

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة وهران - 02 -

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس والارطوفونيا

تخصص علم النفس العيادي

مستوى ماستر - 02 -



### عنوان المذكرة

الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة في قطاع التربية (دراسة ميدانية لثلاث

حالات)

"مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي"

تحت إشراف الأستاذ

"بن طاهر طاهر"

من اعداد الطالبتين

مامو فتيحة

بلمولود هدية مريم

السنة الجامعية:

2022-2023

## ملخص الدراسة

تهدف دراستنا الحالية الى التعرف على اهم مصادر الضغوطات النفسية التي تتعرض لها المرأة العاملة المتزوجة في قطاع التربية والتعليم والتعرف على مستويات ومصادر الضغط النفسي لكل مجال من مجالات لمقياس الذي يقيس الضغوط النفسية و ثم تبني المنهج العيادي و ثم اختيار العينة بطريقة قصدية وهذا ما يتناسب مع موضوع دراستنا

### Study summary

Our current study aims to identify the most important sources of psychological stress that married working women are exposed to in the education sector , and to identify the levels and sources of psychological stress for each to the areas of the scale that measures psychological stress , the clinical approach was adopted ,and the category chosen in an intentional way , what is relevant to the subject of our study

## الكلمات المفتاحية

الضغط النفسي - المرأة العاملة المتزوجة - الإحباط - الاحتراق النفسي - الاجهاد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بعد أن وفقني الله جل جلاله لإتمام هذه المذكرة أتقدم بإهدائها إلى من نشر فهم الله تعالى في قوله

﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾

.سورة الإسراء الآية: 23

## إهداء

إلى هديتي في الدنيا إلى أول من فتحت عينايا لأراها "أمي الحبيبة حسبية" وإلى سراج حياتي "أبي العزيز أيوب" ومعلمي في الحياة.  
وإلى سندي في الحياة "أختي الغالية سيدة وإلى كل من ساند طفلة مشواري الدراسي  
أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع وأتمنى أن أكون في المستوى.

بلمولود مريم

## الإهداء

ها هنا قد انتهت رحلتي الجامعية بعد تعب طويل وجهد مبذول وها انا قد استطعت انهاء والوصول الى ما كنت اتمناه وبهذه المناسبة اهدي مذكرة تخرجي الى من كان وجوده في حياتي نورا ساطعا ينير عتمة حياتي والى الذي لم يمنحن كي أكون بل علمني كيف أكون الى الذي كان همه نجاحي وتفوقي انه ابي " مامو إبراهيم " الى روحك الطاهرة المقدسة رحمك الرب برحمته الواسعة وجعل مقامك الفردوس الأعلى وانا الله عتمة قبرك ياذن الرب وبدون ان انس امي " سباعي خيرة " اطلال الرب في عمرها وحفظها بحفظه الى اخوتي صفية فاطمة ومحمد والى أبنائهم إبراهيم ومحمد واسلام وصهيب ومريم واسامة والى ازواجهن معمر وعبد الله والى عمي يعقوب أطلال الله في عمره والى ايمان وحنان وصورية وهاجر ومريم وهوارية ورانيا واشراق الى عمر ومعاد وحمودة وبن عودة والى الأستاذ رزقي بن عומר وعدنان ومخلوفي وعماري أيوب والى طارق وحمزة وإبراهيم والى صديقي العزيز رشيد بوحاماد " الفيلسوف عبد الباقي " لك كل الاحترام والتقدير اهدي إليكم جميعا مذكرة تخرجي.

"مامو فتيحة"

## كلمة شكر

نقدم كلمة شكر للأستاذ المحترم "بن ظاهر ظاهر" الذي ساندنا طوال مشوارنا الدراسي  
بنصائحه وارشاداته وتوجيهاته لنا دون ان ننسى العاملات في قطاع التربية للمدرسة الابتدائية حاسي

بونيف على تعاونهم معنا وتقبل طلبنا

كذلك كل الشكر لأساتذة لجنة المناقشة التي ستتقدم بكل تقدير لمناقشة دراستنا هذه

كما نشكر كل الأساتذة سواء من قريب او من بعيد الذين ساندونا وساعدونا على إتمام هذا البحث

المتواضع

فهرس المحتويات

- الملخص

- إهداء

- كلمة شكر

- مقدمة

"الجانب النظري

الفصل الأول "مدخل الى الدراسة"

1-الإشكالية

2- الفرضيات

3- أهداف الدراسة

أهمية الدراسة4

5- صعوبات الدراسة

6- التعاريف الإجرائية للدراسة

7- الدراسات السابقة

8- التعقيب على الدراسات السابقة

الفصل الثاني "الضغط النفسي"

- تمهيد

1- تطور مفهوم الضغط

2- مفهوم الضغط النفسي

3- النظريات المفسرة للضغوط

4- الضغوط والقلق

5- الفرق بين التعب والملل

6- التكيف والرضا

7- ضغوطات العمل

8- الفرق بين الضغط والاحتراق

9- مؤشرات الضغط النفسي

10- أنواع الضغوطات النفسية

11- أسباب الضغط النفسي

12- دورة حياة ضغوط العمل

13- أعراض الضغط النفسي

14- كلفة الضغط النفسي

15- النتائج المترتبة عن الضغط

16- علاج الضغط النفسي

### الفصل الثالث "المرأة العاملة المتزوجة"

- تمهيد

1- المرأة في المجتمع الجزائري التقليدي

2- مفهوم عمل المرأة

3- مجالات عمل المرأة

4- دوافع خروج المرأة لميدان العمل

5- آثار عمل المرأة العاملة

6- أدوار المرأة العاملة والضغط النفسي

7- أعراض الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة

8- الفرق بين استجابة الرجل والمرأة للضغط النفسي

### "الجانب التطبيقي"

### الفصل الرابع "منهجية الدراسة"

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- عينة الدراسة

4- أدوات الدراسة



5- الحدود المكانية و الزمانية للدراسة

الفصل الخامس "مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات"

1- تقديم الحالات

2- عرض المقابلات مع الحالات

3- عرض نتائج المقابلات مع الحالات

4- تطبيق المقياس وتحليل نتائجه

5- تحليل النتائج على ضوء الفرضيات

6- خاتمة

7- توصيات واقتراحات الدراسة

8- قائمة الملاحق

9- قائمة المصادر والمراجع

## فهرس المحتويات

### فهرس الجداول

الصفحة	الجدول
	الجدول رقم 1 يوضح الفرق بين الضغط والاحتراق
	الجدول رقم 2 يوضح مناطق الضغوط التي يتعرض لها الفرد

### فهرس الاشكال

الصفحة	الشكل
	الشكل رقم 1 يوضح دورة حياة ضغوط العمل باستخدام المنحنى لقياس قوة الضغط مع الزمن
	الشكل رقم 2 يوضح الاثار الإيجابية للضغوط النفسية
	الشكل رقم 3 يوضح الاثار السلبية للضغوط



### مقدمة:

إن خروج المرأة إلى ميدان العمل في العصر الحديث أصبح ظاهرة منتشرة باعتبار المرأة نصف المجتمع فهي تحتل مكانة مهمة سواء داخل الأسرة أو في المجتمع ويفضل التحولات التي مست المجتمعات الحديثة على مستوى مختلف المجالات اثرت بشكل كبير في تغيير دور ومكانة المرأة فأصبح لهذه الأخيرة دور هام تؤديه داخل المجتمع حالها حال الرجل سعيا منها المساهمة في التنمية بعد ان كانت المرأة و خاصة الام مجبورة على المكوث في البيت تتشغل بأمر منزلها و تربية أبنائها اما الان أصبحت تتواجد في اغلب القطاعات (التعليم - الصحة - الإدارة - الصحافة - و حتى سلك الامن الخ) وهذا ما جعل دراستنا الحالية تركز على فئة النساء المتزوجات العاملات فهذه المرأة تجد نفسها امام تحديات ومسؤوليات بسبب ازدواج وانقسام اعمالها بالبيت والعمل مما يصعب عليها التكيف مع هذه الوضعيات وجعلها تعيش الكثير من التوترات والضغوط النفسية .

فالضغط النفسي هو حالة من التوتر الذهني او الجسدي ويتمثل في العمل بتلك القوة اللازمة لتأدية المهمات والتي يمكنها إذا ما كبرت ان تفوق قدرة المرء على السيطرة عليها فتؤثر على تفكيره وتضلله.

ان ضغوط الحياة تنتج بسبب مجموعة من الضغوطات النفسية او البيئية او المواقف الشخصية يمر بها الفرد تختلف من حيث شدتها او مدتها وقد تتغير عبر الزمن تبعا لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد كما انها قد تبقى وقتا طويلا إذا ما استمرت الظروف المثيرة لها وقد تترك اثار نفسية عميقة لفترات زمنية طويلة

وقد تكونت هذه الدراسة من فصول جاءت كالتالي

- **الفصل الأول** يضم الإطار العام للدراسة ويشمل الإشكالية والفرضيات والأهداف والأهمية والتعاريف الإجرائية والدراسات السابقة والتعقيب عليها
- **الفصل الثاني** يحتوي على تمهيد لمحة تاريخية لمصطلح الضغط النفسي ومفهومه ومصادره واعراضه وانواعه ومكوناته والنظريات المفسرة له والوصف العيادي للضغط النفسي والنتائج المترتبة عنه واستراتيجية مواجهة الضغوط وقياس الضغوط وخلاصة

- **الفصل الثالث** يضم تمهيد المرأة في المجتمع الجزائري التقليدي ومفهوم عمل المرأة ومجالات عملها ودوافع خروجها الى ميدان العمل واثار عمل المرأة والام العاملة والأدوار الاسرية واعراض الضغط النفسي عند المرأة العاملة المتزوجة وخلاصة
- **الفصل الرابع** يضم الجانب التطبيقي فيها تمهيد والدراسة الاستطلاعية والمنهج المستخدم والإطار المكاني والزمني للدراسة وحالات الدراسة والأدوات وخلاصة
- **الفصل الخامس** تقديم الحالات والخلاصة العامة لنتائج حالات الدراسة ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات وخاتمة وتوصيات واقتراحات وقائمة المصادر والمراجع وملاحق

# الجانب النظري

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

الإشكالية:

تغيرت أدوار المرأة تغييرا جذريا في عصرنا الحالي وخصوصا في المجتمع العربي والمرأة الجزائرية حالها حال النساء العربيات الاخريات أيضا طرا عليها هذا التغيير أيضا وذلك كان نتيجة التحولات السوسولوجية والاقتصادية والثقافية التي اثرت بشكل واسع على مكانتها الاجتماعية وهذا ما أدى الى تأثيرات كبيرة على الاسرة حيث انها عملت على تغيير وجهة نظر المجتمع والزوج صوبها وأصبح لها دور في المجتمع تجلى ذلك ولوجها واختراقها عالم الشغل .

فهذا التحول عزز مكانة المرأة و استقلالها ماديا و اثر على تقدير ذاتها و لكن بالرغم من الفوز الذي حققته المرأة باستطاعتها على ممارسة خدمتها و تحقيق اهداف شخصية الا ان لا تزال صعوبات كبيرة تواجهها خارج و داخل العمل و الاسرة فالزوجة العاملة في عصرنا هذا تجد نفسها امام تحديات من جهة دورها داخل الاسرة و دور اخر في خارج العمل فقد تضاعفت وظائف المرأة شيئا فشيئا و أصبحت تعمل في شتى المجالات فالتوفيق بين دورها في المنزل و دورها في العمل و شؤونه و متطلباته ليس بالأمر السهل فقد أضحت المرأة عرضة للاضطرابات النفسية كالقلق و التوتر و الاكتئاب و تقلب المزاج و التعصب الخ و قد اشارت الدراسة التي قام بها "نانسي بوستين" حيث اكدت هذه الدراسة ان العمل والزواج و الأمومة من المصادر الأساسية المسببة للضغط النفسي لان المرأة في هذا الوضع الى جانب مهامها خارج البيت مسؤوليات تجاه زوجها و أولادها مما يزيد من معاناتها النفسية.

وهذا ما اثبت أن خروج المرأة المتزوجة للشغل له أثر على الجوانب النفسية الا اننا في هذه الدراسة نتناول موضوع الضغط النفسي عند المرأة العاملة المتزوجة في قطاع التربية والتعليم. وبما أن العمل له عدة مجالات منها الطبي والصناعي وسلك الامن والتعليم وهذا الأخير عرف مشاركة نسوية كبيرة .

فالمرأة العاملة في قطاع التربية و التعليم تسعى جاهدة لتجربة و تحقيق مكانتها المهنية مثل كافة القطاعات و التخصصات و لكن لا نحكم على المرأة في قطاع التعليم ليس لديها ضغوطات نفسية فمنها مسافة العمل إضافة الى المسؤوليات التي تنتظرها من الزوج و شغل البيت كل هذه الأمور تولد لها ضغط نفسي مما يجعلها عاجزة عن اتخاذ القرارات و عن التفاعل مع الاخرين كظهور عدم التوافق بين الاعمال لدى الزوجة العاملة نتيجة تعدد مسؤولياتهن داخل البيت و خارجه و ان تشارك الرجل الأعباء المالية للأسرة و في الوقت نفسه لا تتنازل عن أدوارها التقليدية كزوجة و ربة منزل و ام و هذا الامر يقود



الى العديد من الصعوبات و التي تؤدي الى الضغوطات و الاضطرابات النفسية لدى الزوجة العاملة ومن هنا نطرح السؤال ما هي مختلف الضغوط النفسية التي تتعرض لها المرأة العاملة المتزوجة.

### التساؤلات الفرعية:

- هل الضغط الاسري هو الذي تتعرض له المرأة العاملة المتزوجة
- هل ضغط العمل هو الذي تتعرض له المرأة العاملة المتزوجة

### الفرضيات :

#### الفرضية العامة :

- تتعرض المرأة العاملة المتزوجة من ضغوطات نفسية مختلفة

#### الفرضيات الجزئية:

- الضغط الاسري هو الذي تتعرض له المرأة العاملة المتزوجة
- ضغوطات العمل هي التي تتعرض لها المرأة العاملة المتزوجة

### أسباب اختيار الموضوع :

هناك أسباب عديدة التي دفعتنا لاختيار هذا الموضوع للدراسة وهي رغبتنا وميلنا في تناول هذا الموضوع بحكم ان مثل هذه المواضيع باتت منتشرة في وقتنا الحالي ومعرفة اهم ميولات التي دفعت العاملات في قطاع التعليم والتعرف على المشاكل والضغوطات والمسؤوليات التي مرت عليها النساء العاملات المتزوجات

### أهداف الدراسة:

- التعرف على مختلف الضغوطات النفسية التي تتعرض لها المرأة العاملة المتزوجة في قطاع التعليم
- التعرف على المسؤوليات التي تواجهها هذه الفئة من العاملات
- المساهمة في الاثراء المعرفي والعلمي

### أهمية الدراسة:

- الأهمية النظرية تساهم الدراسة في جانبها النظري على اثراء رصيدنا المعرفي فيما يتعلق بموضوع الضغط النفسي وأنواعه وأسبابه واثاره

- الأهمية التطبيقية معرفة أنواع وعوامل الضغط النفسي لدى النساء المتزوجات كما تعتبر هذه الدراسة بمثابة نموذج تحليلي لوضعية المرأة العاملة والظروف التي تعيشها والمسؤوليات التي تواجهها في الاسرة من جهة والعمل من جهة أخرى

### صعوبات الدراسة:

تلقينا من خلال الدراسة الميدانية في البداية صعوبات تكمن في تردد الحالات في التعبير عن مشاعرهم والافصاح عنها، ولكن بعد طرح أسئلة ذكية ومن خلال تطبيق مقياس الضغط النفسي عليهم فكان هناك تجاوب الحالات معنا

### تحديد مصطلحات الدراسة:

#### التعريف الاصطلاحية:

- الضغط النفسي هو تجربة ذاتية تحدث اختلالا نفسيا لدى الفرد وينتج عن العوامل البيئية الخارجية او الفرد نفسه (مذكرة لنيل شهادة ماستر، الضغط النفسي لدى الام العاملة, 2017)

#### التعريف الإجرائية:

- المرأة العاملة المتزوجة هي المرأة التي تؤدي عملها خارج بيتها واسرتها للحصول على اجر لتوفير متطلبات الحياة وتحقيق الاستقلالية المالية والتي تكون لها مسؤوليات نحو بيتها وزوجها وعملها وهي المرأة العاملة في قطاع التعليم

- الضغط النفسي عند المرأة العاملة المتزوجة هي مختلف التحديات والمشاكل التي تواجهها المرأة العاملة والتي على راسها المسؤوليات الكبيرة في البيت والعمل مما يخلق لها ضغوطات نفسية تؤثر عليها بشكل سلبي

#### الدراسات السابقة:

بدأت الدراسات النفسية في مجال الضغوط خلال العقد الأخير من القرن العشرين في التركيز على الجوانب الصحية للشخصية و على المثيرات التي من شأنها ان تجعل الفرد يضل محتفظ بالصحة الجسمية والنفسية في مواجهة الضغوط و موضوع المرأة من الموضوعات التي اهتمت بها الدراسات أهمية الدور الذي تلعبه داخل البيت و خارجه و تعددت الدراسات التي تناولت اثار عملها من الناحية الإيجابية و السلبية عليها و على زوجها و أبنائها و هذه بعض الدراسات التي تناولت في شكله السلبي

والتي تتشابه في ظهورها مع دراستنا و لكن هناك اختلاف سوف يتضح ذلك من خلال عرض مختصر لبعضها.

### أ- الدراسات العربية :

#### 1- دراسة "رياض يعقوب ملكوش" و"خولة يحي" (1955):

الضغوط النفسية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي لدى اباء وأمهاة الأطفال المعاقين والهدف من الدراسة المساهمة في فهم اسر الأطفال المعاقين وذلك بمحاولة فهم الضغوط النفسية التي تواجههم وبعض جوانب الدعم النفسي المتوافر له ومحاولة فهم علاقة الدعم الاجتماعي بالضغوط النفسية لديهم.

#### 2- دراسة "اميرة طه بخش" (2001):

الضغوط الأسرية لدى أمهاة الأطفال المعاقين عقليا وعلاقتها بالاحتياجات والمساندة الاجتماعية والهدف من الدراسة التعرف على الضغوط الاسرية التي تواجه أمهاة الأطفال المعاقين عقليا وعلاقتها بالاحتياجات الاسرية والمساندة الاجتماعية كوسيلة لخفض حدة تلك الضغوط .

#### 3- دراسة "إيلي شريف" (2003):

أجريت الدراسة حول أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقته بنمط الشخصية +(ب) لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على درجة الضغط النفسي والتعرف على أساليب المواجهة التي يستخدمها افراد العينة ومعرفة الفروق بين درجة الضغط النفسي والعمر المهني وتتكون عينة الدراسة من 152 طبيب وطبيبة من العاملين في مستشفيات محافظة دمشق وتحتوي أدوات الدراسة على قائمة إعراض الضغوط واستبيان مواجهة الضغوط النفسية و استبيان نمط الشخصية وأظهرت النتائج أن:

- وجود علاقة دالة إحصائيا من متوسط درجة الضغط النفسي ونمط الشخصية (ا) ومجمل افراد العينة من الأطباء لديهم درجة متوسطة من الضغط النفسي الا ان الأطباء يستخدمون أساليب فعالة في مواجهة الضغط النفسي مثل أسلوب حل المشكلات والمواجهة الفعالة وخلصت الدراسة الى ضرورة اعداد برنامج لإدارة الضغوط النفسية في العمل .

**ب- الدراسات الأجنبية:**

**1- دراسة "تاسي بوستن" 1979 :**

عنوانها "العلاقة بين عمل المرأة ومعاناتها من الضغوط النفسية".  
 وكان هدف هذه الدراسة تحديد ما إذا كان عمل المرأة هو سبب شكاواها من الضغوط النفسية او ان العمل لا يسبب لها أي ضغوط نفسية على الاطلاق وقد تكونت العينة من 212 سيدة عاملة وغير عاملة ولهن أولاد أصغرهن لا يقل عن 13 سنة وكانت اهم أدوات الدراسة "مقياس بناء التوافق".  
 "دليل لانجر" يتضمن 22 بندا يقيس درجة الأعراض «structura coping of langer  
 scalde» المرضية التي تشير إلى:

- وجود ضرر أو نقص في الشخصية وكانت أهم النتائج وجود علاقة بين كل من العمل والزواج والامومة من جهة ومعاناة المرأة من الضغوط النفسية مقارنة من ربة البيت من جهة أخرى وتوصل الى مجموعة من النتائج أهمها:

- يزداد الضغط النفسي كلما قلت الخبرة المهنية للعاملات حيث دلت البيانات على وجود فروق دالة لصالح العاملات الحديثات في العمل من حيث المعاناة من الضغوط النفسية بالمقارنة بمن لهن خبرة كبيرة بالمجال العملي او بالمقارنة بربات المنزل (سميرة محمد شند, 2000, ص103).

تؤكد هذه الدراسة أن العمل والزواج والامومة من المصادر الرئيسية المسببة للضغط النفسي الامر الذي دفعنا الى تخصيص هذه الدراسة لفئة النساء المتزوجات لان المرأة في هذا الوضع الى جانب مهامها خارج البيت لديها مسؤوليات تجاه زوجها واطفالها مما قد يزيد من معاناتها النفسية.

**2- دراسة "جودي ترخمان":**

أجرى هذا الباحث دراسة عن المرأة العاملة ومعاناتها النفسية والجسمية ومقارنتها بربة البيت من خلال المتغيرات (الطبقة الاجتماعية الجنس) وقد قسم الباحث العينة إلى المجموعات التالية.

- مجموعة من العاملات (متزوجات وغير متزوجات).

- مجموعة من العاملين (متزوجين وغير متزوجين).

- مجموعة من ربات البيوت.

واهم أدوات الدراسة "دليل لانجر" (22 بند) وكانت أهم النتائج ما يلي:

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

- العاملات المتزوجات أكثر معاناة نفسية من غير المتزوجات مما يشير لحجم الضغوط التي تعاني منها المرأة العاملة.

### 3- دراسة "ليندا كانيفيلد":

دراسة عن "علاقة عمل المرأة بالاكنتاب وصحتها النفسية".

وتفترض الباحثة أن المرأة أكثر عرضة من الرجل للإصابة بالاكنتاب وقد تم بحث الحالة الزوجية والمهنية للمرأة مقارنة بالرجل وذلك من خلال المواقف التي تواجهها المرأة في الزواج او العمل وتساهم في الضيق الانفعالي وقد توصلت الدراسة إلى:

- معاناة الام العاملة من حدة صراع الأدوار مما يؤدي إلى تعرضها للضغوط النفسية.
- الأمهات العاملات أكثر عرضة لصراع الأدوار من الأزواج رغم اشتراكهن مع ازواجهن في مهنة واحدة
- دعم الزوج لزوجته يقلل من تعرضها للضيق الانفعالي والصراعات الداخلية.
- تتعرض الأمهات العاملات للاستجابة الاكنتابية عند عملهن طول الوقت (سميرة محمد شند, 2000, ص105-ناجية دايلي, 2013, ص18)

دفعتنا هذه الدراسة لتناول فئة النساء دون الرجال بحيث اسفرت نتائجها على الأمهات العاملات أكثر عرضة لصراع الأدوار من الأزواج رغم اشتراكهن مع ازواجهن في مهنة واحدة اذ نجد النساء يعانين من اثار سلبية نتيجة عملهن في حين نجد الرجال تتخفف معاناتهم بالرغم من اشتغالهم في بيئة واحدة وهذا يبين لنا تعدد أدوار المرأة العاملة فالرجل ينتهي عمله بمجرد خروجه من بيئة عمله في حين المرأة تبدأ دوريتها الثانية بخروجها من العمل وعودتها الى المنزل.

### 4- دراسة "شارون كيورتيس"

عنوان الدراسة "المرأة وضغوط الأدوار المتعددة" وذلك بهدف تعرض الضغوط النفسية التي تشعر بها المرأة العاملة نتيجة تعدد أدوارها والصراع بينهما مما يترك أثره على الصحة الجسمية والحالة الانفعالية (القلق والانفعال والعدوانية) وقد تكونت الدراسة من 46 سيدة تتراوح اعمارهن ما بين 25 سنة الى 40 سنة وقد استخدم في الدراسة الأدوات التالية (مقياس تقدير الضغوط النفسية و استبيان الحالة النفسية).

- استبيان مقاومة مصادر الضغوط النفسية
- قائمة وصف الصفات الوجدانية المتعددة

- استفتاء المعلومات الديمغرافية وكانت اهم النتائج كما يلي
- تتمتع النساء العاملات بالأنشطة غير التقليدية بمقاومة الضغوط النفسية بصورة تفوق مثيلاتها لدى العاملات بالأنشطة التقليدية.
- العلاقات الارتباطية بين المتغيرات للمجموعات ككل والمجموعات الفرعية أظهرت عشرون علاقة ممكنة تشير الى ان معظم التغيير في الاتجاهات المتعلقة بأدوار المرأة تعرضها للضغوط النفسية وتؤثر على مستويات مقاومتها للأمراض النفسية (ناجية دايلي, 2013, ص 20).

### التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراضنا لأهم وأبرز الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الضغط النفسي والعمل بالنسبة للمرأة المتزوجة والتي تؤثر بصورة مباشرة على الجانب الصحي والاسري والنفسي والتي يمكن ان تلخص الى:

**1- من حيث اهداف الدراسة:** تهدف اغلب الدراسات الى الكشف عن العلاقة بين عمل المرأة وعلاقته ببعض المتغيرات (الضغوط النفسية والجنس والتخصص والطبقة الاجتماعية والسن وطبيعة العمل) اما دراستنا الحالية فهي تهدف الى معرفة اهم الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة في قطاع التربية والتعليم.

كما تهدف دراستنا الى معرفة ما إذا كانت تعاني من ضغوط نفسية سواء كانت اسرية مهنية وصحية وغيرها من الضغوط

**2- من حيث المنهج:** ان معظم الدراسات التي تحصلنا عليها قد طبقت المنهج الارتباطي والوصفي والمقارن وهو ما يختلف عن دراستنا الحالية حيث تناولنا المنهج العيادي

**3- من حيث العينة:** تتشابه الدراسة الحالية مع دراسة "نانسي بوستن" 1979 في كل متغير عمل المرأة والضغوط النفسية وتختلف معها في العينة حيث ان الدراسة الحالية اختارت العينة سيدات عاملات وغير عاملات ولهن اولادهن لا يقل عن عمر 13 سنة بينما دراستنا اختارت ثلاث حالات من متزوجات عاملات في قطاع التعليم

**4- من حيث الأدوات:** لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس الضغط النفسي ل "بدرية كامل احمد"

وهي تختلف من الدراسات السابقة حيث اغلبها اعتمدت على مقاييس واستبيانات وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في انها أعطت فكرة في تحديد العينة وتفسير النتائج .

# الفصل الثاني

## الضغط النفسي

### تمهيد:

من منا لا يجد نفسه مثقلا بالضغوطات التي تحيط به من كل مكان؟ الا ان هذه الضغوطات ليست جميعها من النوع الذي يؤدي الى اضعاف الأداء والدليل وجود الكثير من الأشخاص الذين يتغلبون على المصاعب لأنهم يحسنون السيطرة على الاحداث التي تواجههم.



### تطور مفهوم الضغط:

لدراسة وتحديد الظاهرة يجب تحديد مفهومها وهذا الأخير يسهل الية الفهم والتعامل معها بجدية وفعالية وبكل إيجابية وقبل الولوج الى تحديد معنى الضغط والى حسب ما عرفه العلماء والباحثين وجب المرور أولاً الى جذوره.

- لقد استعار علم الاحياء تعريف الضغط من علوم الفيزياء وحدث خلط في مدلولات الالفاظ لاستعمالها لفظ stress و strain بشكل متبادل فهذه الكلمة " stress " تعني القوة او الطاقة الموزعة على السطح " أي التواتر فيعني التشوه نسبيا الناتج عن القوة في وحدة الطول "Strain" أما :

- وفي القرن الرابع عشرة استخدم المصطلح أكثر عمومية ليشير الى المشقة والضيق فقد استخدم "ابن سينا" من خلال تجربته اسمها "الحمل والذئب" والتي توضح أثر الضغط النفسي على الحيوان والذي قد يؤدي الى الموت مثلما حدث مع الحمار ثم استعملت هذه الكلمة في القرن السابعة عشر لتصف الى الشدة والصعوبات الهندسية وفي أواخر هذا القرن تلقى مصطلح الضغط تأييدا نظريا من قبل المهندس "روبرت هوك" و كان متأثرا جدا بتصميم الأبنية كالجسور التي تتحمل الثقل اكثر و تقاوم الكوارث الطبيعية كالزلازل دون ان تنهار وتنشق (طه عبد العظيم حسين, سلامة عبد العظيم حسين, 2006, 17)

- ثم تطور مدلوله في القرن الثامنة عشر فقد أصبحت الكلمة تحمل "بدل النتيجة الانفعالية للضغط، شبيهه أساسي أي الثقل الذي يؤدي الى توتر المادة او تشوهها بمرور الزمن (لوكيا الهاشمي، بن زروال فتحة, 2006, 8,7)

- ثم استخلص الباحثون فيما بعد ان الضغط الذي يؤدي الى تشوه المعادن بإمكانه على المدى الطويل ان يسبب امراض نفسية وجسدية وهكذا كان الانتقال من المفهوم الطبيعي الى المفهوم الطبي والنفسي.

- اما في القرن التاسعة عشر فأضحى يعبر به عن العبء الذي ينتج عنه التوتر (ابتسام محمود محمد سلطان السلطان, 2009, 75) وخلال هذه الفترة يقول العالم الفيزيولوجي "كلود برنار" ان التغييرات الخارجية في البيئة يمكن ان تعطل الجهاز العضوي ولكي يحافظ ويحمي نفسه يجب ان يتأقلم بطريقة تناسب التغييرات ومن المهم ان يحصل العضو على التوازن في البيئة .

ويبدو ان هذا اول اعتراف بالنتائج المضرة الكامنة لعملية الضغط والتي تحدث اختلال بتوازن الجهاز العضوي.

وهذا يعني ان استعمال هذا المصطلح كان في عام 1914 على اليد الفيزيولوجي الأمريكي "والتر كانون" الذي قام بربط مصطلح الضغط بعمليات التنظيم الهرموني للانفعالات عند الحيوانات وأصل نشأة مصطلح الضغط النفسي ظهر على يد "كلود برنار" ثم "والتر كانون".

- وفي سنة 1936 تبنى هذا المصطلح "هانز سيللي" حيث كان الاب الروحي والفعللي له .  
- كما كتب "هانز سيللي" مع "هاروفا" الكثير من الكتب تشمل الضغط وقاموا بنشرها في مجلة الآداب آنذاك مستشهدين بكم هائل من البحوث التي أجريت في ذلك المجال وشكلت نتائج بحوثهما انطلاقة لدراسات لاحقة.

- وحديثا استخدمت الكلمة بصفة عامة لوصف الاحداث الخارجية التي تؤدي الى الشعور بالضيق وعدم الارتياح للفرد (طه عبد المنعم حسين، سلامة عبد المنعم حسين, 2006, 18).

- لكن عند الفرنسيين لم يظهر هذا المصطلح قبل القرن العشرين لذا نجد ان العرب وبفضل "ابن سينا" سبقوهم في اكتشاف هذا المصطلح .

### مفهوم الضغط النفسي

#### 1 - لغة

يشير المعجم الوجيز الى ان الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو "ضغطة" ضغطا عصره وزحمه أي شدد وضيق والضغط في الطب هو ضغط الدم الذي يحدثه تيار الدم على جدران الاوعية الدموية وفي الهندسة هو القوة الواقعة على وحدة مساحات في الاتجاه العمودي عليها وفي الطبيعة الضغط الذي يركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة ويؤثر عليها في جميع الاتجاهات (طه عبد المنعم حسين, 1994, 8).

كما ورد في معجم "بيستر" ان الكلمة تعني القوة المجهدة كما تشير اللفظة الى القوة المضادة التي يواجه بها الفرد ما يقع على جسمه من ضغط واجهاد من قوة خارجية كما تعني أيضا الاثارة البدنية او العقلية.

وحسب "تويبير سيلامي" كلمة «stress» انجليزية مشتقة على وجه الاحتمال من «distress» "أسي" "بؤس" "إنهاك" اما "مصطفى عبد المعطي" فيقول (اشتق مصطلح stress من الكلمة الفرنسية القديمة détresse والتي تشير الى معنى الاختناق والشعور بالضيق او الظلم وقد تحولت الى الإنجليزية الى distress إشارة الى الشيء غير المحبب او غير المرغوب).

ب - اصطلاحا

يعرف معجم مصطلحات علم النفس والتحليل النفسي الضغوط النفسية بأنها تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته او على جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر او تشويها في تكامل شخصيته وحينما تزداد حدتها فقد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير خط سلوكه في نمط جديد ولها اثارها على الجهاز النفسي والبدني للفرد وعليه فان الضغط النفسي حالة يعانها الفرد جراء مواجهته مطلبا ملحا فوق استطاعته او حين يقع في صراع حاد.

يتخذ الضغط في حياتنا اليومية شكل من اشكال التوتر الذهني والجسدي الذي يسعى كل منا تقاديه ويتمثل في العمل بتلك القوة اللازمة لتأدية المهام والتي يمكنها إذا ما كبرت ان تفوق قدرة المرء على السيطرة عليها فتؤثر على تفكيره وتضله (كيت كينان، بدون سنة، ص 7).

يأتي الضغط كردة فعل طبيعية على شدة الإرهاق الذي يظهر في أيامنا هذه نتيجة سرعة وتيرة الحياة وكثرة ما نتوقعه منها وقد اعتدنا التعايش معه والمكافحة في ظلّه من اجل تلبية المتطلبات المتزايدة دون ان نفهم سبب عدم شعورنا بلذة الحياة كما في السابق وفي الحقيقة اننا وفي معظم الأحيان لا نعرف كيف نتحكم بهذه الضغوطات التي ترهقنا (كيت كينان، بدون سنة، ص 9).

تعود ردة الفعل الجسدية على حالة الضغط الى ما قبل التاريخ انها في الواقع غريزة بقاء أساسية تتألف من سلسلة معقدة من التصرفات التي يقوم بها الانسان فور شعوره بخطر قريب.

عندما وجد الانسان الحجري نفسه امام عملاق الماموث مثلا شعر بالرعب الشديد فأرسل دماغه إشارة ينذر بها الجسد ويهيئه لمعالجة الوضع الطارئ وفق أحد الاحتمالين:

- المواجهة - مصارعة المعتدي

- الهروب - الابتعاد بأسرع وقت ممكن (كيت كينان، بدون سنة، ص 15)

فالضغط هو الاستجابة التلقائية (المقاومة او الهروب) في الجسم التي يعدها الأدرينالين (الكظرية وهو الهرمون الذي تفرزه - الغدة فوق الكلية) وسائر هرمونات الضغط التي تثير تشكيلة من التغييرات الفيزيولوجية مثل ازدياد سرعة نبض القلب وضغط الدم الشرياني والتنفس الأسرع وتوتر العضلات واتساع بؤبؤ العين وجفاف الحلق وزيادة كمية السكر في الدم بعبارات بيولوجية بسيطة ان الضغط هو حالة ازدياد الاثارة الضرورية للجسم كي يدافع عن نفسه عندما يواجه بالخطر.

عندما نشعر بالضغط أو التوتر أو التعب الخوف أو الابتهاج أو بالاكتئاب انما نكون نقاسي ضغط.

ان مظاهر قليلة من الحياة متحررة من الاحداث والضغوط التي تولد مثل هذه المشاعر وأصبح الضغط جزء مقبول به ويتعذر تجنبه في الحياة اليومية العادية على نحو حصري (سمير شيخاني، بدون سنة، ص 11).

كما يعتبر الضغط نظام التكيف العام لجسم وعقل الانسان عند مواجهته لمثيرات بيئية والضغط لا يمثل نقطة معينة ولكنه مدى ما بين ضعيف وشديد ويتوقف ذلك على مستوى رد فعل الافراد تجاه المشكلات (محمد الصيرفي, 2008, 42).

- يعرف "سيلي" الضغوط النفسية بانها الاستجابة الفيزيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف فحين يبذل مجهودا كي يتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثا نمطا من الاستجابات غير النوعية التي تحدث حالة من السرور والألم.

- اما "لازاروس" فيعرف الضغوط بانها مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة الى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف.

- وحسب "فونتانا" الضغط عبارة عن العنصر المجدد للطاقة التكيفية لكل من العقل والجسم ...  
- وعند "كوباس" فالضغوط النفسية هي احدى ظواهر الحياة التي يختبرها الانسان في مواقف او اواقف مختلفة والتي تتطلب منه توافق او إعادة توافقه من البيئة وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والإحباط فضلا عن انها طبيعة الوجود الإنساني وليس بالضرورة ان تكون الضغط ظاهرة سلبية وبالتالي لا نستطيع الهروب منها لان ذلك يعني نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته واخفاقه في الحياة.

- ويعرف "ريس" الضغط بأنه مثيرات او تغييرات في البيئة الداخلية او الخارجية يكون على درجة من الشدة والحدة والدوام بحيث ينقل القدرة التكيفية للكائن الحي الى حده الأقصى والتي في ظروف معينة يمكن ان تؤدي الى اختلال السلوك او عدم التوافق او الاختلال الوظيفي الذي يؤدي الى المرض ويقدر استمرار الضغط بقدر ما يتبعها من اضطراب جسدي ونفسي.

- ويرى "شافير" الضغوط على انها اثارة العقل والجسد ردا على مطلب مفروض عليهما ويوضح هذا التعريف ان الضغوط موجودة دائما وأنها خاصة للحياة فالإثارة هي جزء حتمي من الحياة (طه عبد المنعم حسين, 2006, 21).

- ويصف "دافيد ونستروم" الضغوط على انها حالة تؤثر في الجوانب الانفعالية للفرد وفي عملية تفكيره وحالته الجسدية ويرى ان هذه الحالة تؤثر على نحو سلبي في تفكير الافراد وفي سلوكياتهم وحالتهم الصحية حيث تظهر علامات القلق وسرعة الاستثارة والانفعال والغضب لديهم ...

- ويعرف "عبد الستار إبراهيم" الضغط بانه تغير داخلي او خارجي من شأنه ان يؤدي الى استجابة انفعالية حادة ومستمرة ...

### النظريات المفسرة للضغوط:

لقد اختلفت النظريات التي فسرت الضغوط النفسية لاختلاف الأثر النظرية التي اعتمدت عليها وتبنتها وانطلقت من خلال الأثر الفيسيولوجي او السيكولوجية او السوسولوجية كما اختلفت هذه النظريات في تفسيرها للضغوط النفسية، ومن بين هذه النظريات هي:

#### 1- نظرية "هانز سيللي":

كان تفسيره للضغط النفسي مرتكز أكثر على البعد الفيسيولوجي بحيث تنطلق نظريته من مسلمة أساسية وهي ان الضغط متغير غير مستقل وهو بمثابة استجابة لعامل ضاغط .

ويرى "سيللي" ان اعراض الاستجابة الفيسيولوجية للضغط عالمية غايتها المحافظة على الوجود والحياة حيث حدد "سيللي" ثلاث مراحل للدفاع ومقاومة ضد الضغط ويرى هذه المراحل هي بمثابة مراحل التكيف العام (الاعراض) وهي :

أ- الفرع (فيه يظهر الجسم تغييرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدأ للضاغط ونتيجة لهذه التغييرات تقل مقاومة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديدا).

ب- المقاومة (تحدث عندما يكون التعرض للضغط متلازما مع التكيف فتختفي التغييرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغييرات أخرى تدل على التكيف).

ج- الاجهاد (مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير ان الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها امراض التكيف اما

عند عوامل الضغط فترجعها هذه النظرية الى ثلاثة عوامل هي:

- عوامل الضغط الجسدي مثل الاحداث المزعجة والحوادث والالام الجسدية وغيرها...
- عوامل الضغط النفسي كالقلق والانفعال والمخاوف بمختلف أنواعها إضافة الى الإرهاق الفكري.
- عوامل الضغط الاجتماعية كالصراعات المهنية والعلاقات الاجتماعية السيئة والعزلة .

### ب- نظرية موراي:

يرى "موراي ان مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان اساسيان على اعتبار ان مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة. حيث يعرف الضغط على انه صفة لموضوع بيئي او لشخص تيسر او تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين ويميز "موراي" بين نوعين من الضغوط هما:

- ا- ضغط بيتا (يشير الى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد).
- ب- ضغط الفا (يشير الى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي ويوضح "موراي" ان سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على ان الفرد بخبرته يصل الى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة اما عندما يحدث تفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم "الفا").

### ج- نظرية التقدير المعرفي ل "لازاروس"

انصب اهتمام "لازاروس" على التقييم الذهني واستجابة الفرد تجاه المواقف الضاغطة واسس ما يعرف بنموذج التقييم المعرفي حيث يتم تقييم الاحداث الضاغطة وفق مرحلتين هما:

- ا- المرحلة الأولى (خاصة بتحديد ومعرفة ان بعض الاحداث هي في حد ذاتها يسبب الضغوط).
- ب- المرحلة الثانية (هي التي تحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي في الموقف).

### نظرية التقدير المعرفي للضغوط:

التقدير الذاتي يتأثر بعدة عوامل هي

- العوامل الشخصية (مهارات الاتصال - الحالة الانفعالية - التعب - هوية الذات - الشخصية - الخبرة - العادات).
- العوامل الموقفية (التكرار - الخبرة - التهديد).
- العوامل الخارجية (التأييد الاجتماعي - المتطلبات المهنية - الامن والسلام).

(مذكرة نيل شهادة ليسانس، الضغط النفسي لدى المرأة العاملة في القطاع الصحي، 2016, 2017)

### الضغوط والقلق:

يعتبر القلق وضعية او حالة غير محددة للفرد تفسر عن عدم شعور هذا الانسان بالسعادة صوب المستقبل كما انه عبارة عن نتيجة سيكولوجية لتعرض الفرد للضغط ولانخفاض اشباع احتياجاته كما انه من أكثر الاعراض السيكولوجية الملحوظة لضغط العمل كما يقل الشعور بالقلق بزيادة الشعور بالذات والعكس .

ومن هنا نستنتج ان هناك عنصرين أساسيتين للتباين بين ضغط العمل والقلق هما:

- ان ضغط العمل يعتبر سببا مباشرا لظهور القلق
- اما ضغط العمل له جانبين أحدهما سلبي والاخر إيجابي فان القلق يعبر عن الجانب السلبي فقط لضغط العمل (محمد الصيرفي, 2008, 47).

### التعب والملل:

الشيء الذي يفرق بين التعب والملل هو ان التعب يكون مرتبط بتغيرات فيسيولوجية وليس بإمكان العامل استعادة نشاطه وحيوته حتى ولو غير من نمط عمله استثناء إذا وجد قسطا من الراحة. أما الملل يكون من خلال فقدان الاهتمام من الشغل وذلك نتيجة لرتابته وتكراره وهو ليس مصاحب بتغيرات فيسيولوجية ويستطيع العامل استعادة نشاطه بمجرد تغير نوع العمل (قيس هادي احمد, 2014, 117).

### التكيف:

اتخاذ كيفية من الكيفيات المعلومة باكتساب القدرة على الملائمة مع الأوضاع الحالية تحقيقا للرضا والارتياح (محمد بالرابح, 2010, 14).

### الرضا عن العمل:

الرضا عن العمل يكون من خلال ثلاثة أبعاد وهي:

- البعد الذاتي ويتعلق بالأحوال النفسية الجيدة.
- الرضا الداخلي أي السعادة التي يحققها نشاط العمل والاحساس بالإنجاز .
- الرضا الخارجي يتمثل في المكافآت عن العمل (محمد بالرابح، بدون سنة, 69).

**ضغوطات العمل:**

ان ظروف العمل وما يمكن ان تجلبه لك من ضغوطات مستمرة فالوقت لا يسمح لك بمعرفة أسبابها ويعتقد اغلبية الناس ان كمية كبيرة من هذا الضغط تذهب مع العمل الا ان معرفة وإدراك جيدا مسببات هذا الضغط في العمل ضروري فهو يساعدنا على التخفيف منه نوعا ما (كيت كينان، بدون سنة، ص 25).

**الفرق بين الضغط والاحتراق:**

الاحتراق	الضغط
- يشعر الفرد بالإجهاد المستمر	- يشعر الفرد بالتعب
- يعاني الفرد من التوتر المفرط	- يعاني الفرد من القلق
- يؤدي الى الشعور بالملل والضيق من العمل	- يؤدي للشعور بعدم الرضا الوظيفي
- يؤدي لانتهاء الولاء الوظيفي	- يؤدي لانخفاض الولاء الوظيفي
- يؤدي لفقدان الصبر ونقص الرغبة في الاندماج مع الناس	- يؤدي لتقلب المشاعر
- يؤدي الى الشعور بالإحباط الذهني	- يؤدي لصعوبة التركيز وكثرة النسيان في عدة أمور
- يؤدي لعدم الفرد بانه كثير النسيان	- يؤدي الى تغييرات فيسيولوجية متزايدة كضربات القلب وارتفاع ضغط الدم
- يؤدي الى اضطرابات نفسية	

**مؤشرات الضغط النفسي:**

أن المؤشر الأول والأساسي الدال على حالة الضغط يحدد بتغييرات في السلوك ومن بين هذه التغييرات كما يلي:

- الغضب والانفعال المفرط لأسباب بسيطة.
- نقص وضعف الطاقة وقلة العمل والانجاز.
- الجدل والاعتراض بصفة مستمرة على أشياء عادية.
- الحاجة المستمرة للتوقف عن الشغل وتناول مشروب ما قبل المتابعة.
- الشعور بالكآبة والنظرة التشاؤمية بصفة مستمرة.



- فقدان السيطرة على الأمور ولو ان المتطلبات - التي تحتاج ان تلبى في الوقت نفسه كلها - باتت تفوق قدرتك على التحمل.

- استجابات جسدية غير مرغوب فيها كسرعة دقات القلب واهتياج المعدة والتعرق والرجفة والصداع والطفح الجلدي.

يسهل اعتبار التغييرات المفاجئة ردود فعل على زيادة صعوبة الحياة او تغير الظروف المستمر تغيرا لا يسمح بمواكبته وبالتالي الاستسلام لها وعدم محاولة تغييرها وهذا التفكير السلبي لا يدل في الواقع الا على حالة الضغط نفسها (كيت كينان، بدون سنة، 10).

### أنواع الضغوطات:

تنقسم الضغوط من حيث تأثيرها إلى:

#### 1- الضغوط الايجابية:

ما تعرف ب (يو-ستريس . eu- stress )

فهذا النوع يحتاج اليه المرء لأنه يعمل كمحفز بحيث يساعدنا على مواجهة التحديات والصعاب اليومية التي يتلقاها الفرد (كيت كينان، بدون سنة، 9).

فالضغط أيضا له تأثير إيجابي فهو أساسي في الحث على الوعي والادراك موفرا الاثارة التي يمس اليها الاضطراب الى الكفاح على قدم المساواة او بنجاح حيال الحالات المتحدية (سمير شيخاني، بدون سنة، 14).

أما التعبير التقني المستخدم في هذه الحالة فهو الحث الذي يدفعك مثلا الى النهوض من فراشك والتوجه صوب عملك كما يفيدك في تحسين ادائك في النهار وتقديم أفضل وأرقى ما عندك (كيت كينان، بدون سنة، 9).

فهذا النوع من الضغوط يعتبر المفضل والمرغوب فيه فقد يتعرض المرء لضغوطات عديدة كالمشاركة في مسابقة او اجتياز امتحان وغيرها بغرض الترقى والتفوق او التحول الى مكان او وظيفة أفضل ... الخ، وقد بين بعض من الكتاب الحاجة الى الضغوط المثالية للوظيفة فالهدف من تلقي وظيفة فعالة للضغوط هو انها تستخدم كمنبه او أداة من أدوات التحذير للمشاكل التي يتلقاها الافراد بالإضافة الى تخفيف شدة ونتائج المشاكل.

وقد أوضح «Forbes» المؤشرات التي تتعلق بالضغوط الايجابية التي تجري بين العاملين.

- ارتفاع حجم النشاط وقوته.
- زيادة الدوافع .
- تعلم الهدوء وعدم الانفعال تحت الضغوط .
- القدرة على استيعاب وتحليل المشاكل.
- مضاعفة قدرة التصرف .
- التفاؤل صوب المستقبل.
- زيادة القدرة على التذكر والتركيز .
- تحديد استراتيجيات المواجهة مثل تاريخ استحقاق الضرائب وتقديم تقارير الأداء الوظيفي وتذكر تاريخ بداية ونهاية الشغل.
- الضغوط الإيجابية بمثابة أداة مساعدة المرء لتوفير دافع جل المواقف المتعارضة مع الغير بأقل قدر ممكن من الضغط (محمد الصيرفي, 2008, 51).

#### ب - الضغط السلبية:

أو ما يعرف ب "ديس-ستريس" «dys-stress»  
 الشعور بعدم احتمال متاعب وصعوبات الحياة التي أصبحت تفوق طاقتك.  
 وبالتحديد النوع الذي يقصده الناس عندما يعلنون بأنهم تحت تأثير الضغط وان لم يبادر الفرد إلى علاجه أو تخفيفه فحينها يتحول هذا الشعور بالاحتجاز الى المرض الجسدي.  
 إن تحول الضغط الإيجابي الى الضغط السلبي يرتكز في الأساس على الظروف الفردية وعلى قوة المرء، ففي حين يمكن للضغط السلبي ان يكون جراً وضعية او حادث معين تراه يحدث عند معظم الناس عن تراكمات تضعف القدرة على التأقلم والعمل تدريجياً، والمسألة هنا ليست بالضرورة عملية متصلة حيث يمكن التعرف على المؤشرات المبكرة للضغط والقيام بإجراءات وتدابير ذا مفعول رجعي مصاد له (كيت كينان، بدون سنة، 10,9).

والضغط السلبي كما عرفه أحد الكتاب (عبارة عن قليل او الكثير من الاستشارة التي ينتج عنها اذى او ضرر على عقل او جسم الفرد) كتعرضه لأمراض القلب وتصلب الشرايين والسكتة او من الناحية النفسية كالفتور واللامبالاة والتسيب والسام والارق والنظرة التشاؤمية للأمر... الخ (محمد الصيرفي, 2008, 53).

قد يكون للضغط المفرط والممتد وغير المفرج تأثير يؤدي بالصحة العقلية والجسدية والروحية وإذا تركت مشاعر الغضب والإحباط والخوف والاكنتاب من الضغط دون الاتيان بطول للتخفيف عنها او التخلص منها فإنها بإمكانها ان تطلق تشكيلة من الاعراض (سمير شيخاني، بدون سنة، 14).

وقد بين أحد الكتاب ان هناك ثلاث مناطق للضغوط التي يتعرض لها الفرد هي

مرتفع جدا	10	منطقة الضغوط السلبية المرتفعة
	9	
	8	
	7	
حجم الضغط	6	منطقة الضغوط الايجابية
	5	
	4	
	3	
منخفض جدا	2	منطقة الضغوط السلبية
	1	
	0	

### منطقة الضغوط الإيجابية:

يقصد بها القدر من الضغوط الي من خلالها تتحسن الصحة والأداء والتي تجعله راضيا. يوضح الشكل السابق ان هناك علاقة بين حجم الضغط والمدة التي يقضيها الفرد في كل منطقة ويوضح الجدول أيضا الضغط الإيجابي والمعتدل يعادل 4-10 حجم الضغط الكلي ولهذا يرى بعض الكتاب ان المصدر الشائع للضغوط الوظيفية هو عدم التطابق واللا توافق بين متطلبات الوظيفة ومنطقة الضغوط الإيجابية للعامل وتتأثر هذه المنطقة بمستويات الطاقة الجسدية للشخص وبخبراته وقوة شخصيته وموقع العمل الذي يعمل فيه.

### منطقة الضغوط السلبية الزائدة:

تعني القدر من الضغوط السلبية الذي يفوق طاقة الفرد فحينما يتعرض الشخص لضغوط متزايدة بسبب مرض مزمن او اضطهاد من رئيس العمل فهنا تكون الضغوط السلبية متزايدة.

### منطقة الضغوط السلبية المنخفضة:

هي قدر من الضغوط التي يتعرض لها الشخص ويكون تأثيرها عليه محدود ومنخفض فهي تخلق لدى الفرد الدافع الذي يحفزه على تخطي الصعوبات والعراقيل.

ان كل منطقة من الضغوط السلبية المرتفعة او المنخفضة تؤديان الى نتائج قد تكون متشابهة او مختلفة نوعا ما من حيث قوة تأثيرها مثل حدة الطبع والقلق والارق والتوتر وهي تتباين من شخص لآخر (محمد الصيرفي, 2008, 54)

### أسباب الضغط النفسي:

أسباب الضغط النفسي متعددة ومتنوعة ويمكن تقسيمها الى فئتين عامتين هما

#### أ- الضاغطات الخارجية:

- البيئة المادية: (مستوى الضجيج والأضواء الساطعة ودرجة الحرارة والأماكن الضيقة وتنظيم الأثاث... الخ)

- التفاعل الاجتماعي: (الخشونة والتراس والعدوانية من طرف الغير وغياب الدعم الاجتماعي من طرف الزملاء وغياب المشاركة في القرارات وعدم تشجيع الاستقلالية).

- التنظيمية: (القواعد والأنظمة والقوانين والروتين الحكومي والمواعيد الأخيرة أي اخر المواعيد لإنجاز عمل ما، متطلبات العمل ودرجة تفاوتها من مهنة لأخرى والتعارض في الأدوار المطلوبة من الفرد وعدم وضوح المسؤوليات، زيادة العبء الوظيفي أي زيادة الاثارة، قلة العبء الوظيفي أي قلة الاثارة، المسؤولية عن الآخرين، عملية تقويم الأداء إذا أدركها الفرد انها غير عادلة، التغييرات التي تحدث من حين لآخر من حيث السياسة العامة للمنظمة وإعادة التنظيم فيها)

- احداث الحياة الرئيسية: (موت شخص او فقدان وظيفة والترقية والطفل الجديد او الزواج او الطلاق او تغيير مكان الإقامة بالإضافة الى العطل والتقاعد... الخ)

- المشاحنات اليومية: (الاستبدال ووضع المفاتيح في غير موضعها والتعطل الميكانيكي أي تعطل الآلة ما عن العمل)

#### ب- الضاغطات الداخلية:

- خيارات نمط الحياة: (الكافيين والنوم غير الكافي وجدول اعمال متقل)

- الحديث الذاتي السلبي: (التفكير المتشائم والنظرة التشاؤمية والنقد الذاتي والتحليل المفرط)

- الاشراف العقلية: (التوقعات غير الواقعية واخذ الأمور بطريقة شخصية والتفكير في حصول على كل شيء او لا شيء والتصلب في الرأي أي العناد او التحجر).
- سمات الشخصية "المضغوطة" (النوع -1- والكمالي أي النزاع الى مرتبة الكمال ومدمن العمل) (سمير شيخاني، بدون سنة، 12).

نمط الشخصية يمكن تصنيفها الى نمطين (أحدهما أكثر قابلية لضغوط العمل نتيجة رغبته في انجاز مهام عديدة في مدة قصيرة والمبالغة في أهدافه وطموحاته وكأنه في تسابق مع الزمن هذا النمط يمثل النمط: (A) type يكون عكس النمط (B) type الذي يتميز بالثقة والهدوء واخذ الأمور بكل بساطة ويأخذ وقته في التعامل مع الأمور التي تواجهه.

ان مركز التحكم locus control يتعلق بمدى اعتقاد الشخص في مدى سيطرته على الاحداث التي تدور من حوله والشخص الذي يتصف بانه داخلي يعتقد بانه أكثر تحملاً في الاحداث والوضعيات من حوله بينما نمط مركز التحكم الخارجي يعتقد بان ما يجري له خارج عن نطاق سيطرته وقد بينت الدراسات ان ذوي التحكم الخارجي أكثر عرضة لضغوط العمل والشعور بالإحباط والمرارة.

ان قدرات وحاجات الفرد ومدى توافقها مع متطلبات المنظمة هذا التوافق الذي من خلاله يحقق الفرد الشعور بكفاءته واهليته للقيام بالعمل المطلوب منه وهذا بدوره يؤدي الى تقليل معاناته من ضغوط العمل (علي حمدي، 2012، 172، 174).

### دورة حياة ضغوط العمل:

#### 1- مرحلة نشوء الضغط:

تعتبر بمثابة مرحلة ولادة الضغط الارادي ومعها تبدأ بروز أولى بوادر واعراض هذا الضغط في شكل بدائي اولي لا مباشر وان كان يبدو لمتخذ القرار انه غير ذو أهمية ويؤدي هذا الى التغاضي عنه او عدم التعامل معه الا بالإهمال وعدم الاستجابة، وبالتالي يتولد لدى القوى الضاغطة دافع قوي نحو توليد وخلق المزيد من الضغوط، ويتحول ذلك الضغط الوليد في هذه المرحلة الى مرحلة النمو.

#### 2- مرحلة نمو الضغط:

هنا في هذه المرحلة تكون القوى الضاغطة انتهت عدتها واحكمت سيطرتها على متخذ القرار الارادي وأدركت اين مواطن الضعف التي يمكن الضغط عليها لديه، وأين تكمن مناطق الاختراق التي من خلالها تنفذ الى كل من عقل ووجدان متخذ القرار فتتحكم في أفكاره وفي عواطفه، ومن خلال هذا التحكم

يعمل على السيطرة على سلوكه وقراراته في الاتجاه المرغوب من جانب تلك القوى الضاغطة عندما يصل الضغط الى مرحلة النضج.

### 3- مرحلة اكتمال ونضوج الضغط:

أما في هذه المرحلة يصل الضغط الارادي الى ذروته بحيث يكون للضغط الارادي قد بلغ الدرجة او المستوى التي أصبح يستطيع معها تحريك متخذ القرار الى الواجهة المطلوبة أي ان يكون الضغط أكبر من مقاومة متخذ القرار، ولا يملك متخذ القرار امامه الا الاستجابة له والخضوع لمطالب قوى الضغط.

### 4- مرحلة انحسار وانكماش الضغط الارادي:

في هذه المرحلة تبدأ عندما يتحقق جانب أساسي ومهم من المطالب التي تنادي بها قوى الضغط الارادي، او بوصولها الى اتفاق مع متخذ القرار، ومن ثم تبدأ هذه القوى بتخفيف الضغط على متخذ القرار، بل ومساعدته وتقديم دعمها له، ومن ثم تبدأ في التحول من المعارضة الى المهادنة ومن المهادنة الى التعاون والمشاركة الجزئية ثم الى المشاركة الكاملة والتعاون الكامل وبلا حدود، ويختفي الضغط الارادي.

### 5- مرحلة اختفاء وانتهاء او تحول الضغط الى مجالات عديدة:

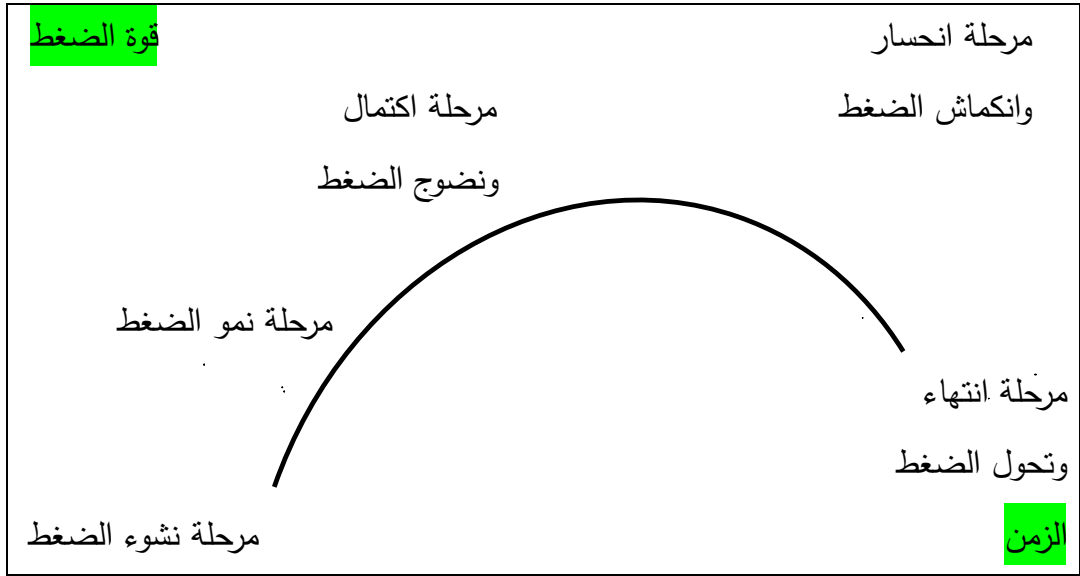
وتأتي هذه المرحلة حينما تتحقق مطالب قوى الضغط الارادي بالكامل، ومن ثم تفقد هذه القوى المبرر والسبب في تكتلها واستمراريتها، ومن ثم لا يكون أمامها إلا خيارين هما:

- التفكك والانصراف عن المداومة في الضغط على متخذ القرار الإرادي لتحقيق مطالبهم كلها.
- التحول الى جماعات وقوى ضغط أخرى لمساعدتها في تحقيق مطالبها خصوصا إذا ما كانت هذه المطالب تجد هوى في نفوس القوى الضاغطة الأولية او تحقق لها بعض المكاسب او المصالح (محمد الصيرفي, 2008, 57, 59).

وأيا ما كانت المرحلة التي يمر بها الضغط الارادي فانه يجب على كل من الباحث الارادي والمحلل الارادي ومتخذ القرار الارادي في المنشآت الاهتمام بدراسة كل مرحلة، وان كل مرحلة من هذه المراحل لها خصائصها ولها متطلباتها عند التعامل.

هذا الشكل يوضح دورة حياة ضغوط العمل باستخدام المنحنى من خلال قياس قوة الضغط مع الزمن.

(الضغط مقابل الزمن)



### أعراض الضغط النفسي :

إن تلقي الإنسان الضغط بشكل مفرط ينتج عنه هرمونات غير متوازنة بإمكانها إنتاج جملة من

الاعراض هي :

#### ١- الأعراض الجسدية:

- اضطرابات النوم .
- التعب .
- اضطرابات الهضم.
- الغثيان والتقيؤ والاسهال.
- نقص الرغبة الجنسية.
- الام على مستوى الراس.
- الام في مناطق في الجسم.
- العدوى.
- عسر الهضم والدوار والاعماء.
- التعرق والارتعاش وتتمل الأطراف من اليدين والقدمين.
- ضربات القلب سريعة وقوية وضربات خاطئة.

**ب- الأعراض العقلية:**

- فقدان التركيز .
- اضطراب الذاكرة (نقص وضعف الذاكرة).
- صعوبة اخذ القرارات.
- تشوش وارتباك.
- وضع لا سوي.

**ج- الأعراض السلوكية:**

- تغيرات في الشهية اما شهية ناقصة أو كبيرة جدا.
- اضطراب الاكل اما الخلفة أو الشره المرضي.
- افراط تناول الكحول وسائر العقاقير - التملل .
- القلق المصحوب بسلوكيات عصبية كقضم الاظافر - وسواس المرض.

**د- الاعراض العاطفية**

- نوبات اكتئاب .
- قلة الصبر وحدة الطبع .
- غضب شديد على أسباب عادية.
- اختلال في العادات كالنظافة والهندام.
- (سمير شيخاني، بدون سنة، 18,19)
- أما الأمراض الأخرى المتعلقة بالضغط تشمل
- نقص جهاز المناعة.
- داء الربو.
- داء البول السكري.
- القروح وامراض الجلد (الكلف من الشمس والاكزيما، داء الصدف، الشحوب المفرط)، الصداع والشقيقة
- (سمير شيخاني، بدون سنة، 20,23).



الآثار الإيجابية للضغوط:

العوامل المسببة للضغوط

بيئية

اجتماعية

جسمية

نفسية



استجابات معززة للصحة

المهارات

الاجتماعية

الجسمية

النفسية

مهارات التواصل والعلاقات  
الإنسانية

الرياضة والغذاء والاسترخاء

التفكير والخيال الإيجابي



الآثار طويلة المدى

اجتماعية

جسمية

نفسية

الوقاية من المشاكل

مقاومة الامراض

الإحساس بالتحكم

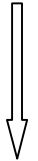
وتحقيق

علاقات طيبة

الصحة العامة

والاعتزاز بالنفس

الفوائد



الإنجاز وزيادة الإنتاجية

زيادة الإحساس بالإثبات والرضا

الآثار السلبية للضغط:

العوامل المسببة للضغط

بيئية	اجتماعية	جسمية	نفسية
استجابات غير صحية - نقص قدرات التعامل			

المهارات

اجتماعية	جسمية	نفسية
مشاجرات مع الاخرين	ارتفاع ضغط الدم	قلق واكتئاب
توتر العلاقات الانسانية	زيادة ضربات القلب	ارق وعدم التركيز وتوتر
تقلص العضلات		

الاثار طويلة المدى

اجتماعية	جسمية	نفسية
تعاطي وادمان	صداع مزمن	اكتئاب مزمن
والكحول	ارتفاع ضغط الدم	اضطراب الذاكرة
اضطراب العلاقات	السمنة وامراض القلب	تغيرات شخصية ونفسية
الانسانية		العقاقير

الفوائد

عدم انجاز او نقص الإنتاجية في العمل

نقص الإحساس بالإشباع وعدم الرضا

(محمد الصيرفي, 2008, 52, 55)

كلفة الضغط النفسي:

من كل الأمراض في العصر سببها ومنشؤها الضغط 80%- توصلوا إلى إن:

- في بريطانيا فيها 40 مليون يوم عمل في السنة مباشرة من جراء امراض لها صلة بالضغط.

- ان كلفة التغيب عن الشغل في الصناعة البريطانية سببها اعراض لها علاقة بالضغط كالصداع النصفي والكحول .... الخ.

- في المملكة المتحدة يقضي 250 ألف نسمة كل عام من مرض قلبي.
- تقدر النفقات الطبية المتعلقة بالضغط النفسي في الولايات المتحدة الامريكية أكثر من بليون دولار في العام (بليون هو ألف مليون) وأيضا في فرنسا مليار.
- ان مرضى القلب في تزايد مستمر حيث يقدر بنسبة 500 بالمائة في خمسين السنة الماضية.
- يتناول الامريكان حوالي مليارات من المهدئات و 16 ألف طن من أقراص الأسبيرين كل سنة، (سمير شيخاني، بدون سنة، 14).

### النتائج المترتبة عن الضغط:

نتيجة المصادر المتنوعة للضغط فالإنسان عرضة لها، وتكمن نتائجها كالتالي:

- الحالة الصحية كالصداع واضطرابات المعدة والتهاب المفاصل.
- الحالة النفسية ان أي خلل في الجانب الجسمي يؤثر سلبا في الجانب العقلي كان او النفسي، فالإنسان الذي يكون عرضة للضغوط يكون مزاجه متقلب وأيضا انفعالاته، ولديه نقص تقدير الذات وغير راضي على عمله كما انه يتبنى اتجاهات سلبية صوب عمله.
- الأداء في العمل يرى الباحثون انه يأخذ بالاعتبار الموقف والفرد والمهمة المطلوب بإنجازها عند تحديد العلاقة بين الضغوط والأداء كما بينت دراسات ان هناك ارتباط الضغوط بغياب وترك العمل واللجوء الى المهدئات (علي حمدي، 2012، 174، 175).

### علاج الضغط النفسي:

- عدم المبالغة في التوقعات فيما يخص الجانب الوظيفي.
- المساندة المالية للمؤسسات الاجتماعية بالمجتمع .
- ضرورة وجود وصف دقيق مفصل للمهام المطلوب إنجازها من قبل العامل.
- تغيير الأدوار والمسؤوليات.
- وجوب المعرفة بنتائج الإنجازات المبذولة على المستوى الفردي كان او على المستوى الإداري
- وجود روح المساندة والتهيؤ للدعم النفسي للزميل في مواجهة عراقيل العمل، وهذا يكون بفتح حوار لطرح المشكلات بطريقة دورية.
- ضرورة اخذ بعين الاعتبار ببرامج التطوير ونمو العاملين نمو مهني ونفسي.
- كيفية التعامل الإيجابي مع الضغوط والسيطرة عليها (علي حمدي، 2012، 185).

التحكم في ضغوط العمل: انه من الصعب القضاء على الضغوط نهائيا الا انه يمكن السيطرة عليها وتخفيفها تدريجيا وعندما نتطرق الى أساليب واستراتيجيات التحكم نجدها تنفرع الى:

- أساليب شخصية أي تقع مسؤولية القيام بها على الافراد
- أساليب تنظيمية فالمنظمة تشكل الدور الأكبر في السيطرة على مصادر الضغوط الناتجة من المحيط وطبيعة المهام المتنوعة فيها:

### 1- الأساليب الشخصية *personale tec tics*:

تدخل هذه الأساليب في محور الاعتقاد الذاتي للفرد فهو المسؤول عن سلامته وسعادته فهو يعي دوره وما يجب القيام به فهذه الأساليب تتطلب إرادة ورغبة قوية للاستمرار كي تصبح عادة من عادات الفرد منها .

#### أولا: الاسترخاء:

غايته إعادة الموازنة بين فترة الراحة والعمل وهذا الاسترخاء اما يكون محقق بطريقة فيزيولوجية (أسلوب من الخارج الى الداخل) او يكون عن طريق اخذ الاعتبار داخل الجسم أي صورة رمزية او نفسية والذي يسمى أسلوب من الداخل الى الخارج وهناك مجموعة من الخطوات يجب اتباعها عند اختيار الأسلوب الملائم هي:

- الوعي التام بمصادر الضغوط وكيفية أدارتها.
  - عدم التردد عند طلبك المساعدة من المتخصصين في المجال إذا كنت بحاجة.
  - التمرن بشكل منظم .
  - مدة الاسترخاء يجب ان تكون قصيرة نوعا ما ومرة فقط بعد العمل حتى تكون هناك نتائج أفضل
- اما اهم وسائل الاسترخاء (انواعه) هي كالاتي:

#### 1- الاسترخاء التقدمي او التدريجي *progressive Relaxation*:

" أي هنا يتدرب الفرد على استرخاء عضلات جسمه بشكل منتظم (الاتجاه Edmund Jacobson يكون من الأعلى صوب الراس او العكس) (علي حمدي، 2012، 185، 187).

- الاسترخاء التصاعدي هو عبارة عن أسلوب يحتاج الى وقت وجهد أي يتم تدريب كل عضلة من عضلات جسم الانسان (محمد فيصل، 2005، 128).

ب- التأمل:

هنا الفرد يختار وضعية مريحة ويقوم بإغلاق عينيه ومحاولة التخلص من الأفكار السلبية التي ترهقه وبعدها يختار لفظ يكرره مرة بعد مرة فهذا الأسلوب يساعد على عملية التنفس ودرجة النشاط في المخ، (علي حمدي, 2012, 187).

فوائد الاسترخاء:

- فوائد جسمية (تقليل سرعة نبضات القلب - تخفيف الشعور بالألم او الاضطرابات الناتجة عن التشنجات العضلية - كما يفتح الممر بين العقل الواعي والباطن).
  - فوائد موضوعية (إزالة التشنجات والالام العضلية كالروماتيزم والتأتأة)
  - فوائد نفسية (تسكين وتهدئة الامراض النفسية - تغيير الاعتقادات الفكرية الخاطئة)
- (فيصل محمد, 2005, 160, 161)

ثانيا: ممارسة الرياضة بانتظام.

تعتبر الرياضة أسلوب علاجي أفضل للتخلص من الضغوط ويجب ان تتمحور حول الرياضات الخفيفة التي لا تتطلب جهدا كبيرا وتكون منتظمة وبفترة ما بين 10 الى 20 دقيقة لكل مرة. وهذه الطريقة تحمي من الإصابة بأمراض القلب والتوتر المفرط كما انها تزيد من الثقة بالنفس والنشاط والحيوية وفي علاقاته مع الاخرين.

ثالثا: الاتجاه والوعي Attitude and Awareness :

سلوكياتنا ليس بإمكاننا تغييرها الا إذا قمنا بتغيير اتجاهاتنا وهذه لن تتغير الا إذا كان وعي من حولنا بما يجب القيام به لتحسين ظروفنا ومن بين اهم الاتجاه هو عدم الاندفاع والتعامل مع المشاكل وما يحدث حسب الأولويات فهنا نقوم بتغيير استجاباتنا للأحداث كي تتماشى مع سلوكيات النمط (ب) . أما فيما يخص عملية التطعيم فيكتسب الجسم المناعة ضد الامراض فجزء من الباحثين يدعون الى تطبيقها (أي تطبيق الفكرة للمناعة ضد الضغوطات النفسية) بإمكان الفرد ينمي ما يعرف بالتطعيم الانفعالي Emotional Inoculation ومن خلال معرفة المواقف التي تتسبب له في القلق والمضايقة يتم ذلك من خلال.

- جمع المعلومات بدقة
- في حالة قلق أقوم بجمع تفاصيل عن المصادر الخارجية الموجودة التي بها نساعد مع موقف معين بفعالية.
- اما في حالة عدم وجودها عليك وعي ذلك فممك ان يساعدك ذلك على عمل شيء ما قبل الوقوع في مشكل ما.
- تشجيع ذاتك على تبني استراتيجيات إيجابية وفعالة لمواجهة الموقف وضمن إطار الاتجاه هناك اسلوبان اخران يساعدان على التعامل مع الضغوط النفسية هما (علي حمدي، 2012، 188، 189).

#### ا- إعادة البرمجة الذهنية. Mental Reprogramming

من خلال التوقف والتركيز على الحدث ذهنيا وإعادة التفكير في حل هذا المشكل بشكل عقلائي

#### ب- التصور الذهني Imaging:

يكون في إطار إعادة البرمجة الذهنية يساعد الفرد في توضيح مصادر الضغوط والخطوات الممكنة لمواجهةها .

#### رابعاً: النظام الغذائي الصحي :

ينصح المتخصصون بتناول قائمة غذائية بشكل منتظم وتقليل اللحوم والمواد الكربوهيدراتية وتجنب المواد الغذائية المصنعة وتقليل المنبهات وتجنب التدخين.

#### ب- الأساليب التنظيمية Organizational Stratigies :

هنا نتناول دور واهمية المنظمة في التقليل من ضغوط العمل ويكون من خلال:

- الاهتمام بالاختيار والتعيين ليكون توافق مهني.
- الاهتمام ببرامج تدريبية للارتقاء بمهارات المدراء والعاملين كي تزداد فعاليتهم في التعامل مع مواقف العمل.
- زيادة اثناء الوظائف مما يؤدي الى استقلالية الفرد في إنجاز مهامه وتخفيف مستوى الضغوط.
- منح فرصة في المشاركة في القرارات.
- ان تكون عمليات التقويم والمكافأة عادلة بين جميع الأفراد.
- فتح قنوات الاتصال وتنمية روح الجماعة داخل المنظمة، (علي حمدي، 2012، 189، 190).

- تحسين الظروف المحيطة بالعمل (تغيير مكان العمل ان كان المكان كئيب وغير مناسب والتخلص من التراكمات - تنظيم العمل من خلال الالتزام بالمهل المحددة والتخلص من الشعور بالإحباط). (كيت كينان، بدون سنة,33).
- معرفة حدودك وتعلم ما يجب القيام به ومواجهة التغييرات.
- الرفض إذا كانت هناك أوقات فوق اللازم لا تحتل والاعتراف بمواطن الضعف لخفض التوترات
- تجنب بعض الأشخاص الذين يسببون لك ارهاق وضغط.
- حسن تقدير المواقف - تقدير الوقت الكافي.
- تحقيق التوازن بين الحياة المهنية والمصالح الشخصية (كيت كينان، بدون سنة,42,43).

### خلاصة:

من خلال هذا الفصل يمكن ان نقول بان الضغط النفسي حقيقة نعيشها كل يوم فهو من المواضيع التي تشكل عراقيل من ناحية الصحة النفسية والجسدية والتنظيمية وهذا ما يؤثر على سلوكياتنا سواء من ناحية المسؤوليات الاسرية والمهنية او من ناحية التواصل والعلاقات مع الاخرين. وبالتالي فان موضوع الضغط النفسي من المواضيع الهامة والشائعة في عصرنا الحالي بحيث يتيح لنا الفرصة للتعلم في دراسته أكثر فأكثر.



## الفصل الثالث

# المرأة العاملة المتزوجة

**تمهيد:**

لقد تغيرت أدوار المرأة في عصرنا هذا تغييرا جذريا عكس ما كانت عليه من قبل بحيث أصبحت كعضو هام في عالم الشغل بمختلف مجالاته فتعددت أدوارها من دورها كام وكزوجة ترعى مسؤولية البيت والاسرة وأيضا دورها كعاملة خارج البيت تؤدي مسؤوليتها في مجال عملها فهذه الظاهرة الجديدة في مجتمعنا هي في تزايد مستمر وبالتالي تزايد أدوارها ومسؤولياتها مما يشكل عبء كبير عليها.

### المرأة في المجتمع الجزائري التقليدي:

ان المجتمع الكلاسيكي مجتمع ذكوري رجالي يسيطر عليه النظام الابوي اما المرأة هي بمثابة عنصر ثانوي ومع ذلك تبقى محل احترام وقيمة من طرف المجتمع يجب عليها ان تبقى سجيبة والديها او زوجها ولا يحق لها المعارضة او النقد أي ابداء آرائها فدورها على الهامش خاضع لسلطة الرجل. وحسب "بوتفونشت" فان المرأة التقليدية هي امرأة الجيل الفارط هي ام جدة عمه خالة او هي امرأة الجيل الحاضر التي لم تستند منى محو الامية او من تعليم متطور ولم تعرف ابدا عن عالم الشغل. فالمرأة في المجتمع التقليدي تخضع لسيطرة الرجل فهو الذي يحدد مصيرها والطريق الذي تسير عليه وتصرفاتها وسلوكياتها وحتى مظهرها وكى تحظى باحترام زوجها يجب عليها ان تحافظ على خصوصيتها الانثوية التي حددها وفرضها المجتمع عليها (مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر، مصادر الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة في مصنع التمور, 2018).

### مفهوم المرأة العاملة المتزوجة:

هي المرأة التي تتحمل وترعى مسؤولية مزدوجة في أدائها لمهنتين أساسيتين في حياتها فالأولى دور ربة البيت داخل اسرتها والثانية أدائها لشغلها في مجال عملها خارج البيت لتغطية حاجات الاسرة الضرورية (كاميليا إبراهيم عبد الفتاح, 110,1998). ويمكن تعريفها على أنها المرأة الام التي تعمل خارج بيتها للحصول على اجر مادي لتوفير متطلبات الحياة الضرورية وذلك نتيجة لتعقد مشاكلها ولمساعدة الزوج واعانته في مصاريف البيت او أيضا بسبب الترمل او التعرض للطلاق.

### مجالات عمل المرأة

ان العمل النسوي شكل أهمية كبرى في إطار بناء المجتمع بحيث سيطرت النساء بشكل واسع في ميدان العمل سواء كان في المجال الصحي او التعليمي وغيرها ... وينقسم عمل المرأة الى نوعين هما:

- العمل داخل المنزل هنا العمل يكون داخل اسرتها ومراعاة متطلبات الزوج والأولاد كالقيام بشؤون المنزل وتربية الأبناء والعناية بالزوج فعملها داخل الاسرة يكون دون اجر مادي.
- العمل خارج المنزل هو العمل الذي تقوم به المرأة خارج بيتها ويكون مقابل اجر تتقاضاه نتيجة القيام بعملها.

### دوافع خروج المرأة لميدان العمل:

ان عمل النساء في تزايد مستمر في مواقع إدارية وقيادية هامة وهذا يرجع الى تغيير الثقافة وتغير نمط الحياة فقبل التطرق الى هذا يجب أولاً ضبط مفهوم العمل حتى تتضح لنا الرؤية بحيث يقصد بالعمل هو ذلك الجهد العقلي او العضلي الذي يؤديه الفرد ويتوقع من خلاله تلبية حاجاته المادية والمعنوية بوقت واحد (سليم نعامة، بدون سنة، ص31) من اهم هذه الدوافع هي:

#### - دوافع اقتصادية:

فقد أثبتت الدراسات أن خروج المرأة للعمل كانت الدوافع الحقيقية اليه الحاجة الاقتصادية والمقصود بها هو حاجة المرأة الملحة والشديدة لكسب قوتها بنفسها او لحاجة اسرتها لدخلها والاعتماد عليه في معيشتها ولقد تبين من استفتاء "بديجون" 1952 الذي أجرى على 3800 امرأة ان 70 بالمائة من هذا يعملن من اجل مساعدة الاسرة (حسين عبد الحميد احمد رشوان, 1981, 98).

ونظرا لما لهذا الدافع من أهمية كبرى في تحقيق دخل الاسرة وضمان مستواها المعيشي عن طريق الحاجة الى دخل المرأة والاعتماد عليه لا يمكن التقليل من أهمية المادة بالنسبة لخروج النساء للعمل وخصوصا إذا كانت طبقتها الاجتماعية منخفضة وليس العمل من اجل الترف او الفرار من الأدوار التقليدية داخل الاسرة (كاميليا عبد الفتاح, 1984, 80).

#### - دوافع ذاتية:

ان كذلك حب الظهور والحاجة الى الانتماء وتحقيق الذات هي دوافع أخرى للخروج الى العمل فقد ظهر من خلال دراسة "يارو" ان 48 بالمائة من الأمهات العاملات من الطبقة المتوسطة يعملن من اجل تقديم خدمة المجتمع ويريضين حاجتهن للبقاء في صحبة الآخرين.

كما اثبت "فرديناند زفيج" ان النساء تخرجن للعمل تحت الحاح الضغط الانفعالي لشعورها بالوحدة أكثر من خروجها للعمل تحت ضغط الحاجة الاقتصادية .

وقد اكد في دراسته التي قام بها في مقاطعة لانكشير ان بين كل ثلاثة نساء متزوجات يعملن واحدة منهن فقط تعمل تحت تأثير ضغط الدافع الاقتصادي اما لتغطية النفقات المنزلية او لإعالة الاسرة اما الباقيات فيلتحقن بالعمل لأسباب أخرى كالرغبة في الخروج والشعور بالرضا عن العمل واتفق العمل مع ميولهن (Zweig.F) .

والعمل وسيلة لتأكيد الشخصية واكتساب المكانة فالعمل المأجور وسيلة لتأكيد شخصية المرأة واهميتها ودورها كفرد في المجتمع له حقوق وواجبات كما ان العمل وسيلة لاكتساب مكانتها (حسين عبد الحميد احمد رشوان, 2011, 99).

#### - دوافع اجتماعية:

تقوم بتأدية دورا هاما في تحفيز المرأة وتشجيعها نحو العمل فخرجها للشغل دون تنسيق جيد ومتكامل مع البيت بكل متطلباته من رعاية تربية وحياء زوجية قد يؤدي الى هشاشة الأسس التربوية والأخلاقية عند الأبناء كذلك ازدياد المشاكل الزوجية وتأزم العلاقات ربما يصل الامر الى التفكك الاسري فالسعي وراء المادة والشهرة على حساب الاسرة وما تحتاجه يمكن ان تتدهور العلاقات الاسرية بالإضافة الى سوء تربية الأطفال فالواجب هو التنسيق الجيد والتوازن بين شؤون المنزل وشؤون العمل والتوفيق بينهما (كاميليا عبد الفتاح, 1984, 277).

#### أثار عمل المرأة:

##### أ- أولا الاثار الإيجابية على عمل المرأة:

- رفع عجلة التنمية الاقتصادية والاستفادة منعاملات ذات الخبرة العلمية المتميزة.
- شعور المرأة بقيمتها في المجتمع وتصبح عنصرا فعالا .
- مساهمة عملها في رفع دخل الاسرة وزيادة درجة الرفاهية .
- الاستقلالية المالية ولا تعتمد على الزوج في كل شيء فهي تخفف عنه بعض النشاطات .
- تحقيق هويتها الذاتية فتكريس كل الوقت لخدمة اسرتها يجعلها تشعر ان هويتها قد سلبت منها وعملها خارج المنزل يجعلها تشعر بانها تحافظ على هوية مستقلة.
- تحقيق حلم ذاتها فهي تشعر بانها انسانة فعالة في المجتمع ولها قيمتها.

##### ب- الاثار السلبية على عمل المرأة:

##### - الاثار العائدة على المرأة نفسها:

تؤكد جل البحوث النفسية ان النساء تواجهن سلسلة من الاضطرابات النفسية بفعل خروجها للشغل رغم انها خرجت للعمل برغبتها فهي تشعر بالاكتئاب والاحساس بالذنب لان افكارها متشتتة بين عملها وضرورة تأديته على اتم وجه وبين اسرتها وبيتها واطفالها وتختلف مصادر القلق لديها فقد يعود الى عدم مقدرتها على إرضاء دافع الامومة او سبب ظروف العمل وعدم التكيف معها مقابل حاجتها

للحفاظ على مكانتها المهنية وإثبات قدرتها الوظيفية فلا شك ان الدور الاجتماعي الذي تقومون به النساء المتزوجات العاملات في تعدد مسؤوليتها لا يساعدها في اغلب الأحيان في تفرغها لشؤون بيتها وأولادها هذا بخلاف الضغوط التي تقابلها داخل الشغل فلا يمكنها ان تتخلص من تأثيرها على بيتها مما يترتب عليها اضطراب في حياتها العائلية وفقدانها القدرة على التكيف وتحقيق ما تصبو اليه من سعادة زوجية.

#### - الآثار العائدة على علاقتها الزوجية:

بفعل تغيير مكانة المرأة العاملة المتزوجة وشعورها بالاستقلالية وامتلاك حرية القرار والتحرر من القيود الأسرية والاجتماعية التي كانت عليها سابقا أدى ذلك الى الرغبة في السيطرة الذي قد يسيئ العلاقة الزوجية فيكون كمصدر من مصادر النزاعات من جانب المرأة وقد ينتج عن عملها شعور الزوج بالغيرة لتميز الزوجة ونجاحها في العمل كما ان اهمالها لزوجها وانشغالها لفترات طويلة في العمل ثم شعورها بالتعب في المنزل ورغبتها في الراحة وقت تواجد زوجها وعدم مقدرتها للتكلم معه يؤدي الى التباعد بين الزوجين مما يؤثر سلبا على نفسية كل منهما.

#### - الآثار العائدة على اطفالها:

يتفق علماء النفس في اجماع الفروق بين الافراد الى ما يتلقونه عن والديهم من مكونات وراثية وأساليب التنشئة التي تتبعها الاسرة في تربية أبنائها بالإضافة الى عوامل أخرى ولا يمكن ان تحل الخادمت او المربيات او دور الحضانة محل الام في التربية والتوجيه للأبناء.

ان من أعظم وأخطر اضرار عمل النساء على أولادها هو الإهمال في تربيتهم ومن تم تهيئة الجو للانحراف والفساد وتصبح علاقتها بأطفالها يسودها الانفعال والقسوة والعنف ورفع الصوت والضرب الشديد نظرا لما يسيء عملها من توتر وقلق يؤثر على نفسياتها وسلوكها ويترك بصمات واثار على تصرفاتها ويفقدها الكثير من هدوئها ورزانتها واتزانها ومن ثم يؤثر بطريقة مباشرة على زوجها واولادها (مذكرة لنيل شهادة ماستر، الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور, 2018).

#### - أدوار المرأة العاملة والضغط النفسي:

لقد تبدل دور المرأة جذريا في مجتمعاتنا العربية فقد أصبحت المرأة تشارك اسرتها في تحمل المسؤولية ويقع عليها أيضا عبء الحياة من خلال معاشتها مع اسرتها ان كانت متزوجة او غير متزوجة فهي تتحمل اكثر لمشاركة الزوج طموحاته إضافة الى زيادة مصادر الضغوط الناتجة عن الواجبات المنزلية وتربية الأولاد وتوفير الراحة للعائلة في الأوضاع الاعتيادية او في حالات الازمات

خصوصا ونحن نعيش في مجتمعات عصفت بها الازمات وابتعدت عن الاستقرار والتماسك نتيجة اشباع الطموحات واصبح البحث عن مكان امن وايجاد متنفس للتعبير عن الراي الشاغل الأهم لدى النساء والرجال.

اذن عانت النساء مثل ما عانى الرجال فاذا كانت استجابات الرجل تتضح بحالات التجهم والكآبة والتحدث بصوت مسموع فعند المرأة تظهر بشكل اعراض جسدية كانقطاع الطمث والتوترات والصداع وحالات الانهيار بعد الولادة وظهور اعراض سن الياس ومن الاعراض الظاهرة المصاحبة للاضطراب فقدان شهية الطعام او الشراهة ... الخ (بويكر عائشة, 2007, 56).

إن خروج النساء للعمل واكتسابها لدور العاملة مع احتفاظها في ذات الوقت بأدوارها الطبيعية ك ام وزوجة وربة بيت وما لديها من مسؤوليات عديدة ومختلفة جعلها أكثر عرضة من غيرها لعمليات التضارب بين مختلف المتطلبات والاضطرابات.

حيث اكدت الدراسات النفسية ان النساء العاملات تواجه سلسلة من الاضطرابات النفسية بفعل خروجها الى ميادين العمل ولعل أبرز هذه الاضطرابات هي:

#### أ- الإحساس بالذنب :

تشعر النساء العاملات بالإحساس بالذنب بفعل ضغط بعض العوامل النفسية والاجتماعية على شخصيتها فهي مشتتة الفكر ما بين عملها وضرورة القيام به على اتم وجه ومن بين اسرتها وأولادها ومنزلها وضرورة القيام بواجباتها كاملة اتجاههم ان هذه الوضعية تجعلها في توتر نفسي دائم الذي يهدد سلامة شخصيتها فيؤثر بذلك على سلوكياتها وتصرفاتها.

#### ب- القلق والخوف:

يتولد القلق والخوف لدى المرأة العاملة نتيجة العوامل الآتية هي:

ان المرأة العاملة لها صلات اجتماعية من بينها صلة الاسرة فهي مسؤولة عن أولادها ورعايتهم هذا ناتج عن دافع الامومة لديها وان عدم قدرتها على إرضاء هذا الدافع بسبب طول الوقت الذي تقضيه في العمل على حساب الوقت المخصص لحياتها الاجتماعية فانه سوف يولد لديها قلقا نفسيا دائما واضطرابا عاطفيا يتجلى في صورة مخاوف متعددة.

بالإضافة للقلق من ظروف العمل وهذا ما يؤدي بها الى الشعور بالنقص في أداء لعملها نتيجة لكثرة غيابها وشعورها بعدم القدرة على العطاء لانشغال تفكيرها بأولادها وشؤون منزلها الامر الذي يجعلها قد تفكر بتترك العمل او التوقف المؤقت عنه .

### ج- الصراع العاطفي والتأزم النفسي:

في جميع الأحيان تكون المرأة العاملة المتزوجة عرضة للوسواس والمتاعب والارهاق العصبي حيث انها دائمة مشغولة التفكير تخاف على اطفالها اثناء غيابها عن البيت لتواجدها في مقر عملها وتود التواجد في بيتها وبين افراد اسرتها وهذا تقع هنا في صراع عاطفي حيث تبدأ في الشعور بالكراهية لعملها الذي يشكل مصدر الفرار عن بيتها وزوجها واطفالها

### اعراض الضغط النفسي عند المرأة العاملة المتزوجة:

من بين كل البحوث المختلفة حول موضوع الضغط تبدو دراسة الدكتورة "جورجيا ويتكن لانويل" من أفضل الدراسات اذ تشير الى الاعراض المصاحبة للضغط النفسي لدى المرأة وهي كالآتي (انقطاع الطمث - التوترات التي تعترها في مرحلة ما قبل الحيض - الصراع - انهيار ما بعد الولادة - اكتئاب سن الياس - تشنج المهبل - البرودة الجنسية).

من الاعراض المصاحبة ظاهرة فقدان الشهية للطعام هذه الاعراض كما نلاحظ مرتبطة بالجانب البيولوجي للمرأة لكنها تؤثر على تقديرها لذاتها تأثيرا سلبيا وهناك اعراض عامة لا تخص فئة معينة من الافراد المتعرضون للضغط النفسي وهي كالآتي:

- اعراض فيسيولوجية ارتفاع ضغط الدم - التنفس السريع - نوبات من الدوار - عدم الانتظام في النوم - التوتر.

- اعراض انفعالية العصبية - سرعة البكاء - الغضب - الاكتئاب - الشعور بالقهر.

- اعراض سلوكية الانسحاب من الآخرين - تغير في أنماط السلوك الاعتيادية.

قد يظهر عرض او عرضين عندما تتعرض المرأة للضغط النفسي كان تظهر عليها الاعراض الفيسيولوجية او المعرفية او ان تظهر عليها الاعراض الانفعالية والسلوكية فقط وهناك من تظهر عليه ثلاثة أصناف في وقت واحد وطبعاً هذه يعتمد على شدة الضغط وكيفية ادارته ومقاومته والتكيف معه.



**- الفرق بين استجابة المرأة والرجل للضغط النفسي :**

النساء يتأثرن أكثر من الرجال عندما يتعرضن لمشاكل تخص علاقتهن الإنسانية بينما الرجال يتأثرون أكثر للمشاكل التي تهدد عملهم وكذا المشاكل المادية كما ان استجاباتهم للضغط تتباين فالأعراض التي تظهر على النساء اثناء تعرضها للضغط النفسي هي القلق وتثبيط الرغبة الجنسية والاكتئاب وتحاول مواجهته بالبحث عن شيء بديل كالقيام بنزهة او التسوق.

أما الرجل فتظهر لديه الاعراض الاتية (الغضب والعدوانية ويحاول نسيان مشاكله باتباع سلوكيات ضد المجتمع).

وفي حالة ما إذا ظهر القلق كعرض لدى المرأة والرجل نتيجة التعرض للضغط فهناك فرق في عملية التشخيص بحيث الرجل إذا شكى من اعراض أي القلق فان الطبيب في العادة سوف يفحصه ليتأكد من عدم وجود مرض في القلب اما بالنسبة للمرأة فان النظرة لها بانها تشكو من اعراض نفسية كثيرة تجعل الطبيب يشخص الحالة على انها نفسية وليست عضوية.

اذن تختلف استجابة المرأة عن استجابة الرجل عند تعرضهم للضغط النفسي وكذا اعراضه فكل جنس له طبيعة فيسيولوجية تختلف عن الجنس الاخر (مذكرة لنيل شهادة الماستر، الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة في مصنع التمور, 2018)

خلاصة:

وأخيرا يمكن القول إن المرأة لم تعد تخضع كل الخضوع الى الرجل اقتصاديا واجتماعيا ولكنها خرجت للعمل وأصبحت تشارك في مختلف مجالات التنمية الاقتصادية والاجتماعية وتغيرت نظرة المجتمع اليها وتغيرت نظرتها هي إلى نفسها.

# الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع الإطار التطبيقي

**تمهيد:**

إن أن بحث في مجال علم النفس يغنى بالدراسة الميدانية، فهي الطريق الذي يوصلنا إلى تحقيق الأهداف المذكورة من خلال عرض مختلف الخطوات المنهجية التي تطرقنا إليها، فبعد الانتهاء من الجانب النظري الذي تناولنا فيه الإشكالية، الفرضية، الأهداف، أهمية.

ومنه سنتطرق إلى الفصل التطبيقي الذي يعتبر الجانب الأهم في البحوث الذي يحتوي على المناهج المستخدمة، الإطار المكاني والزمني، حالات البحث، الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة.

### الدراسة الإستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي نظرا لإرتباطها بالميدان فمن خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة، فالدراسة الإستطلاعية هي دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية بالتعرف على الظروف والإمكانات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستخدمة قصد ضبط متغيرات البحث. (عبد الرحمان العيسوي، 1992 ص30).

### الإطار المكاني والزمني:

- بعد موافقة مديّة المؤسسة، تمت الدراسة بثانوية "قاصدي مباح"، وهناك تم اختيار ثلاث حالات للدراسة بطريقة عشوائية (غير مقصودة).

- تعد ثانوية ((قاصدي مباح)) من الثانويات القديمة في حي ((ليزاموندي)) بوهران وذلك في الفترة 13 أفريل إلى 16 ماي 2023، توجهنا إلى المؤسسة لأن خصائص العينة الإستطلاعية تتشابه مع موضوعنا (ثلاث من النساء العاملات المتزوجات) حيث تم التعرف على الحالات وإجراء مقابلة عيادة وبالإعتماد على منهج دراسة الحالة.

وتكمن أهمية ميدان دراستنا في التقرب من الحالات بهدف بناء ثقة وفهم أكثر الحالة النفسية التي يمرن بها ومعرفة خصائصها ومصادرها والإطلاع على المعاش النفسي للحالات والمساهمة في تحسين سير المقابلة مع الدراسة.

### المنهج المستخدم:

تم إختيار المنهج العيادي لأنه المنهج المناسب للدراسة وذلك لدراسة السلوك البياني ولكتشف حالات وأوضاع الفرد وتبيان أسباب الإضطرابات النفسية.

### فئة الدراسة:

اختيار فئة الدراسة من أولى الإهتمامات التي يركز عليها الباحث في الحصول على المعلومات اللازمة البحثية حيث أجريت الدراسة على ثلاث حالات.

خصائص الفئة:

المستوى الاقتصادي	السن	الحالات
لا بأس بها	38	ل. مريم
دون المتوسط	54	س. حياة
لا بأس بها.	51	ت. رشيدة

المنهج المستخدم

**المنهج العيادي:**

المنهج العيادي هو الدراسة العميقة للحالات الفردية، سوية كانت أو مرضية، وهو وسيلة لمعرفة التنظيم السوي للجهاز النفسي، كما أنه وسيلة علاجية للحالات المرضية، أي أنه يستخدم في علم النفس السوي (محمد الشقيق، محاضرات وحدة مناهج علم النفس).

**تطبيق دراسة الحالة:**

دراسات الحالة أشبه بالقصص في الأعمال الأدبية أو وصف "الإهتمامات الإنسانية" التي مرت بالباحثين عن الأخبار، لأنها تعكس الحقيقة كما مرت بخبرة أولئك الذين كانوا هناك، والقراءة عن حالات مشابهة (أو مختلفة) لما مر بخبرة القارئ يمكن أن يعمق فهمه للظاهرة التربوية أو النفسية، وبالرغم من أن دراسة الحالة لا تحدد مساراً معيناً للأحداث، إلا أن ما يرتبط من استنباط وتكهنات يمكن أن يساعد على تكوين القدرة على استكشاف وتطوير الخبرات التربوية. (محمد العبيسي، ص 298).

**مفهوم الملاحظة:**

الملاحظة هي وسيلة يستخدمها الإنسان العادي في اكتسابه لخبراته ومعلوماته حيث نجمع خبراتنا من خلال ما نشاهده أو نسمع عنه، ولكن الباحث حين يلاحظ فإنه يتبع منهجاً معيناً يجعل من ملاحظاته أساساً لمعرفة واعية أو فهم دقيق لظاهرة معينة.

**أنواع الملاحظة:**

يمكن تصنيف الملاحظة إلى أنواع وأشكال مختلفة حسب الأساس الذي يعتمد للتصنيف: فالملاحظة قد تكون مباشرة حين يقوم الباحث بملاحظة سلوك معين من خلال اتصاله بالأشخاص أو الأشياء التي يدرسها، وقد تكون الملاحظة غير مباشرة حين يتصل الباحث بالسجلات والتقارير والمذكرات

التي أعدها الآخرون، فحين يراقب الباحث عددا من العاطلين عن العمل فإنه يقوم بملاحظة مباشرة، ولكنه حين يدرس تقارير وزارة العمل عن العمال العاطلين فإنه يقوم بملاحظة غير مباشرة. (ذوقان عبيدات، (1984) ص149).

**مفهوم المقابلة:** تتميز المقابلات التشخيصية والمقابلات العلاجية بكونها تركز بدرجة كبيرة على تدعيم المضمون البنائي في كل مقابلة من مقابلاتها من أجل تحقيق الأهداف التي تم وضعها وتحديدها في المقابلة الإبتدائية.

ويرى (كوشين) أن المقابلة التشخيصية تركز بصورة أساسية على دراسة الأعراض التي تظهر على المريض حتى يمكن وصفها بدقة وقد أوضح أن المقابلة التشخيصية يجب أن تغطي عدة مجالات هي: العمليات العقلية وطرق التفكير.

- الخلل الحسي والإدراكي.
- الوعي بالزمان والمكان والأحداث والأسماء.
- التعبيرات الإنفعالية....
- الإستبصار الداخلي ومفهوم الذات.
- السلوك العام والمظهر الشخصي.

ويرى (كورشين) أن المقابلة تعتبر وسيلة مؤثرة وفعالة لتنمية التفاعل بين المعالج النفسي والمريض من أجل مساعدته على التخلص من محنته وتسهيل حل مشكلاته. (ماهر محمود عمر، (1988)، ص282 - 283).

**مراحل المقابلة:** للمقابلة العيادية ثلاث مراحل أساسية وهي مرحلة الافتتاح، مرحلة البناء، مرحلة الإقفال.

**1) مرحلة الافتتاح (the opening stage):** يطلق على هذه المرحلة مسمى المرحلة الأولى، أو مرحلة البدء، أو مرحلة الألفة، فهي تعتبر نقطة البداية التي يبدأ عندها الخصائص سواء أكانت تشخيصية أو علاجية (ماهر محمود عمر، المرجع السابق، ص285 - 286).

**2) مرحلة البناء (stage of structure):** يطلق على هذه المرحلة مسمى مرحلة الارتداد أو الاكتشاف، أو مسمى الإنهاء، أو الارتقاء، حيث يحاول الأخصائي فيها مساعدة العميل على إزالة الصعوبات التي تواجهه في بيئته، عبور أزماته التي تنتابه إعادة بناء شخصيته وتعديل سلوكه نحو الأفضل.



3) مرحلة الإقفال (stage closing): تسمى مرحلة الإقفال أحيانا مرحلة النهاية، أو المرحلة الأخيرة، ويمكن أن يصل الطرفان إلى قرار مشترك بإنهاء المقابلة دون الإلتزام بالمرور على مراحلها التلقائية السالفة الذكر، لكل مقابلة ظروفها الخاصة بها وبإقفاله، ولكل حالة ظروفها الخاصة بها (ماهر محمود عمر، المرجع السابق، ص 318 - 319).

### مقياس الضغط لبديريه كامل أحمد:

يضم مقياس الضغط النفسي الذي تناولناه من 66 بندا موزعة على خمسة أبعاد وهي كالتالي:

البعد الأسري: (2، 3، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 20، 23، 24، 25، 32، 34، 41، 42، 46، 50، 51، 53، 54، 55، 57، 58، 62، 63).

تتمثل في الحياة الشخصية للمرأة وعلاقتها بزوجها أو أبنائها.

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

يتمثل في علاقتها مع زملائها، مرؤوسها وهذه العلاقات تساهم في حدوث ضغط نفسي.

البعد الصحي: (4، 18، 19، 26، 27، 32، 43، 44، 65، 66)

متعلق بأعراض جسدية قد تعاني منها المرأة، نتيجة الضغط النفسي.

-بعد عدم القدرة على التمتع بالحياة كاللتنزه والرياضة (6، 13، 17، 37، 38، 48، 49).

بعد الأحداث الطارئة: يتضمن الأحداث التي تعرضت لها المرأة في طفولتها والتي لها دور في ضعف ميكانيزمات الأنا التي تزيد من إمكانيات التعرض للضغط النفسي (5، 28، 29، 35، 47، 56).

- يطبق هذا المقياس بطريقة جماعية، بحيث يمكن إجراءه على مجموعة كبيرة من الأفراد في وقت واحد. -وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0-198) ويتم تحديد درجات مقياس الضغط النفسي وهي كالتالي.

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

درجات كل بعد من أبعاد مقياس الضغط النفسي وهي:

1/ البعد الأسري:

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

2) البعد المهني:

جدول يوضح درجات ومستويات البعد المهني.

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

3) البعد الصحي:

جدول يوضح درجات ومستويات البعد الصحي.

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

4) البعد عن عدم القدرة على التمتع بمناهج الحياة:

جدول يوضح درجات ومستويات البعد عن عدم القدرة على التمتع بمناهج الحياة.

مستوى الضغط	درجات البعد عن عدم التمتع بمناهج الحياة
منخفض	0 ← 5
متوسط	6 ← 10
مرتفع	11 ← 14

5) البعد الأحداث الطارئة:

جدول يوضح درجات ومستويات بعد الأحداث الطارئة.

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

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

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

والعبارات السالبة تحمل الأرقام (6، 2، 58، 38، 18، 13).

**كيفية تطبيق المقياس:** تم تطبيق المقياس على ( ) عينة عاملة في قطاع التربية والتعليم، وتم حذف بندين هما (26) "أدخن بشراهة"، (36) "أتعاطى المخدرات" لأنهما لا يتماشيان مع بيئة المجتمع وبالتالي أصبح عدد بنود المقياس الخاص بالمرأة العاملة المتروجة ((64)) بند.

### خلاصة:

بعدما تم تطبيق المنهج العيادي واعتمادنا عليه وعلى مختلف الأدوات المستعملة من المقابلة والملاحظة فسوف نتطرق الآن إلى عرض النتائج التي تم الحصول عليها من المقياس وتحليلها والمناقشة عليها واستخلاصها.

# الفصل الخامس

## تحليل الفرضيات

**تمهيد:**

بعد التطرق إلى الجانب التطبيقي، وتحديد الأدوات المعتمد عليها في إجراء المقابلات وتوزيع المقياس على العينات، نتوجه في هذا الفصل إلى عرض وتفسير النتائج التي توصلنا إليها.

**تقديم الحالة الأولى:**

الإسم: ل. مريم

السن: 38 سنة

عدد الأطفال: 2

عدد سنوات العمل: 9 سنوات

الحالة تبلغ من العمر 38 سنة، تعيش حالة إجتماعية لا بأس بها أم لطفلين (بنت، ولد)، تعيش (ل.م) بعيدة على مكان العمل بحوالي ساعة وربع، وتستهمل وسائل النقل يوميا ذهابا وإيابا، وغالبا ما تصل متأخرة إلى عملها بسبب نقص المواصلات، تعمل لساعات متأخرة مساء وهذا ما يجعلها متأخرة عن منزلها كذلك، وأثناء الحوار مع الحالة، كان من الواضح الإحباط والقلق عليها.

**ملخص المقابلة:** تمت المقابلة مع الحالة (ل. م) في ظروف هادئة وقد شملت المقابلة عددا من الأسئلة المباشرة والغير المباشرة حول الحياة الأسرية، الاجتماعية، اليومية، الصحية...

والتي عبرت عن إستيائها لكثرة الروتينات اليومية والتعب الذي تتلقاه من العمل والمنزل، كما اشتكت أنها تقوم بجميع الأعمال من غير مساعدة أحد.

**تحليل المقابلة الأولى:** من خلال المقابلة والملاحظة للحالة (ل.م) تبين لنا مشاكل مع زوجها المتمثل في اللامبالاة وعدم المشاركة في مسؤولية المنزل، فقد بدت على يعونها دموع، وتارة أخرى سكوت مع تنفس عميق، وهذا في اتشبتها "ما يعاوني، ما يحسن العون، همه غير الخدمة والرقاد" فمن جهة تشتكي من تربية أولادها لأنهم في سنة واحدة تقريبا ومن جهة أخرى الضغوطات التي تواجهها في العمل والمنزل ومن جهة أخرى الضغوطات التي تواجهها في العمل والمنزل في قولها "ما نكذبش عليك، ما رانيش مريحة"، فهي تبذل ما لديها للحفاظ على أطفالها وتحسن تربيتهم ولا تحسهم بنقص من أي ناحية.

- جدول يبين درجات الحالة (01) الأبعاد الخمس لمقياس الضغط النفسي:

الأبعاد	الدرجات
1/ البعد الأسري	42
2/ البعد المهني	24
3/ البعد الصحي	11
4/ بعد عدم القدرة على التمتع بمناهج الحياة	10
5/ بعد الأحداث الطارئة	8
المجموع	95

مفهوم فحص الهيئة العقلية: "اختبار فحص الهيئة العقلية تم وعه من قبل الأستاذ "نصرة قويدر"، يستعمل هذا الإختبار كوسيلة تحليلية للحصول على تشخيص مالا تم خاص بكل يرتكز على الملاحظ المباشرة للاستجابات السلوكية التلقائية اللفظية والحركية.

فالنسبة للحالة الأولى:

فإن الاستعداد والسلوك بنسبة هذه الحالة، مظهر لائق والتعبير متفاوت وأما بالنسبة للنشاط العقلي، فقد كانت الأفكار قليلة بالنسبة للكلام، أما المزاج والعاطفة، فالمزاج عادي والعاطفة قوية، ومحتوى التفكير بالنسبة للحالة (1)، فقد كانت انسيابية في الإجابات، وفحص القدرة العقلية، فلاحظنا أن الذكاء عادي وطبيعي.

- فبالنسبة للإستبصار والتحكم للحالة القدرة على التكيف واستعاب سريع للمشكلة.

مناقشة مقياس الضغط النفسي للحالة (د.م):

يتضح من خلال الجدول أن الحالة تحصلت على درجة منخفضة، حيث قدرت بـ(95) درجة من

(198) للمقياس.

جاء البعد الأسري بالمرتبة الأولى حيث قدرت درجته بـ (42) درجة، يليها البعد المهني بـ (24)

درجة، ثم البعد الصحي بـ (11) درجة، تم البعد عدم القدرة على التمتع بمناهج الحياة قدر بـ (10)

درجات، وأخيرا بعد الأحداث الطارئة الذي قدر بـ (8) درجات.

تحليل عام للحالة الأولى: من خلال عرض وتحليل المقابلة والتحصل على نتائج المقياس "الضغط النفسي"، المكون من خمس أبعاد، تم استنتاج أن الحالة (م) ذات مستوى منخفض من ضغط نفسي وذلك بتحصيلها على درجة منخفضة تقدر بـ (95) درجة، وذلك ما تم تأكيده خلال المقابلة نصف الموجهة حيث توجد عدة عوامل تجعلها تعيس تحت ضغوط نفسية من بينها: قلة التفاهم مع الزوج والمشاكل التي تحدث بينهما، كثرة مسؤوليات أطفالها، حيث قالت: "مسؤولية ولادي كبرت وتربيتهم صعبة وراني مباحية وحدي". ومن بين الضغوطات التي تواجهها يوميا هي مشكلة المواصلات بقولها: "عندي قريب ساعة ونص وأنا فالطريق راياحواجايا، هادي زديد تعيني قبل ما نوصل للدار". وهذا ما يسبب لها خلافات مع مديرتها وما يؤثر على عملها ويسبب ضغوطات على نفسياتها.

#### تقديم الحالة الثانية:

الإسم: س. حياة

السن: 54 سنة

عدد الأطفال: 3

عدد سنوات العمل: 26 سنة.

تبلغ الحالة الثانية 54 سنة، ذات حالة اقتصادية متوسطة على العموم، تعيش السيدة (سج) مع أطفالها (3)، معظم أوقاتها في المنزل مع أطفالها لظروف عمل زوجها خارج ولايتها، علما أن أولادها الذكور اختاروا الحياة المهنية وتركوا مقاعد الدراسة في سن مبكرة، واختصوا في الحلويات والمخبزة. ملخص المقابلة: تمت المقابلة في ظروف هادئة وجيدة، فقد كانت الحالة متجاوبة مع الأسئلة سواء الجوانب النفسية، الزوجية، اليومية، الأسرية، المهنية...

إلا أن الحالة كانت كثيرة الشرح والكلام بطريقة عفوية لتفريغ الأعباء والضغوطات التي كانت تعاني منها يوميا.

تحليل المقابلة مع الحالة الثانية: من خلال المقابلة العيادية النصف الموجهة للحالة (ح) وملاحظتنا لها، تبين أن طريقة كلامها وشرحها كان بإنفعالية واضحة من خلال إجاباتها: "راجلي ما مقصر عليا فوالو بصرح البعد بزافونشوفوه غير من خمس شهر، المدة هادي حتى الاتصال بيه قليل بزاف، شغلودايه علينا بزاف، خطرات نقول راه دايرعليا مرا... هههه". وهذا ما يجعلها تشعر بالضغط الناتج عن الوحدة بدون شريك حياتها ومنه ينتج ضغط المسؤولية في تربية ابنها الصغير الذي قالت عنه:



"مهبلني، وواعر بزاف، ما يساعفش ويتبع رايه". "ما نخمش فخوته كيما نخم ونخاف عليه". إذ أصبح مصدر ومحور تفكيرها وهذا ما يسبب لها ضغط في عملها في قولها: "كي نكون فخدمتي نقعد نخم غير فولدي نعرفو يدير مشاكل" وليت نتقلق فالخدمة ونخم غير وقت اللي ندخل فيه للدار به نريح ونتلاها مع ولادي".

إذ أنها أشارت كأنها تعيش حياة منفصلة عن زوجها، فقد حملها تربية أولادها وهذا ما ولد لها ضغوطات نفسية حتى في عملها.

- بعد إجراء المقابلة النصف الموجهة مع الحالة الثانية تم وضع درجات الأبعاد الخمس من مقياس الضغط النفسي للجدول الآتي:

الأبعاد	الدرجات
1/ البعد الأسري	50
2/ البعد المهني	26
3/ البعد الصحي	14
4/ بعد عدم القدرة علة التمتع بمناهج الحياة	12
5/ بعد الأحداث الطارئة	6
المجموع	108

#### الحالة الثانية

بالنسبة الحالة الثانية فالاستعداد والسلوك العام فقد كان المظهر لا بأس به وتعبير حتى النشاط العقلي وأفكاره منسجمة مع الكلام، أما المزاج والعاطفة مزاج هادئ وعاطفة قوية ومحتوى التفكير فكانت الإجابات دقيقة والقدرة العقلية عادي وطبيعي والاستبصار والتحكم فقد القدرة على التكيف واحتوى سريع للمشكلة.

### مناقشة مقياس الضغط النفسي:

حسب النتائج المدرجة في الجدول نلاحظ أن الحالة (ح) تحصلت على درجة منخفضة من الضغط النفسي تقدر بـ (108) درجة من (198) كدرجة كلية للمقياس. فقد تحصل البعد الأسري على المرتبة الأولى بدرجة (50) يليها البعد المهني بـ(26)، ثم البعد الصحي بدرجة (14)، أما البعد عن عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة فقد تحصل على (12) درجة، وأخيرا بعد الأحداث الطارئة بدرجة (6).

### - تحليل عام للحالة الثانية:

من خلال تحليل وعرض المعطيات والتحصل على نتائج مقياس الضغط النفسي، تم استنتاج أن الحالة (ح) ذات مستوى منخفض من الضغط النفسي تقدر بـ (108) من الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي، إذ ذكرت أن السبب الرئيسي الذي يسبب لها الضغط هو مشاكل ابنها الصغيرة لا تتوقف وبعد زوجها عنها وعن أولادها جعلها تنغمس في المسؤولية لوحدها، فقد أصبحت تعيش في خوف في قولها: "راني خايفا وكل يوم نوض نستنا غير فولدي كاش ما يجيبلي مشكل" وهذا ما يشغل تفكيرها ووقعها تحت ضغط تحمل المسؤوليات سواء أسرية أو مهنية.

### \*تقديم الحالة الثالثة:

الإسم: ن. رشيدة

السن: 51 سنة

عدد الأطفال: 5

عدد سنوات العمل: 25 سنة

تبلغ الحالة الثالثة 51 سنة، تعيش (ر) مع زوجها في منزل والدها المريض بالسكري، فهي البنت الوحيدة لوالديها، اختارت (ر) العيش مع والدها المريض بعد اصابته بالمرض ووفاة والدتها للإعتناء به، لكنها وجدت نفسها في صراع نفسي وكثرة مسؤولياتها.

**ملخص المقابلة:** كانت المقابلة جيدة في كل ظروفها، فالحالة كانت مرتاحة ومتفاعلة مع الأسئلة، إذ أنها تطرقت إلى مشاكل وضغوطات بالكلام المفصل والشرح الطويل لهذه الأعباء التي تتحملها.

تحليل المقابلة مع الحالة الثالثة:

من خلال إجراء المقابلة النصف الموجهة مع الحالة (ر)، وملاحظتنا لها أثناءها تبين من خلال إجاباتها، إتسامها بالصراحة والطلاقة، وتبين لنا أن الحالة جد متعبة ومرهقة وبروز ملامح التعب والمرض على وجهها، من خلال التعرض لمشاكل أسرية وهذا في إجابتها:

"الخدمة، الدار، الولاد، راني مقسمة حياتي غير عليهم، مارانيش عايشا حياتي، صغري غير مع التربية والمرض والخدمة".

وهذا لعدم وجود سند يساعدها في أعمال المنزل أو المساعدة في التعامل مع مرض والدها، في قولها: "كون عندي أختي وبني شويا ينقص عليا التعب، بصح ربي رزقني غير بالأولاد ولا إعتراض الحمد لله حتى ماما ربي يرحمها وكانت منقصا عليا تربية أولادي زوج الكبار، مين راحت كلش طاح عليا". مما جعل الحالة في حالة بكاء، كما أن الحالة تبذل مجهودا لتغطية أي نقص في العائلة حفاظا على إستقرارها، رغم شكوتها من صعوبة الأمر، إلا أنها تظهر غير ذلك.

بعد إجراء المقابلة النصف الموجهة مع الحالة الثالثة، تم وضع درجات الأبعاد الخمسة من مقياس الضغط النفسي للجدول المبين:

الأبعاد	الدرجات
1/ البعد الأسري	39
2/ البعد المهني	24
3/ البعد الصحي	11
4/ بعد عدم القدرة على التمتع بمناهج الحياة	8
5/ بعد الأحداث الطارئة	4
المجموع	86

مناقشة مقياس الضغط النفسي:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن الحالة تحصلت على درجة منخفضة من الضغط النفسي تقدر بـ (86) درجة.

### الحالة الثالثة:

كانت الحالة الثالثة بمظهر لا بأس به وتعبير متفاوت والنشاط العقلي أفكاره متفاوتة مع الكلام. والمزاج والعاطفة فكانت ذات مزاج متقلب والعاطفة قوية كانت الإجابات سريعة ومناسبة في نفس الوقت والقدرة العقلية لهذه الحالة عادي وطبيعي أما الاستبصار والتحكم فقد كانت القدرة الكبيرة على التكيف واستعاب للمشكلة.

جاء البعد الأسري في المرتبة الأولى قدر بـ (39) درجة، ثم يأتي في المرتبة الثانية البعد المهني بـ (24) درجة، يليه البعد الصحي بـ (11) درجة تم بعد عدم القدرة على التمتع بمناهج الحياة والذي قدر بـ (8) درجات، وأخيرا بعد الأحداث الطارئة بـ (4) درجات.

### التحليل العام للحالة الثالثة:

من خلال إجراء المقابلة النصف الموجهة وتطبيق مقياس الضغط النفسي تبين لنا أن الحالة (ر) ذات مستوى منخفض من الضغط النفسي قدرت بـ (86)، حيث أشارت الحالة إلى الأسباب التي تداركها وتجعلها تعاني من القلق والتعب ويولد لها ضغوطات مهنية وأسرية وهذا في شهادتها: "كثرت التخمام هلكتي صحتي، وراني خايفا على فاميلتي كثر من روحي، خاصة أولاد الناس راهم أمانة ونخاف نقصر من واجبي معاهم ونتحاسب عن ربي، بصح الله غالب راني نعاني في نهاري". فكل مصادر الضغط الذي تتعرض له الحالة (ر) تجد نفسها أمام صعوبات كبيرة وتوفيق بين الجانب المهني والجانب الأسري والجانب النفسي المتمثل في التفكير المستمر والإرهاق.

### تحليل النتائج على ضوء الفرضيات:

بعد عرض نتائج الدراسة الأساسية المتوصل إليها واعتمادا على المنهج العيادي ودراسة الحالة، فالآن نصل إلى مناقشة الفرضيات. تحليل النتائج على ضوء الفرضية العامة التي تقول "تتعرض المرأة العاملة المتزوجة إلى ضغوطات نفسية مختلفة".

الفرضية تحققت من خلال ما توصلنا إليه عبر نتائج تحليل المقابلة مع الحالات والدرجات المتحصل عليها من خلال مقياس الضغط النفسي لـ (بدرية كامل أحمد)، إستنادا إلى قول الحالة: "ما رانيش نرقد بزاف، يجوني منامات، ويعاود يولي بيا الزمان للصغر".

إذ أن الحالة تعاني من اضطرابات النوم، إذ أنها صرحت عانت في طفولتها من تعنيف أسري كاد أن يؤدي بها إلى الإنتحار، إذا فالفرضية تحققت لوجود ضغط مختلف.

تحليل النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الاولة والتي تقول: "الضغط الأسري هو الذي تتعرض له المرأة العاملة المتزوجة". مما وضحته نتائج المقياس المطبق أن الحالات الثلاث تعاني من ضغط أسري لارتفاع درجات الضغط، واستشهادا بتصريحاتهن: "مسؤولية ولادي كبرت وتربيتهم صعبة...". "ولدي مهبلني، وواعر بزاف، ما يساعفش"

"... راني خايفا على فاميلتي كثر من روعي..."

تحليل النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية التي تقول: "ضغوطات العمل هي التي تتعرض لها المرأة العاملة المتزوجة".

تحققت الفرضية اتبعا لنتائج المقياس الضغط النفسي، فقد كانت إجابات الحالات بشكل متوافق على عبارات "البعد المهني" أنه سبب لها ضغط - كالعبارة الأولى- أنا غير راضة عن عملي- وأحدا أقوالهن: "... خايفا على فاميلتي كثر من روعي، خاصة أولاد الناس راهم أمانة ونخاف نقصر من واجبي معاهم ونتحاسب عند ربي..." من خلال هذا نلاحظ أهمية العمل عند الحالة وخفوها على مستقبل طلابها، إذا فإن الفرضية الجزئية المعتمدة على البعد المهني الذي يسبب ضغط نفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة تحققت.

#### -الخلاصة العامة لنتائج حالات البحث:

أجريت الدراسة العيادية على ثلاث حالات من الزوجات العاملات في قطاع التربية، استنادا على المقابلة العيادية النصف الموجهة ومقياس الضغط النفسي لبدرية كمال أحمد كوسيلة لجمع البيانات حول المشكلة المطروحة للدراسة.

من خلال التطبيق أدوات الدراسية توصلنا إلى معطيات من مجموعة البحث قمنا بتحليلها وعرضها حالة بحالة.

وقد اعتمدنا إلى عرض خلاصة الحالات من الجانب مقياس الضغط النفسي، ونتائج إجراء المقابلة العيادية.

خلاصة نتائج المقياس:

طبقا لنتائج مقياس الضغط النفسي، تبين لنا أن الحالات الثلاث، حيث سجلت درجاتها الكلية على المقياس، حث تراوحت قيم الحالات ما بين (86- 108) درجة، ما يعني أن الضغط النفسي فيها منخفض بحيث اشتركت بعض الحالات بنسل متفاوتة قليلا من خلال الإجابة على البنود المشتركة، وبدرجات مختلفة بين منخفض، متوسط، مرتفع وفي هذا الجدول يوضح الدرجات الأكثر تأثيرا على الأبعاد الخمسة.

درجات الأبعاد على مقياس الضغط النفسي						الأبعاد
مستوى الضغط	الحالة 3	مستوى الضغط	الحالة 2	مستوى الضغط	الحالة 1	البعد الأسري
مرتفع	39	مرتفع	50	مرتفع	42	
مرتفع	24	مرتفع	26	مرتفع	24	البعد المهني
متوسط	11	متوسط	14	متوسط	11	البعد الصحي
متوسط	8	مرتفع	12	متوسط	10	بعد عدم القدرة على التمتع بمناهج الحياة
منخفض	4	متوسط	6	متوسط	8	بعد الأحداث الطارئة
منخفض	86	منخفض	108	منخفض	95	المجموع

- يبين الجدول على الدرجات الأكثر تأثيرا على الأبعاد الخمسة لمقياس الضغط النفسي بالترتيب لدى الزوجات العاملات في قطاع التربية والتعليم حيث أظهرت النتائج ما يلي:

**البعد الأسري:** اشتركت الحالات الثلاث في درجات المقياس بدرجات مرتفعة قدرت بـ: (42، 50، 39) وهذا ما يدل على أن الحالات يعانون من مشاكل أسرية.

**البعد المهني:** كما اشتركت الحالات أيضا في درجات مرتفعة في مقياس الضغط النفسي قدرت بـ: (24، 26، 24) ومنه نستدل أن الحالات تعاني كذلك في المحيط المهني.

**البعد الصحي:** فيما يخص هذا البعد فقد كانت درجاته في حالات البحث الثلاث (11، 14، 11) متوسطة، فهذا يعني أن هذا البعد لا يشكل لهن ضغط.

**البعد عن علم القدرة بالتمتع:** كانت درجات الحالات متفاوتة بشكل طفيف حيث قدرت الدرجات بـ (10، 12، 8)، مما يعني أن هذا البعد لا يشكل غط بالنسبة لحياة العاملات، استنادا الحالة الثانية التي لها ضغط مرتفع بـ (12) درجة.

**البعد عن الأحداث الطارئة:** تحصلت الحالات الثلاث على درجات (8، 6، 4) ومنه مستوى الضغط متوسط بالنسبة للحالة الأولى والثانية، أما الحالة الثالثة فقد تحصلت على درجة منخفضة بـ (4) درجة.

### مقياس الضغط النفسي:

#### التعليمة:

سيدتي الكريمة:

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي والمعونة كالاتي "الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة في قطاع التربية والتعليم".

ولتبيان هذه العلاقة نرجوا منك سيدتي وضع علامة (X) في المكان الذي يناسب حالتك وتأكدي أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة تعتبر الإجابة الصحيحة حين تعبر عن حقيقة شعورك اتجاه المعنى الذي تحمله ونرجو منك قبل ذلك أن تجيبني عن البيانات التي في الجدول وكوني متأكدة أن هذه البيانات جد سرية.

رقم	العبارات	نعم	لا	غير متأكدة
01	أنا غير راضية عن عملي			
02	ما زلت عن حب مع زوجي			
03	اتسم سلوكي بالمخاطرة في شبابي			
04	أعاني من اضطرابات النوم			
05	تعرضت لهزات انفعالية عديدة			
06	أميل إلى التنزه			
07	عملي لا يتناسب مع قدراتي الجسمية			
08	أكره أسرتي لكثرة أعبائها			

09	حياتي مهددة بالانفصال في أي وقت		
10	أكره الأعمال التي تتطلب سرعة الأداء في عملي		
11	أعاني من الفوضى في منزلي		
12	أضطر إلى الاستدانة		
13	لا أترك فرصة للتنزه إلا وقد أغتتمها		
14	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري الإيجابية		
15	فقدت مكائتي الاجتماعية		
16	علاقاتي مع زملائي غير مرغوب فيها		
17	أخشى التعبير عن أي ضعف		
18	أعمل طبقا للحكمة التي تقول إن لبدنك عليك حق		
19	أحلت للمعاش لسوء حالتي		
20	منيت بالفشل في أبنائي		
21	تعرضت لعدة تحقيقات في عملي		
22	دفعني زوجي للممارسة العلاقة الخاصة بطريقة مفرطة		
23	عملي يميل إلى المخاطرة		
24	مشاكل أولاد لا تنتهي		
25	أشعر بسلبية اتجاه أسرتي		
26	وقعت لأسرتي كارثة		
27	أميل لظهور أي أعراض		
28	تعرضت لخسائر فادحة		
29	عملي من النوع الذي يحتاج إلى مجهود ذهني		
30	أعاني من فقد اهتمام رؤسائي		
31	أرى أن أولادي يحملونني أكثر من طاقتي		
32	يسود بيننا الانفصال العاطفي		
33	أكره يوم الإجازة لاضطراري قضاءه في المنزل		



			34	صدمت في حياتي
			35	أميل يوم الإجازة إلى استغلاله في عمل يدر عليا مالا
			36	أرى أن الفسحة والراحة غير ضروريتين.
			37	أنا كالنحلة في عملي.
			38	تغيرت طبيعة عملي عدة مرات
			39	علاقتي مع أبنائي غير مرضية.
			40	زوجي لا يبالي بأي شيء.
			41	تعرضت لأزمات صعبة في صغري.
			42	لا اهتم بغذائي
			43	عملي غير مجزى ماديا.
			44	حياتي اضطررتي للعمل يوميا
			45	تعرض أقرائي إلى وفاة مفاجئة.
			46	لا وقت عندي للراحة.
			47	أقضي إجازتي في المنزل.
			48	أشعر بضغط أسرية عديدة لا أستطيع التعبير عنها.
			49	أعاني من نقص المودة والألفة.
			50	عملي لا يرفع من معنوياتي.
			51	زوجي يهمل حقوقي الخاصة.
			52	تعرضت لخبرات طفولية غير سارة.
			53	أشعر بسلبية اتجاه أسرتي.
			54	أصيب أحد أبنائي بمرض شديد
			55	يميل زوجي إلى تحميلي ما لا طاقة لي به
			56	يسود الحب جو الأسرة
			57	تعرضت لضغوط نفسية في عملي.
			58	تتطلب نوعية عملي مجهودا جسما شاقا.

			أتحايل لكي أحصل على إجازات.	59
			علاقاتي الخاصة مفرطة.	60
			أشعر بعدم الرضا عن حياتي الزوجية.	61
			عملي لا يتناسب مع قدراتي النفسية.	62
			أتذكر أنه تم إحالتي إلى أخصائي نفسي.	63
			أتسم بالإفراط في تناول القهوة والشاي.	64

# خاتمة

## خاتمة

---

### خاتمة:

وكنهاية لدراستنا التي استندت على موضوع الضغط النفسي الذي تعاني منه أغلبية النساء العاملات المتزوجات في ميدان التربية والتعليم وباعتباره ميدان متعب وعامل ضغط نفسي للمرأة، فقد حاولنا الوصول إلى مستويات ودرجات الضغط المصاحب للمرأة العاملة المتزوجة.

## التوصيات والاقتراحات

---

### التوصيات والاقتراحات:

من خلال دراسة الضغط النفسي علينا أن نوصي كل ما هو مهتم بهذه الفئة على أخذ هذا الموضوع بعين الاعتبار وخصوصا كونه يتزايد شيئا فشيئا في عصرنا الحالي، وتتجلى توصياتنا في نوصي المختصين الاهتمام بموضوع الضغط مما يخلق إضرار جسدية و نفسية.

وضرورة تقديم برامج دعم تؤهل المرأة الجوانب النفسية والآن فعالية والاجتماعية والتكفل المبكر قبل تأزم الحالة.

وإدراج دورات إرشادية توعوية حول اضطراب الضغط النفسي.

واقترحات الدراسة كانت حول المزاج والإحباط والنظرة التشاؤمية والاحتراق النفسي والرضا الوظيفي.

محقق

المقابلة كما وردت الحالة الأولى

- س1: صباح الخير.
- ج1: صباح الخير واش راكي؟
- س2: الحمد لله وانتي أستاذة؟
- ج2: الحمد لله يا ربي.
- س3: شعال عمرك أستاذة؟
- ج3: سنة.
- س4: كيفاه الحالة مع الخدمة والدار؟
- ج4: والله غير التعب والشقا بصح نحمدو ربي.
- س5: عندك ضغوطات ولا قلقة تصاحبك؟
- ج5: ههه مكانش لي معندهش ضغوطات في حياتو.
- س6: إيه بصح الضغوطات درجات.
- ج6: أنا نوصل حتى للمشاكل خطرات في حياتي.
- س7: واش من مشاكل مثلا؟
- ج7: مشاكل في الخدمة مع التلاميذ، مع ولادي...
- س8: بالنسبة ليك واش هو السبب الأساسي ليك لي يعرضك للضغط؟
- ج8: بالنسبة ليا المسؤولية كثرة عليا خاصة مين ربي رزقني بولاد ولات المسؤولية تكبر والقلق يزيد معاها، خطرات حتى ما نحملش روجي.
- س9: لقيتي حلول ولا حاجة تنفصلكم الضغط؟
- ج9: مين نحط مالادي ولا يكون عندي استعمال الزمن يكون فارغ من الساعات بزاف نريح.
- س10: شكرا أستاذة، بالتوفيق.
- ج10: العفو، فرصة سعيدة.
- المقابلة كما وردت في الحالة 2
- س1: السلام عليكم.
- ج1: وعليكم السلام.

## ملحق

- س2/ كيف الحال أستاذة؟
- ج2: الحمد لله على النعمة.
- س3: تحبي الخدمة لي راكي فيها؟ وإذا إيه علاه؟
- ج3: نحبها وما نحبها، نحبها على خاطر رزق وخدمة تاع التعليم مليحا ومقدسة، وما نحبهاش فيها تعب بزاف، والوقت تاع درك راه غير يصعاب يا لطيف.
- س4: عندك خلافات أسرية؟ ولا مهنية؟
- ج4: أكيد، الخلافات درك كاين خاصة لي معندوش الصبر كيما أنا، وبين كاينا حاجة يلصق، هههه.
- س4: راجلك يعاونك؟
- ج4: واه الحمد لله، أنا ولدي الصغير غابني بزاف.
- ما نشتكى من حتى واحد غير منو، نهار ليل، وأنا غير اسمو في فمي.
- س5: واش هو مصدر الضغط تاعك بالنسبة ليك.
- ج5: ولدي هو بالدرجة الأولى ومبعد راجلي ومبعد خدمتي والناس....
- المقابلة كما وردت في الحالة الثالثة
- س1: أستاذة عندك خلافات في المحيط تاعك؟
- ج1: كاين بصح صغار يعني فوتو.
- س2: راضية على خدمتك؟
- ج2: الحمد لله، مساعدتني فالمصروف.
- س3: وفالدار كيفاش الحالة؟
- ج4: أنا نسميها غير دار المرض، بابا كبير ومريض وولادي صغار يعني مسؤولية مش ساهلة.
- س5: راكي توفقي بين الخدمة والدار والمرض؟ يعني المسؤوليات؟
- ج5: لحد البن الحمد لله، ران لاحقا بصح ما وليتتش نعرف حياتي وني راهي رايجا، كل يوم نفس الروتين والتعب.
- س6: خممتي تحبسي الخدمة؟
- ج5: واه، بصح كي نشوف بلي راجلي يا ربي قيسو قيس روحو نبطل ونولي فرايي، ولادي راهم غير يكبرو ومصروفهم يزيد.



# قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع

### قائمة المصادر والمراجع:

#### المصادر العربية:

- 1- ابتسام محمود محمد سلطان، المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة، دار الشروق، عمان، الأردن، ط1، 2005م.
- 2- رجاء محمود أبو علام، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، دار النشر بالجامعات، جامعة القاهرة، د.ط، د.ت.
- 3- زاهدة أبو عشية وتيسير عبد الله، اضطراب الضغوط ما بعد الصدمة النفسية، النظريات والأعراض والعلاج، دار وائل للنشر، ط1، 2012م.
- 4- حسين عبد الحميد أحمد رشوان، المرأة والمجتمع، دار الوفاء، لندنيا للطباعة والنشر، ط2، 2011م.
- 5- سليم نعامة، سيكولوجية المرأة العاملة، د.ط، د.ت.
- 6- سمير شيخاني، الضغط النفسي طبيعته أسبابه المساعدة الذاتية المداواة، دار الفكر العربي بيروت، لبنان، ط1، 2003م.
- 7- كيت كنان، السيطرة على الضغوطات النفسية، الدار العربية للعلوم، د.ط، د.ت.
- 8- كاميليا إبراهيم عبد الفتاح، سيكولوجية المرأة، دار النهضة العربية، للطباعة القاهرة، مصر، 1998م.
- 9- لطفي الشرييني، الطب النفسي وهموم الناس، منشأة المعارف، الإسكندرية، د.ط، 2003م.
- 10- لوكيا الهاشمي، الإجهاد، دار الهودي عين ميلة، الجزائر، 2006م.
- 11- فيصل محمد خير الزراد، العلاج النفسي السلوكي لحالات القلق والتوتر النفسي والوسواس القهري بطريقة الكف النقيض، دار الملايين، لبنان، ط1، 2005م.
- 12- قيس هادي أحمد، علم النفس الصناعي، دار الكتب العلمية للطباعة والنشر والتوزيع، مكتبة المجتمع العربي، للنشر والتوزيع، ط1، 2014م.
- 13- طه عبد المنعم حسين، العلاج النفسي المعرفي، دار الوفاء، الإسكندرية، القاهرة، ط1، 2007م.
- 14- عبد الرحمان العيسوي، الصحة النفسية والعقلية، دار النهضة العربية، بيروت، د.ط، 1992م.

## قائمة المصادر والمراجع

- 15- على حمدي، سيكولوجية الاتصال وضغوط العمل، دار الكتاب الحديث، 2012م.
- 16- محمد بالرابح، الرضى عن العمل، مخبر تطبيقات علوم النفس وعلوم التربية من أجل التنمية في الجزائر لدى جامعة وهران.
- 17- محمد خليل عباس وآخرون، مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة، د.ط، د.ت.
- 18- محمد الصيرفي، الضغط والقلق الإرادي، مؤسسة حورس الدولية، 2008م.
- 19- ماهر محمود عمر، المقابلة في الإرشاد والعلاج النفسي، دار المعرفة الجامعية، الأزارطية، الاسكندرية، 1998م.
- 20- دوقان عبيدات، المفهوم العلمي، دار الفكر عمان، د.ط، 1989م.
- الرسائل الجامعية وأكاديمية:**

- 1- بو بكر عائشة، العلاقة بين الصراع الأدوار والضغط النفسي لدى المرأة العاملة، مذكرة تخرج ماجستير، علم النفس عمل وتنظيم، جامعة منتوري، قسنطينة، 2008م.
- 2- بن زروال فتيحة، أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد، رسالة دكتوراه، علم النفس العيادي، جامعة منتوري، قسنطينة.

### مذكرات التخرج:

- 1- الضغط النفسي (القلق الاكتئاب) لدى المرأة العاملة في قطاع الصحة، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس العيادي، 2016-2017م.
- 2- الضغط النفسي لدى الأم العاملة، مذكرة لنيل شهادة الماستر، في علم النفس الأسري، 2017-2018م.
- 3- الضغط النفسي عند الأم العاملة في قطاع التربية والتعليم، مذكرة لنيل شهادة الماستر، تخصص عمل والتنظيم، 2018-2019م.

## قائمة المصادر والمراجع

---

محاضرات:

1- محمد الشقيف، محاضرة وحدة مناهج علم النفس.