكيف المهني:

-منفتح منطو

-العطل:

-الهوايات:

أخرى:

دليل محاور المقابلة النصف وجهة

الغرض من الأداة:
استقصاء تمثّلات وسلوكيات الأمهات العاملات المرتبطة بمستوى توكيد الذات، واستراتيجياتهن في التعامل مع الضغوط النفسية اليومية.
عدد المقابلات :أربع مقابلات لكل حالة
نوع المقاربة :نفسية–اجتماعية

المحور الأول: التعبير عن المشاعر والاحتياجات

1. كيف تعبّرين عادة عن مشاعرك واحتياجاتك داخل محيط الأسرة؟
2. عندما تواجهين موقفا مزعجا في المنزل، هل تفضلين الحديث عنه مباشرة أم تميلين إلى الصمت؟ ولماذا؟
3. هل تجدين أنه من السهل عليك الإفصاح عما يزعجك في بيئة العمل؟
4. ما المشاعر التي يصعب عليك مشاركتها مع الآخرين؟ ولماذا؟

المحور الثاني: مهارة قول "لا" وتحديد الحدود الشخصية

5. عندما تطلب منك مهام تتجاوز طاقتك، هل تستطيعين رفضها بسهولة؟
6. هل يزعجك أن تقولي "لا" للآخرين؟ ما الذي يمنعك أحيانا؟
7. كيف تتصرفين حين تشعرين بأن شخصا ما يتجاوز حدودك النفسية أو المهنية؟
8. هل حدث وأن ندمت بعد أن وافقت على أمر لا ترغبين فيه؟ احكي لي عن هذا الموقف.

المحور الثالث: طلب الدعم والمساندة

9. هل تلجئين لطلب المساعدة عند شعورك بالإرهاق؟ من أول من تلجئين إليه؟
10. هل ترين أن طلب المساعدة يضعف من صورتك كأم أو كموظفة؟
11. كيف كانت استجابات من حولك عندما احتجت إلى دعم؟ هل تتلقين الدعم الذي تحتاجينه؟
12. هل تفضلين الاعتماد على نفسك في مواجهة الصعوبات أم مشاركة الآخرين بها؟

المحور الرابع: الضغوط اليومية واستراتيجيات المواجهة

13. ما أكثر اللحظات اليومية التي تشعرين فيها بالضغط؟
14. كيف تتصرفين عندما تشعرين بأنك فقدت السيطرة على الأمور؟
15. هل لديك استراتيجيات خاصة للتهدئة أو التفريغ النفسي؟ مثل أنشطة ترفيهية، عزلة، حديث مع شخص مقرّب؟
16. كيف يؤثر ضغط العمل عليكِ في المنزل؟ والعكس؟

المحور الخامس: العلاقة بين توكيد الذات والضغط النفسي

17. برأيك، هل التعبير عن مشاعرك يقلل من توترك؟ ولماذا؟

18. هل تلاحظين أن قول "لا" يساعدك في تقليل شعورك بالضغط؟
19. ما الذي يحدث عندما لا تعبرين عن ذاتك كما يجب؟ كيف يؤثر ذلك على حالتك النفسية؟
20. هل تحسين أن وضعك كأم عاملة يتطلب منك مضاعفة المجهود مقارنة بغيرك؟ كيف تتعاملين مع ذلك؟
21. ما الذي تتمنين لو كنتِ قادرة على تغييره في طريقة تواصلك مع محيطك؟

مقياس بيك للقلق Beck Anxiety Inventory

	العبارات	على الاطلاق	بشكا خفيف	معتدل	شديد
1	الخدر أو التنميل في أحد الأطراف				
2	الحر الشديد				
3	ارتجاف الساقين				
4	عدم القدرة على الاسترخاء				
5	الخوف من حدوث الأسوأ				
6	الدوخة أو خفة في رأسي				
7	خفقان في ضربات القلب				
8	التقلب المزاج				
9	الشعور بالرعب				
10	أنا عصبي				
11	الشعور بالختناق				
12	يدان ترتجفان				
13	الشعور بالتزعزع				
14	الخوف من فقدان السيطرة				
15	الصعوبة في التنفس				
16	الخوف من الموت				
17	خائف				
18	شعور بعسر هضم او انزعاج في البطن				
19	الإحساس بأنه سيغمى علي				
20	احمرار بالوجه				
21	التعرق				