



جامعة وهران 2 محمد بن أحمد
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علوم التربية
التخصص: إرشاد وتوجيه تربوي



مذكرة لنيل شهادة ماستر تحت عنوان:

الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة وعلاقتها بالضغط النفسي

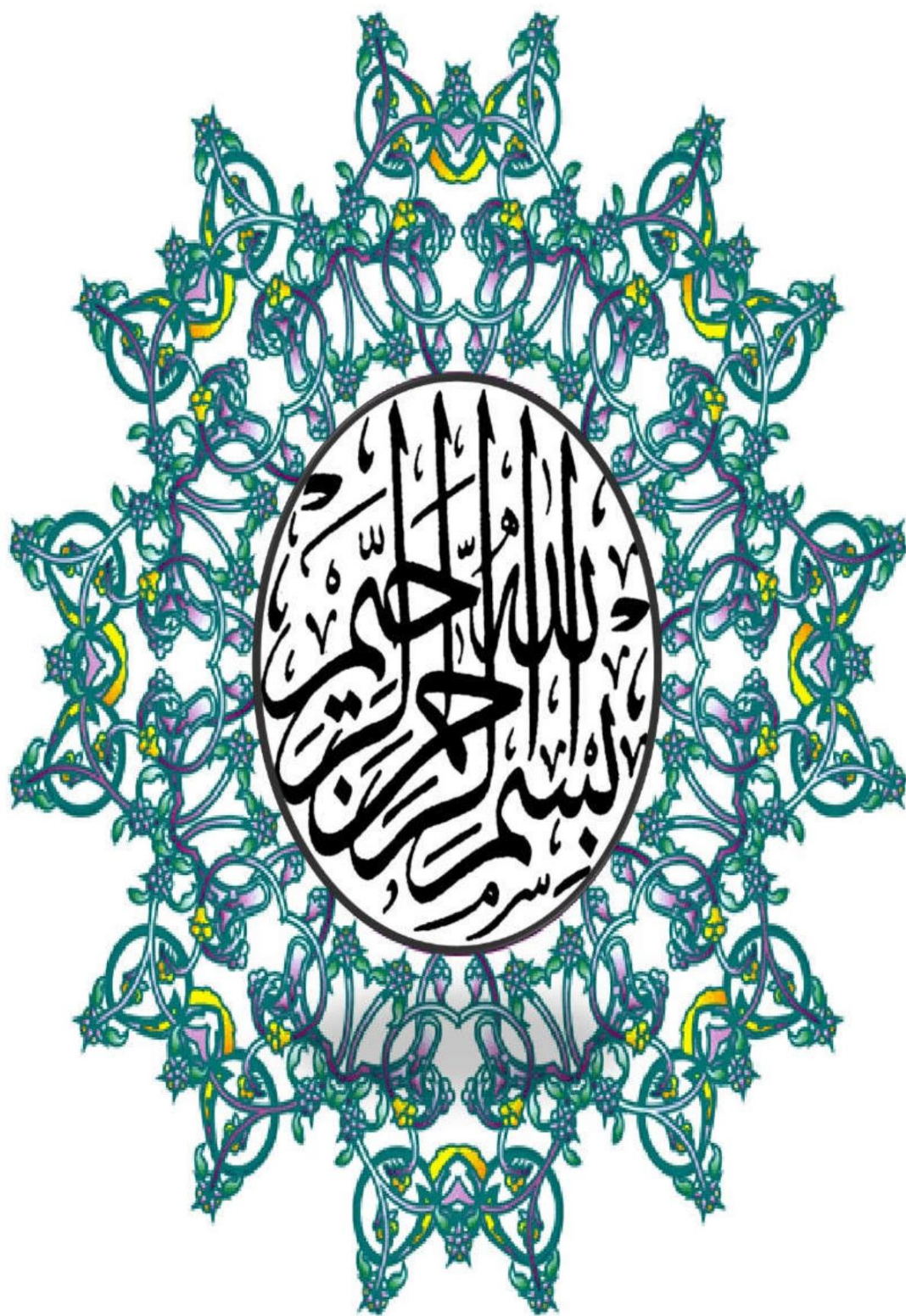
إشراف الأستاذة:
- أ.د. عبلة محرز

إعداد الطالبة:
- مريم بريش

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة

السنة الجامعية: 2023/2022



شكره على نعمته التي لا تعد ولا تحصى.

أولا وقبل كل شيء نحمد الله ونشكره على نعمته التي لا تعد ولا تحصى.

و بفضلته و عظيم سلطانه أعاننا على إنجاز هذا العمل و إتمامه و الذي نرجو أن يكون في المستوى.

و لقوله تعالى: " ولئن شكرتم لأزيدنكم" [سورة إبراهيم: الآية 07]

الحمد لله الذي هدانا إلى نور العلم و ميزنا بالعقل و وهبنا القوة و التوفيق.

نتقدم بالشكر الجزيل و التقدير الكبير و العرفان الجميل إلى الأستاذة الدكتورة عبلة محرز التي

خصت لنا من وقتها و اهتمامها و حسن توجيهها و التي لم تبخل علينا، و إلى كل من رافقنا طول فترة

التكوين نشكره على صبره و تعاونه و تشجيعه المتواصل لنا و الذين تعاونوا معنا و قدموا لنا المساعدة

من أجل إنجاز هذا العمل.

و نشكر كل أساتذتنا الكرام الذين أفاضوا علينا من علمهم و لم ييخلوا علينا بالمعلومات القيمة

و بجهودهم في سبيل طلب العلم

و السلام عليكم و رحمة الله تعالى و بركاته.



إهداء

لحمد لله الذي أعاننا بالعلم و زيننا بالحلم و أكرمنا بالتقوى و أجملنا بالعافية

أتقدم بإهداء عملي المتواضع إلى:

إلى من أصلني إلى هذا الطريق أبي الغالي رحمه الله

من أنارت في قلبي حب العلم أي

إلى من أحسن إلي أي طال الله عمرهم

إلى أخواتي و بنات أخواتي و أفراد أسرتي صغيرا و كبيرا

إلى صديقاتي و كل من قدم يد المساعدة من قريب أو بعيد و أخص بالذكر الأستاذة "محرز عبلة".



خريجة دفعة 2023 م

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة و مستوى الضغط النفسي لديها، حيث تكونت عينة الدراسة من 70 امرأة عاملة شملت قطاع الصحة بولاية وهران، في هذه الدراسة قمنا بتطبيق المنهج الوصفي و الاعتماد على مقياسين، مقياس صعوبات المرأة العاملة و مقياس الضغط النفسي على العينة الأساسية لجمع المعلومات المطلوبة، و في الأخير تم التوصل إلى نتيجة أنه توجد علاقة بين الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة و مستوى الضغط النفسي لديها خاصة فيما يتعلق بالصعوبات الوظيفية، كما ان اغلبية المبحوثات اظهرن مستوى ضغط نفسي متوسط، ولا يعانون من صعوبات اجتماعية في حين ان اغلبهن يعانون من صعوبات وظيفية، قد تعزى العلاقة الارتباطية الضعيفة بين الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة و الضغط النفسي لديها، الى طبيعة تباين خصائص العينة وقلة أفرادها و أدوات القياس المستخدمة وظروف التطبيق.

Abstract:

The current study aimed to reveal the relation between the difficulties faced by working women and their level of psychological stress, as the study sample consisted of 70 working women. included the sectors of health in the state of Oran. In this study, we applied the descriptive approach and relied on two scales, the working women's difficulties scale and the psychological stress scale, on the basic sample to collect the required information. Finally, the conclusion was reached that there is a relation between the difficulties faced by women. The worker and her level of psychological stress, especially with regard to job difficulties. Most of the female respondents showed a moderate level of psychological stress, and most of them suffer from job difficulties.



قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

شكر وتقدير

اهداء

ملخص الدراسة

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الاشكال

مقدمة:.....

الجانب النظري

الفصل الأول الاطار العام للدراسة

- 1.....الإشكالية:
- 4.....فرضيات الدراسة:
- 5.....أهداف الدراسة:
- 5.....أهمية الدراسة:
- 6.....أسباب اختيار الموضوع:
- 7.....تحديد مصطلحات الدراسة:
- 9.....الدراسات السابقة:

الفصل الثاني المرأة العاملة

- 18.....تمهيد:
- 19.....1. مفهوم المرأة العاملة:
- 20.....2. نشأة وتطور مفهوم عمل المرأة:

قائمة المحتويات

21	3.دوافع خروج المرأة للعمل:
24	4.آثار عمل المرأة
29	5.مشاكل المرأة العاملة:
31	6.نظرة المجتمع للمرأة العاملة بين التأييد والرفض
32	خلاصة الفصل الثاني:

الفصل الثالث الضغط النفسي

34	تمهيد:
35	1.تعريفالضغط النفسي
38	2.مصادر الضغوط النفسية:
40	3.أعراض الضغط النفسي:
41	4.أنواع و مستويات الضغوط النفسية:
43	5.نظريات المفسرة للضغوط النفسية:
46	6.أساليب و استراتيجيات المواجهة الضغوط:
51	خلاصة الفصل :

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع الاجراءات الميدانية للدراسة

54	تمهيد:
55	1.4 الزيارة الاستطلاعية:
55	2.4 أهداف الزيارة الاستطلاعية:
56	3.4 الدراسة الأساسية:
56	1.3.4 المنهج المعتمد في الدراسة:
56	2.3.4 الإطار الزمني و المكاني للدراسة:

قائمة المحتويات

56	3.3.4 مجتمع الدراسة:
57	4.3.4 عينة الدراسة:
70	2. مقياس الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة:
72	5.3.4 تحديد الخصائص السيكومترية للمقياس:
72	6.3.4 اختبار ثبات الاستبيان
75	الأساليب الإحصائية المستخدمة:
77	الفصل الخامس: نتائج الدراسة
87	4. عرض و تحليل النتائج:

مناقشة النتائج

خاتمة

قائمة المصادر و المراجع

الملاحق



قائمة الجداول

الصفحة	المجدول	الرقم
58	عمر المبحوثات	01
60	إقامة المبحوثات	02
61	المستوى التعليمي للمبحوثات	03
63	الحالة المدنية للمبحوثات	04
64	هل للمبحوثين أطفال	05
65	منصب المبحوثات	06
66	سنوات خبرة المبحوثات	07
68	تصحيح مقياس الضغط النفسي	08
69	تصحيح مقياس الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة	09
70	قيم معامل ألفا كرونباخ	10
71	قيم الصدق التمييزي	11
72	اختبار قيم الصدق التمييزي	12
73	معامل الثبات بأسلوب التجزئة النصفية	13
75	اتجاهات أفراد العينة نحو بعد الصعوبات الاجتماعية للمرأة العاملة	14
76	اتجاهات أفراد العينة نحو بعد الصعوبات الوظيفية للمرأة العاملة	15
77	اتجاهات أفراد العينة نحو مقياس الضغط النفسي	16
79	معاملات الارتباط بين المتغيرات المستقلة والتابع	17
82	معاملات الارتباط بين المتغيرات المستقلة والتابع (صعوبات اجتماعية)	18

83	معاملات الارتباط بين المتغيرات المستقلة والتابع (صعوبات وظيفية)	19
----	---	----



قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
45	مضمون نظرية	01
59	عمر المبحوثات	02
61	إقامة المبحوثات	03
62	المستوى التعليمي للمبحوثات	04
64	الحالة المدنية للمبحوثات	05
65	عدد أطفال المبحوثات	06
66	منصب المبحوثات	07
67	سنوات خبرة المبحوثات	08



تزايدت في الآونة الأخيرة نسبة النساء العاملات تزامنا مع متطلبات العصر الحديث حيث أصبح العمل من الأمور المهمة التي تفكر بها المرأة بغرض تحقيق الكثير من مطالب الحياة، في حين أن هذا لم يكن منتشرا بصورة كبيرة، و من المؤكد أن العمل يشكل محورا رئيسيا في حياة الإنسان البالغ رجلا كان أم امرأة وللعمل أشكال مختلفة ومتنوعة فهناك العمل العضلي والعمل الفكري والعمل المنزلي و العمل خارج المنزل، ويمكننا القول أن العمل حاجة و استعداد في داخل الإنسان و أنه يرتبط بجوهر الحياة نفسها، أما اليوم فلم يعد عمل المرأة مجرد طريقة لتلبية الاحتياجات الاقتصادية ورفع المستوى الاقتصادي، بل أصبح من أولويات حياة المرأة وخاصة بعد اكمال مرحلة تعليمها، ولأن هدف خروج المرأة للعمل والغاية منه تغيرت بتغير الزمن، فإن النساء العاملات أصبحن لا يستغنين عنه، لأنه وسيلة لتحقيق الذات وكسب المال وتوسيع نطاق العلاقات الاجتماعية، مما يؤثر في نوعية علاقات المرأة ككل .

إن القيام بالعمل يشعر المرأة بالرضا والسرور والنجاح و في ذلك مكافأة و دعم لها و رفع لقيمتها وزيادة ثققتها بنفسها، ومما لاشك فيه أن عمل المرأة يجعلها أكثر قوة و قيمة في مختلف النواحي فهي لا تبقى ذلك الكائن الضعيف ذو قدرات محدودة ، حيث ان المرأة بلا عمل يصيبها الخمول و الكسل و القلق و تشعر أنها اقل من غيرها من النساء العاملات، حيث أثبتت بجدارة انها تستطيع أن تنزل إلى ميدان العمل مع القيام بواجباتها و أن الظروف و العوامل الاقتصادية والاجتماعية التي فرضها المجتمع، هي الأسباب و الدوافع التي أدت إلى خروج المرأة إلى ميدان العمل و ترك أولادها و منزلها وأفراد أسرتها لكي تعمل عملا تؤجر عليه، و لكن المرأة تواجه دائما صعوبة في كيفية التوفيق بين عملها و بين واجباتها المنزلية، ما ينشأ عنه الكثير من المشكلات التي تؤثر على حالتها النفسية و استقرارها الاسري، فصعوبة الدور المزوج يجعلها تتلقى عراقيل و صعوبات عديدة تمنعها من تأدية مهامها، وهو موضوع الدراسة الحالية، لقد بلورنا هذه الأفكار ضمن حيز دراسي محكم ضبطه منهج البحث العلمي عبر خطواته الثابتة و المتسلسلة و أدواته العلمية الضابطة،

مقدمة

التي سعت إلى أن تحظى نتائج الدراسة بأكثر قدر ممكن من المصداقية و الصدق العلمي، فعرضت الدراسة في خمسة

فصول من خلال قسمين رئيسيين هما :

الجانب النظري:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة:

الإشكالية

فرضيات الدراسة

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

تحديد المفاهيم

الدراسات السابقة

الفصل الثاني: المرأة العاملة:

مفهوم المرأة العاملة

نشأة وتطور مفهوم المرأة العاملة

دوافع خروج المرأة للعمل

أثار خروج المرأة للعمل

مشاكل المرأة العاملة

مقدمة

نظرة المجتمع للمرأة العاملة بين التأييد والرفض

الفصل الثالث: الضغط النفسي

مفهوم الضغط النفسي

مصادر الضغط

أعراض الضغط

أنواع ومستويات الضغط النفسي

نظريات المفسرة للضغوط النفسية

أساليب واستراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية

الجانب التطبيقي:

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

الزيارة الاستطلاعية

أهداف الزيارة الاستطلاعية

الدراسة الأساسية

المنهج المعتمد في الدراسة

مجتمع الدراسة

عينت الدراسة

مقدمة

أدوات الدراسة

مقياس صعوبات المرأة العاملة

مقياس الضغط النفسي

الأساليب الإحصائية المستخدمة

الفصل الخامس: نتائج الدراسة

عرض و تحليل النتائج

مناقشة النتائج

الاستنتاج العام

خاتمة.

قائمة المصادر و المراجع

الملاحق.



الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. تحديد مصطلحات الدراسة
6. الدراسات السابقة

❖ الإشكالية:

تزايدت في الآونة الأخيرة نسبة النساء العاملات تزامنا مع متطلبات العصر الحديث حيث أصبح العمل من متطلبات حياتها أولوياتها، فخرجها إلى الميدان أصبح ظاهرة منتشرة عبر العالم، وتميز هذا العصر الحديث بعدة تحولات مست المجتمعات على مستوى مختلف المجالات.

فالمرأة تعيش اليوم بين دورين دورها التقليدي داخل المنزل و دور تسعفيه خارج البيت في المجتمع، نجد في هذا السياق أن عمل المرأة ينتج عنه ما هو إيجابي وما هو سلبي، فمن الناحية الإيجابية نجد أن عمل المرأة يساهم في التنمية الشاملة للمجتمع، كما أنه يساهم في زيادة دخل الأسرة ومساعدة الزوج في الأعباء المالية أما من الناحية السلبية نجد أن عمل المرأة يعود سلبا على صحتها وعلى علاقتها بزوجها وأولادها، فصعوبة الدور المزدوج يجعلها تتلقى عراقيل وصعوبات عديدة تمنعها من تأدية مهامها هذا من جهة، ومن جهة أخرى ترغب في تحقيق أحلامها لذاتها والإثبات أنها قوية بعملها وناجحة باعتبار عملها هو سندها وسلاحها الذي تعتمد عليه وقت الشدة مهما كانت متاعبها ومعاناتها، فتجد المرأة نفسها في مفترق طرق بين هذا و ذلك.

إن اكتساب المرأة لدور العاملة مع احتفاظها بأدوارها الطبيعية كزوجة من طاعة الزوج و احترامه، و الصراحة و الصدق والأمان و تحمل المسؤوليات، و أم كالقيام بتربية الأطفال من الرضاعة و التعليم وتلقين المبادئ الإنسانية الأولى و العقيدة الإسلامية و التراث الاجتماعي.

وربة بيت للعناية بشؤون المنزل من تنظيف و طهي إلخ... والتوفيق بين منزلها و عملها خارج المنزل(سعاد و أيمن، 2005، ص: 38).

كونها تعددت مسؤولياتها وتنوعت جعلتها أكثر عرضة لسلسلة من الصراعات، ما أثر على شخصيتها حسب أشخاص المتفاعلين معها وأيضا انعكس على فاعليتها و ذلك من المواقف الضاغطة و الاحباطات التي تتعرض لها أثناء أدائها

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

لعملها، حيث تشعر المرأة العاملة بالقلق والخوف وبالاكتئاب، والشعور بالذنب نتيجة الضغوط النفسية فهي مشتتة الفكر بين عملها وضرورة القيام به وبين أسرتها وواجباتها نحوهم، وحتى مراعاة لنفسها، إن هذه الحالة تجعلها فريسة للتوتر المستمر وأقل استقرار وأكثر عرضة للضغوط النفسية.

ان قبول وتحدي المرأة في ممارسة دورين معقدين يوصلها إلى مواجهة الضغوط الجديدة والمتزايدة، " تهدد الضغوط النفسية حياة الأشخاص وتترك آثار سلبية ومدمرة لسعادتهم، كما أن الضغوط النفسية ترتبط بالبيئة المحيطة وبالخبرات الحياتية وظروف العمل للأفراد، وتسهم بشكل كبير في ظاهرة الاحتراق النفسي والتي تشكل خطرا على حياة الأفراد".

(جوليا عزمي، 2021، ص: 05)

فالضغوط النفسية مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة الى الاستجابات المترتبة عنها، وهي تمثل المحددات المؤثرة او الجوهرية للسلوك في البيئة، و الضغوط بكل أنواعها تؤدي الى تشكيل عبء على قدرة ومقاومة الناس في التحمل، مما ينعكس على الحالة الصحية البدنية و العقلية و الاجتماعية و النفسية، و هذا ما نجده مجسدا لدى المرأة العاملة إذ تعاني بشكل عام من الضغوط المتنوعة في حياتها سواء على صعيد العمل أو على صعيد الحياة الأسرية و العائلية أو في علاقتها مع زوجها و أطفالها، و في تحقيق التوازن بين عمل البيت و العمل خارجه، فهي بذلك تسعى إلى تحقيق نوع من التوافق الأسري و المهني.

(قمراس، 2017 ، ص : 6)

هذا ما أشارت له الدراسة التي قام بها الباحث " شارون كيورتيس " أن الضغط الذي تعيشه المرأة العاملة قد يصحب معه الشعور بالقلق، باعتباره أهم الاضطرابات النفسية التي تشكو منها، بحيث أن التعرض للضغوط النفسية نتيجة تعدد أدوارها والصراع بينها يترك أثره على الصحة الجسمية والحالة الانفعالية لها (القلق، الاكتئاب، العدوان....)

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

(طبي عناء، 2017، ص: 06)

في حين يرى جونسون (2000) في دراسته أن الضغوط النفسية ناتجة عن تفاعل المرأة مع البيئة التي تحيط بها، والتي تحكمها قوانين الزمان والمكان و الأنشطة المختلفة للتطور و التقدم التكنولوجي والعادات والتقاليد السائدة في المجتمع ، فالمجتمع الذي يعيش فيه الفرد يؤثر ويتأثر به، ويرى أيضا بأن الضغوط بكافة أنواعها ناجمة عن التطور التكنولوجي والحضاري المتسارع و عن ضغوط العمل.(جوليا عزمي، 2021، ص: 5)

تعتبر الأسرة الخلية الأولى التي يتكون منها المجتمع، وهي اول مؤسسة اجتماعية ، فتكوين الأسرة ضرورة لبقاء الجنس البشري، وهي أساس الاستقرار في الحياة الاجتماعية، و هي الإطار العام يحدد تصرفات افرادها، و هنا قد يظهر الشقاق بين الزوجين فتباين الأدوار من أسباب الصراع في الأسرة اذ يشعر احد الزوجين أو كلاهما بضغوط نفسية و توترات بسبب تغير هذه الأدوار، إن المرأة العاملة تعاني من صراعات الدور، فهي الزوجة و الأم و المرأة العاملة.

إن المشاكل التي تتعرض لها الأم العاملة و أطفالها تعتمد على نوعية المرأة ذاتها، ونوع العلاقة التي تقيمها معهم، فقد يقدم عملها فرصة للأطفال للتعاون والتعلم في المنزل ، أو تفرض عليهم أعمال بغرض الاعتماد على انفسهم هذا ما تؤكد عليه دراسة (حسون) التي بينت أن الأم العاملة تعمل على نشأة أطفالها بطريقة تعودهم الاعتماد على أنفسهم و مواجهة أمور الحياة، ورفع مستوى طموحاتهم ، محترمة آراءهم و أفكارهم، تبين من هذه الدراسة أن في دول عربية أن (78 بالمئة) من الأبناء لم يشكل لهم عمل الأم أي صعوبة، بينما (15 بالمئة) عانوا من الوحدة و الاكتئاب أثناء غياب الأم، و (4 بالمئة)

اشتكوا من النزاعات بين الوالدين والتي سببها عمل الأم . (الداهري،2008،ص:78)

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

مما سبق نصل الى ان لضغوطات النفسية لها علاقة بين ازدواجية دور المرأة، فالضغوط النفسية الواقعة على المرأة العاملة تتنوع وتختلف في مصادرها، فالمرأة بشكل عام تعاني من ضغوط متنوعة سواء في العمل أو الحياة الأسرية أو في علاقاتها مع زوجها أو أطفالها وفي تحقيق التوازن بين البيت و العمل خارجا و الواجبات الأسرية.

من هذا المنطلق حدد موضوع الدراسة: صعوبات المرأة العاملة وعلاقتها بالضغط النفسي وانطلاقا من هذا الموضوع وجب طرح التساؤلات التالية:

التساؤل الرئيسي: هل توجد علاقة بين الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة و مستوى الضغط النفسي لديها؟

تنبثق عن التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية:

1. هل تعاني أغلبية النساء العاملات من الضغط النفسي المرتفع؟
2. هل تعاني أغلبية النساء العاملات من صعوبات اجتماعية؟
3. هل تعاني أغلبية النساء العاملات من صعوبات وظيفية؟
4. هل توجد علاقة بين الصعوبات الاجتماعية للمرأة العاملة و مستوى الضغط النفسي لديها؟
5. هل توجد علاقة بين الصعوبات الوظيفية للمرأة العاملة و مستوى الضغط النفسي لديها؟

❖ فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

توجد علاقة بين الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة ومستوى الضغط النفسي لديها.

الفرضيات الجزئية:

- 1- تعاني أغلبية النساء العاملات من الضغط النفسي المرتفع.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 2- تعاني أغلبية النساء العاملات من صعوبات اجتماعية.
- 3- تعاني أغلبية النساء العاملات من صعوبات وظيفية.
- 4- توجد علاقة بين الصعوبات الاجتماعية للمرأة العاملة و مستوى الضغط النفسي لديها.
- 5- توجد علاقة بين الصعوبات الوظيفية للمرأة العاملة و مستوى الضغط النفسي لديها.

❖ أهداف الدراسة:

التعرف على الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة في قطاع الصحة.
الكشف عن العلاقة بين الصعوبات الاجتماعية والوظيفية التي تعاني منها المرأة العاملة في قطاع الصحة ومستوى الضغط النفسي لديها.

1. معرفة إذا كانت تعاني أغلبية النساء العاملات من الضغط النفسي المرتفع.
2. معرفة إذا كانت تعاني أغلبية النساء العاملات من صعوبات اجتماعية.
3. معرفة إذا كانت تعاني أغلبية النساء العاملات من صعوبات وظيفية.
4. الكشف عن العلاقة بين الصعوبات الاجتماعية للمرأة العاملة و مستوى الضغط النفسي لديها.
5. الكشف عن العلاقة بين الصعوبات الوظيفية للمرأة العاملة و مستوى الضغط النفسي لديها.

❖ أهمية الدراسة:

تظهر أهمية هذه الدراسة في دراسة واقع المرأة العاملة في عملها و خارج عملها بكل موضوعية لمعرفة حقيقة صعوبات المرأة العاملة و علاقتها بالضغط النفسي.

كما تسعى إلى تحليل النسق الخارجي و هو المجتمع و النسق الداخلي مكان العمل، ومعرفة كل الصعوبات و الضغوطات التي تواجه المرأة داخل العمل و خارج العمل.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى أهمية المرأة في مجال العمل و في إطار الأسرة.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة ان كانت أغلبية النساء العاملات في قطاع الصحة أكثر ضغطا .

❖ أسباب اختيار الموضوع:

من البديهي أن اختيار الموضوع أي موضوع للدراسة يأتي بفضول و الملاحظة وعدة الاستفهامات بحثنا عن حقيقة الأمر،

و هذا ما دفعني لاختيار هذا الموضوع و يمكن تقسيم هذه الأسباب إلى:

الأسباب ذاتية:

كوني امرأة أرغب في معرفة الأولويات المرأة العمل أم الحياة الأسرية.

لأني لاحظت معانات عدة نساء في العمل.

معرفة ما يعيق المرأة من تقدمها وما يزيد من نجاحها.

شخصيا أطمح في العمل و لا بد من اكتشاف كل ما يدور حول المرأة للاستفادة منه عند خروجي للميدان العمل.

تسليط الضوء على الصعوبات التي تتر على أداء المرأة العاملة سواء إذا كانت في قطاع الصحة.

الأسباب موضوعية:

تعد قضية تشغيل المرأة من أهم القضايا البشرية، إذ يعد خروجها للعمل ظاهرة جديدة على المجتمعات، جلب اهتمام و

فضول الباحثين المختصين على الكشف عن هذه الظاهرة و محاولة فهمها و إعطاء حلول منطقية لمعالجتها.

معرفة الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة و علاقتها بالضغط النفسي.

إثراء المكتبة الجامعية بمثل هذه الدراسات التي قد تساعد الطالب في البحث في مثل هذه المواضيع.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

❖ تحديد مصطلحات الدراسة:

1. مفهوم المرأة العاملة:

إن المرأة بطبيعتها تمارس نشاطات سواء كانت منتجة أم لا فهي تعمل منذ التاريخ في منزلها و تقوم بترتيب و تنظيفه، و تحضير الطعام و كلها أعمال منتجة، و حتى غير المنتجة مثل رعاية الأطفال، و أي نشاط له قيمته الاقتصادية و في تعريفنا للمرأة العاملة نذكر كالتالي:

عرف إحصاء 1977 اليد العاملة النسوية حتى بأنها: " المرأة الماكثة في البيت التي تدير الأعمال المنزلية و تمارس جزئيا عملا مربحا ".

هي المرأة التي تعمل خارج المنزل و تعمل على أجر مادي مقابل عملها و التي تقوم بدورين أساسيين في الحياة ألا وهما: دور ربة بيت و دور الموظفة. (لحسن ، 2009، ص: 39)

التعريف الإجرائي: حسب الدراسة هي المرأة (العازبة أو المتزوجة أو المطلقة أو الأرملة) التي تعمل خارج المنزل و تبذل مجهود فكري أو جسدي مقابل أجر مادي، بغض النظر عن الصعوبات التي تواجهها في حياتها المهنية و الأسرية، حسب الدراسة أخذنا المرأة العاملة في قطاع الصحة بوهران نموذجا.

2. مفهوم الصعوبات:

تأتي كلمة صعوبة من كلمة صعب، يشير هذا المفهوم إلى المشكلة أو الفجوة أو القيد الذي ينشأ عندما يحاول الشخص تحقيق شيء ما. و بتالي فإن الصعوبات هي مضايقات أو حواجز يجب التغلب عليها من أجل تحقيق هدف معين

(<https://or.emsayzilim.com>).

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

التعريف الإجرائي:

هي ما يقيسه مقياس الصعوبات التي تواجه المرأة العاملة و المستخدم في الدراسة الحالية.

3. مفهوم الضغط النفسي:

يعرف الباحثون في علم النفس الضغط النفسي بعدة تعريفات، و كل تعريف ينطلق على أساس محدد و واضح نذكر البعض من هذه التعاريف:

تعريف هانز سيلبي (Hans Selye) للضغط النفسي بأنه: " مجموعة من الأعراض التي تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط و هو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة (وقاد، 2014 ، ص: 17،18).

عرفه عثمان (2001) بأنه تلك الظروف المرتبطة بالضغط و التوتر و الشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد و ما ينتج عن ذلك من آثار جسمية و نفسية. (بزيار و بن العربي ، 2021 ، ص : 103)

التعريف الإجرائي: ونقصد بالضغط النفسي في هذه الدراسة هي مجموع الدرجات التي تتحصل عليها المرأة العاملة،بالاجابة على أسئلة مقياس الضغوط النفسية لفنستاين المستخدم في الدراسة الحالية . المكون من 30 فقرة و 6 بدائل إجابة (تقريبا أبدا ، أحيانا ، كثيرا ، عادة).

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

❖ الدراسات السابقة:

- دراسات تناولت الضغوط النفسية:

لإنجاز أي بحث علمي لابد من البحث عن الدراسات السابقة حول الموضوع وفقا لتجربة سابقا، يمكن أن تزودنا بالإطار النظري العام للموضوع وكذا بالنتائج المتوصل إليها إن وجدت، فبحثنا الحالي هو حلقة من سلسلة سبقتة .

الدراسة الأولى:

دراسة بعنوان "العلاقة بين عمل المرأة و معاناتها من الضغوط النفسية "من إعداد " نانسي بوتسن "

سنة 1979

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد ما إن كان عمل المرأة هو السبب شكواها من الضغوط النفسية أو أن العمل لا يسبب لها أية ضغوط نفسية.

عينة الدراسة:

212 سيدة عاملة و غير عاملة و لهن أولاد لا يقل أصغرهم عن 13 سنة.

أداة الدراسة:

مقياس بناء التوافق النفسي، دليل لانجتر(22) بند يقيس درجة المرضية التي تشير إلى وجود ضرر أو نقص في الشخصية)

توصلت الدراسة إلى نتائج و أهمها:

-وجود علاقة بين كل من العمل، الزواج و الأمومة من جهة، و معاناة المرأة من الضغوط النفسية

بالمقارنة مع ربة المنزل من جهة أخرى.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

-يزيد 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 لديهن خبرة كبيرة في مجال العمل.

-تؤكد الدراسة أن العمل و الزواج و الأمومة من المصادر الرئيسية للضغط النفسي.

الدراسة الثانية:

دراسة بعنوان "المرأة العاملة و ضغوط الأدوار المتعددة " من إعداد " شارون كيورتيس " سنة 1983

هدفت الدراسة إلى التعرف على ما إذا كانت الضغوط النفسية التي تشعر بها المرأة العاملة نتيجة تعدد أدوارها و الصراع بينهما، مما يترك أثره على الصحة الجسمية و الحالة الانفعالية (القلق، الاكتئاب، العدوانية) .

عينة الدراسة:

46 سيدة تتراوح أعمارهم ما بين (25 - 40) عاما

أداة الدراسة:

مقياس تقدير الضغوط النفسية، استبيان مقاومة مصادر الضغوط النفسية، استبيان الحالة النفسية، قائمة وصف الصفات الوجدانية المعتمدة، استفتاء المعلومات الديمغرافية.

النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

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

-العلاقة الارتباطية بين المتغيرات للمجموعات ككل و للمجموعات الفرعية أظهرت 20 علاقة ممكنة تشير إلى أن معظم التغير في الاتجاهات المتعلقة بأدوار المرأة العاملة تعرضها للضغوط النفسية و تؤثر على مستويات مقاومتها للأمراض النفسية.

الدراسة الثالثة:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

هذه الدراسة قام بها عسكر علي و عبد الله بكويت سنة 1988 هدفت إلى التعرف على مدى معاناة العاملين من الضغوط الناشئة من طرف العمل، وتحديد الفروق في مستويات الضغط التي يتعرضون لها، ثم التعرف على الأمراض النفسية الفيزيولوجية المرتبطة بضغط العمل الأكثر تكرارا لدى العاملين في المهن الأربعة.

عينة الدراسة:

(353) عامل موزعة على:

(78) مدرس و مدرسة.

(162) ممرض.

(73) أخصائي اجتماعي.

(40) عاملة بالخدمة النفسية.

نتائج الدراسة:

لقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستويات الضغط للمهن الأربع لا تعد عالية و أن الفئة الأكثر تعرضا للضغوط هي مهنة التمريض تليها الخدمة النفسية ثم التدريس و أخيرا الخدمة الاجتماعية، كما أكدت الدراسة أن متغيري الشعور بالإرهاق و الشعور بالأمان الوظيفي هما المتغيران اللذان لهما دلالة إحصائية من بين المتغيرات الأخرى.

الدراسة الرابعة:

دراسة بعنوان "ضغط العمل النفسي وعلاقته بالصحة النفسية كما تقدرها الممرضات" من إعداد بيتر و آخرون سنة 2006 بدانمارك، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي و مؤشرات الصحة كما تقدرها الممرضات ذاتيا.

عينة الدراسة: 367 ممرضة في مستشفيات الدانمارك.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الحواس السيكلوجية لقياس سرعة العمليات العقلية، مقياس الضغط النفسي لقياس مؤشرات الصحة النفسية كما تقدرها الممرضات.

أظهرت نتائج الدراسة:

- وجود علاقة دالة إحصائية بين ضغوط العمل و ظهور أعراض مرضية نفسية و جسدية لدى الممرضات
- أن الممرضات يعانين من ضغوط نفسية مرتفعة ناجمة عن المصادر التالية: عبء العمل الزائد، قلة المكافأة المادية كما أكدت الدراسة على ضرورة التدخل الوقائي من خلال برامج تدريبية.

- دراسات تناولت عمل المرأة:

الدراسة الخامسة:

دراسة بعنوان " أثر خروج المرأة للعمل في المدينة على التنشئة الاجتماعية" من إعداد أم العز يوسف المبارك مركز دراسات المجتمع، دراسة حالة المرأة العاملة في المهن المتخصصة بولاية الخرطوم سنة 2006

هدفت الدراسة إلى:

معرفة مدى مساهمة المرأة العاملة في الانفاق على الاسرة، وهي دراسة تحليلية عن كيفية توفيق المرأة العاملة بين العمل ورعاية الأطفال توصلت الدراسة إلى نتائج التالية:

- العامل الاقتصادي هو أكثر العوامل التي أدت إلى خروج المرأة للعمل
- دخول المرأة الحضارية في السودان لمجال العمل الإنتاجي ارتبط بدخولها التعليم الرسمي.
- المرأة العاملة تقوي في أبنائها الثقة بالنفس و تعلمهم الاعتماد على أنفسهم.

الدراسة السادسة:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

دراسة بعنوان " أثر خروج المرأة المتزوجة للعمل وتأثيره على التماسك الأسري" من إعداد رحاب عبد اللطيف حسن سنة 2007 بمدينة الخرطوم.

هدفت هذه الدراسة الى الوقوف على الأثر الناجم من خروج المرأة للعمل و تأثيره على التماسك الأسري، وكذلك الوقوف على أداء المرأة العاملة الأم و وظيفة الأمومة و المتمثلة في التنشئة و إعداد أبنائها على السلوك الصحيح كما هدفت الدراسة الى الوقوف على مدى مقدرة المتزوجة على أدائها داخل المنزل و في العمل.

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي في وصف الحالات التي يرتبط فيها الأفراد بروابط اجتماعية وحضارية مشتركة، و المنهج الإحصائي للحصول على البيانات و الأرقام و من تم تحليلها

نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها:

إن المرأة العاملة بكل فئاتها تقوم بواجباتها نحو المجتمع، و أن المستوى التعليمي و ثقافة المرأة العاملة لها أثر في وعيها بأهمية و تماسك و ترابط الأسرة و الاهتمام بشؤونها و تلبية احتياجاتها، و كذلك أوضحت الدراسة أن المرأة لها دور لا يستهان به في رفع مستوى دخل الأسرة.

الدراسة السابعة:

دراسة قام بها الصادق عثمان بعنوان "عمل المرأة الجزائرية خارج البيت وصراع الأدوار" سنة 2013.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين عمل المرأة خارج البيت والصراع بين أدوارها عينة الدراسة تمثلت في 65 من العاملات المتزوجات أو المطلقات و الأرامل دون العازبات و التي عددهن 65 عاملة.

توصلت نتائج الدراسة الى:

أن العاملات يجدن تشجيع من أزواجهن و أسرهن عن العمل فالأزواج قد تنازلوا عن الأدوار التقليدية.

تراجع النظرة الدونية التي كان ينظر بها المجتمع إلى المرأة العاملة، مع تطور مكانتها الاجتماعية.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

أصبحت الأدوار التقليدية داخل البيت تخضع لمعيار التفاهم بين الزوجين يغلب عليهما طابع الحوار ، كما تشير الدراسة إلى أن العاملات يفضلن القيام بأدوار لوحدهن داخل البيت بمساعدة أزواجهن، دون التفكير في إحضار الخدمات لبيوتهن. كما أن للموروث الثقافي التأثير الكبير في تصرف العاملات، فهو يشجع أو يعيق العمل بحسب طبيعة المجتمع و الأعراف و التقاليد.

الدراسة الثامنة:

من إعداد الباحثة: إبراهيمي أسماء، بعنوان "الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة". سنة 2014

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من 130 امرأة موزعة كالتالي:

65 ممرضة.

65 معلمة .

و قد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

أهم النتائج التي توصلت إليها:

توجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية بين الضغوط المهنية و التوافق الزوجي للممرضات و المعلمات توجد علاقة ارتباطية

سالبة عكسية بين الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار و التوافق الزوجي للممرضات و المعلمات.

توجد فروق بين الممرضات و المعلمات في الضغوط تعزي إلى المهنة.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممرضات و المعلمات في التوافق الزوجي.

التعليق على الدراسات السابقة و علاقتها بالدراسة الحالية:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

نستخلص من خلال عرضنا لجملة الدراسات التي جعلت من المرأة العاملة و الضغط النفسي محور بحث لها، أن لعمل المرأة آثار وضغوط على حياتها ومستقبلها، مما يجعلها مجالاً خصبا ومتشعبا للدراسة والبحث، غير أن ما يميز ما عرض من أبحاث والتي تمهد في مجملها للبحث في موضوع دراستنا الحالية وهو " صعوبات التي تواجهها المرأة العاملة وعلاقتها بالضغط النفسي " على الرغم من قلة الدراسات التي تناولت الصعوبات وعلاقتها بالضغط النفسي، إلا أن الباحثة وجدت تقاطعا واتفاقا بين بعض الدراسات السابقة والدراسة الحالية من حيث تناولها الضغوط والمشكلات التي تواجه المرأة، مما يثري الدراسة الحالية، مثل دراسة نانسي بوتسن(1979) ، ودراسة شارون كيورتيس (1983)، ودراسة بيتر(2006)،

و دراسة إبراهيمي أسماء(2014)، ودراسة علي عسكر(1988) حيث اتفقت هذه الدراسات مع الدراسة الحالية في بحثها حول الضغوط التي تواجه المرأة العاملة و معاناتها نتيجة تعدد أدوارها.

كما أكدت هذه الدراسات أن العمل والزواج والأمومة يشكلون مصدرا رئيسيا للضغوط النفسية، وانعكاسها على الجانب النفسي للمرأة العاملة، و هو ما تعنى به الدراسة الحالية، كما توصلت نتائج دراسة كل من علي عسكر و بيتر أمهنة التمريض أكثر فئة معرضة للضغوط النفسية، كما اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة عبد اللطيف حسن (2007) و دراسة صادق عثمان (2013)، وأم العز يوسف(2006) في سعيها للكشف عن الاثر الناجم عن خروج المرأة للعمل و تأثيره على الأسرة وفق لمتغيرات متشابكة، و بناء على نتائجها فقد اتفقا على أن المرأة العاملة لها دور لا يستهان به: الموظفة وربة البيت وكذلك أنها تساهم في الانفاق على الأسرة و أن المرأة بكل فئاتها تستطيع الوقوف على أداء أدوارها الأسرية.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

توصلت الباحثة من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة أنه لا يوجد انسان أي كان موقعه أو ثقافته بعيدا عن الضغوط، وأن الضغوط النفسية تتفاوت حسب درجة تفاعل ذلك الشخص وحسب خصائص بيئته وحسب مهاراته وقدراته الفردية وخبراته في التخفيف من هذه الضغوط.

الفصل الثاني: المرأة العاملة

1. مفهوم المرأة العاملة
2. نشأة و تطور مفهوم عمل المرأة
3. دوافع خروج المرأة للعمل
4. آثار عمل المرأة
5. مشاكل المرأة العاملة
6. نظرة المجتمع للمرأة العاملة بين التأييد و الرفض
7. خلاصة الفصل

الفصل الثاني: المرأة العاملة

تمهيد:

أصبح عمل المرأة ضرورة حضارية، فرضتها الظروف الاقتصادية والاجتماعية، والحاجة النفسية بعدما كان عملها في القديم يقتصر على الأعمال الزراعية والمهن الحرفية، أصبحت تركز المرأة على التعليم، لمكافحة أمنيتهها، الأمر الذي أدى إلى ارتفاع المستوى التعليمي عندها فتح أمامها مجالات العمل الواسعة.

وارتقت بوعيتها مما دفع بالمرأة إلى ميادين عمل جديدة مرموقة كالتعليم والطب، والهندسة والقضاء ومناصب المسؤولية وغيرها، إن ظاهرة انتشار خروج المرأة للعمل أدت إلى تغير وظائف الأسرة، فخروجها إلى العمل ترتب عليه نتائج سلبية، فهي أم وزوجة وربة بيت وموظفة ولكلدور متطلباته، وقد لا تنسجم مع متطلبات الوظائف. بهذه الأخيرة تجعلها تعيش صراعات عميقة يمكن أن تخرمها من استقرارها النفسي والاجتماعي.

الفصل الثاني: المرأة العاملة

1. مفهوم المرأة العاملة:

يعتبر العمل مجهود إنساني قصدي و إرادي ، فالعمل صفة للإنسان و لا يحس المرء بمعناه إلا بأدائه ليثبت به ذاته و يحقق به إنسانيته. و بالنسبة للمفهوم حضري مفهوم المرأة العاملة باهتمام العديد من الباحثين الذين وضعوا العديد من التعريفات.

مفهوم العامل: ويقصد به كل أي فرد يؤدي أعمالا يدوية أو غير يدوية ولا يمارس سلطات إشرافية،"

ويقصد به كل ذكر أو انثى يعمل لقاء أجر مهما كان نوعه في خدمة صاحب عمل وتحت سلطته وإشرافه.

مفهوم العامل كما يراه تشريع العمل في الجزائر: " كل شخص يعيش من حاصل عمله ولا يستخدم لمصلحته عمالا

آخرين في نشاطه المهني " (الحسن ، 2009 ، ص : 37، 38)

تعريف المرأة العاملة: ومن التعريفات الشائعة للمرأة العاملة تعريف الجهاز المركزي للتعبئة العامة الإحصاء الذي يشير إلى

"أن المرأة العاملة هي التي تعمل في وظيفة رسمية خارج المنزل في المصالح الحكومية أو المصانع"

تعريف المرأة العاملة: بأنها " هي المرأة التي تقوم ببذل مجهود ذهني وأحيانا عضلي مقابل أجر المادي تحصل عليه نتيجة

هذا الجهد لإشباع حاجاتها وحاجات أسرتها" (فوندو، 2020 ، ص : 20)

و عرفت كاميليا إبراهيم عبد الفاتح المرأة العاملة بأنها المرأة التي تعمل خارج المنزل و تحصل على أجر مقابل عملها و التي

تقوم بدورين أساسيين في الحياة دور ربة البيت و دور الموظفة.

(يحيوي، 2017 ، ص : 40)

كما عرفها زكي بدوي " بأنها أي فرد يؤدي أعمالا يدوية أو غير يدويةو بذلك يشمل الأفراد العاملين على جميع

المستويات."

الفصل الثاني: المرأة العاملة

وهناك أيضا من يعرفها بأنها " المرأة الماكثة في البيت التي تدير الأعمال المنزلية وكل ما يتعلق بالمنزل و تربية الأطفال".

(بن بوزيد، 2014، ص : 11)

2. نشأة وتطور مفهوم عمل المرأة:

النشأة مفهوم عمل المرأة:

يرجع مفهوم عمل المرأة إلى بداية الثورة الصناعية في أوروبا نتيجة إرهاب عمال المصانع بسبب عمل ساعات طويلة وذات أجر محدود مما أدى بهم إلى إضرابات وها دخلت المرأة ميدان العمل لتغطي قص الأيدي العاملة في المصانع و البعض يرى أن دخول المرأة ميدان العمل ما هو إلا نتيجة لخطط مدروسة من قبل الرأسمالية وهذا لفرص إنشاء مجتمع مالي بدون ديون وكانت الوسيلة الوحيدة للوصول إلى غاياتهم الخفية تحرير المرأة (عاجب، 2016، ص 17).

تطور عمل المرأة:

ومع التحولات الاقتصادية و التطورات العلمية التي صاحبت الثورة الصناعية منذ النصف الثاني من القرن 18م دخل العالم صراع إيديولوجي أدى إلى القيام الحرب العالمية الأولى و الثانية التي كان نتائجهما أنها مكنت المرأة في الكثير من الدول الغربية من دخول إلى مجال العمل، ولأول مرة أصبحت المرأة تتقاضى راتبها من الدولة. (لحسن ، 2009، ص :

(9

تميزت الصناعة الحديثة بتطور حيث استلزمت الفصل بين موقع العمل من جهة وملكيته من جهة أخرى، كما قامت هذه المرحلة بالفصل بين المجال العام و مجال الخاص، انحصر نشاط المرأة واهتمامها منذ ذلك حين بالمهام مثل رعاية الأطفال، وإعداد الطعام والتركيز على المشاغل البيئية وحياتها.

الفصل الثاني: المرأة العاملة

وبعد انتهاء الحرب العالمية الثانية في أواسط الأربعينيات من القرن الماضي تزايدت أعداد النساء في السوق العمل في المجتمع العربي وتعددت الأسباب ودوافع الاقتصادية على الأسرة وارتفاع كلفة المعيشة وتزايد أسعار السلع الاستهلاكية وغيرها، فإن تحول سوق العمل لدى قطاعات متزايدة من النساء لا يعود إلى تزايد الاحتياجات والضغوط الاقتصادية والمالية فحسب بل إلى رغبة في تحقيق الاستقلال الشخصي المتميز لدى النساء، وسعيهن للوصول إلى نوع من المساواة مع الرجل وأصبحت قضية العمل المرأة خارج البيت بالنسبة للنساء في المجتمع المعاصر ن واحدة من المستلزمات الأساسية لتحقيق الاستقلال والمساواة في المجتمع الحديث. (بن بوزيد، 2014، ص : 22)

فقد فرض خروج المرأة للعمل ظروفًا جديدة على الأسرة ككل ومشكلات للزوج والأولاد. وللزوجة نفسها فقد كانت المرأة تشارك في العمل في الزراعة طالما المجتمع ريفيا، إلا أن التطور التجاري والصناعي أعطى فرصا متزايدة للمرأة كي تشارك العمل في نطاق واسع، وبصورة مستقلة عن زوجها وأفراد أسرتها. ومن ثم خلق ذلك تغيرا اجتماعيا جديدا حيث أصبح السعي للعمل بهدف الارتفاع بمستوى المعيشة وإرضاء رغبة المرأة في إثبات وجودها وتدعيم مركزها واتجاه المرأة للبحث عن الرضا للتنفيس من مكان آخر غير الأسرة. (أنوار، 2005، ص : 12، 13)

3. دوافع خروج المرأة للعمل:

دوافع اقتصادية:

بيت الدراسات في هذا المجال أن أهم دوافع خروج المرأة للعمل هو حاجة اقتصادية وهو من أكثر الدوافع قوة و المقصود بالحاجة الاقتصادية هو حاجة المرأة الملحة لكسب قوتها بنفسها أو لحاجة أسرتها لدخلها ومما يؤكد ذلك أن غالبية النساء المتزوجات عندما يواجهن أسئلة عن سبب عملهن فإنهن يذكرن الحالة الاقتصادية كدافع رئيسي على أساس أنه يساهم في نفقات المعيشة الأسرية وهذا دافع ينطبق على الأسرة ذات الدخل المنخفض.

الفصل الثاني: المرأة العاملة

وما يؤكد هذا أيضا ما جاء في رسالة (نسبية خليل أحمد) أن دافع المرأة إلى العمل هو جانب الاقتصادي أي لارتفاع التكاليف المعيشية السبب المباشر في دفع المرأة إلى ميدان العمل. (بن جفان، 2010، ص: 60).

و قد أجرى حمود (1983) دراسة في تونس بعنوان (العوامل المحددة لعمل المرأة و تحصيلها العلمي)، هدفت الدراسة إلى معرفة الأسباب التي تدفع المرأة للعمل، وأجريت الدراسة على عينة من النساء العاملات، وأظهرت الدراسة النتائج التالية :

غالبا ما تكون الناحية المادية هي من أهم دوافع المرأة للعمل.

و العامل الآخر هو الجانب المعنوي المرتبط بشغل أوقات الفراغ أو الحصول على مركز اجتماعي.

كما بينت دراسة المعمرى (2005) عمل الزوجة و أثره على الأوضاع الأسرية أن أهم الدوافع لخروج المرأة المتزوجة للعمل هو الدافع الاقتصادي و رفع المستوى المعيشي للأسرة و أوضحت نتائج الدراسة:

أن هناك آثار اجتماعية لعمل الزوجة منها ما هو إيجابي يكسبها القدرة على حل المشكلات الأسرية و تفهمها، و آثار سلبية كالحد من الزيارات الأهل و الأقارب.(عاجب، 2016 ، ص : 34)

دوافع اجتماعية ثقافية:

مما لاشك فيه أن التعليم المرأة عرف تزايدا كبيرا الشيء الذي ساهم بشك كبير في خروجها للعمل فهي أصبحت واعية مقيمة لذاتها وتسعى للتأكيد على مكانتها ضمن الأسرة أولا ثم المجتمع فأصبحت المرأة بذلك تمتلك وعي ثقافي وهذا الأخير زاد من رفع ثقافتها بنفسها ورفع معنوياتها واستغلال كل إمكانيتها في العمل.

(شهري، 2018 ، ص : 50،49)

الفصل الثاني: المرأة العاملة

تسعى المرأة العاملة إلى تحقيق ذاتها وإثبات وجودها في الأسرة والمجتمع فالمرأة بحاجة إلى النقود الشعور بالانتماء ومدى أهميتها في المجتمع كفرد يساعد على تحقيق التنمية الشاملة كما أن المكانة الاجتماعية تلعب دورا كبيرا في شعور المرأة بالقوة وقدرتها على الانتاج وانها فاعل اجتماعي يستفاد منه وتعطلها عن العمل يعتبر حافز سيئ قد يسبب لها حالة من الاكتئاب، والانفصال عن المجتمع. (العارفي، 2011، ص : 36)

تختلف رئاسة الاسرى باختلاف الطبقة التي ينتمي اليها الزوج والزوجة فغالبية الازواج فالفئات الحضرية المثقفة يؤكدون مشاركة زوجاتهم لهم فالقيام ببعض الاعمال المنزلية حتى وان لم تكن الزوجة غير عاملة وهذا يرجع الى ارتفاع مستواهم الثقافي وتغير نظرهم للحياة بالإضافة الى نسبة عالية من الزوجات في هاذه الفئة يعملن و يشاركن مشاركة ايجابية فالأعمال المنزلية و اعمال خارج المنزل و يتحملن المسؤولية الى جانب بعضهم البعض(أحمد رشوان، 2011، ص :159)

ففي دراسة (فيشر) عن الاكتئاب لمائة (100) عائلة من الامهات اللوات تخرجن من الكليات بنيويورك اجابت نصف مجموعة العاملات انهن يشعرن بالملل والضجر اثناء وجودهن بالمنزل وخدمة الاطفال والقيام بالأعمال المنزلية فأصبحت روتينية ومتعبة مما اصفرت مجموعة من الامهات العاملات وقررنا ان الطموح لمستقبل عملي اكبر واهم سبب الذي من اجله يعملن (شهري، 2018، ص :50)

دوافع نفسية:

تعاني النساء عموما من وقت الفراغ لا سيما في ظروف عدم الانجاب وغيرها من الظروف مما يدفعها الى العمل خارج المنزل من اجل سد وقت فراغها الطويل الذي يسبب الكثير من الملل والضجر والقلق ولا ننسى دوافع ذاتية وحب الظهور وتحقيق المنفعة الشخصية اي طموحات المرأة لا حدود لها لإبراز شخصيتها كفرد فعال فالمجتمع باعتبار ان العمل لحل بعض مشكلاتها وتحقيق لنفسها مكانة في الاسرة خاصة وفي المجتمع عامة. (فوندو، 2020، ص : 24)

الفصل الثاني: المرأة العاملة

تشعر المرأة عادة بالسعادة و الفخر إذا أنجزت كل أعمالها المنزلية، ولكن هذا شعور قد يتخلله شعور بالملل لرتابة هذه الأعمال، وكثيرا ما تعاني الزوجات من إحباطات عديدة، فعملية تربية الأطفال تساهم في إحساس الزوجة بالإحباط، إذ أن الأطفال لهم مطالب لا تنتهي قضاء بعض الوقت في الاهتمام بشئونها الخاصة بعيدا عن حياتها الأسرية وليس معنى ذلك أن تحمل بيتها و لكنها تحتاج لوقت تستريح فيه أو تقوم مثلا بالممارسة رياضة، أو اتقان حرفة، أو تعلم لغات جديدة... و غيرها من ذلك بحيث تصبح بعد الحصول على الراحة أو تغيير الروتين قادرة على العودة لأعمالها المنزلية و أفراد الأُسرتها بقوة و حيوية. (طارق، 2005، ص : 213)

وفي بحث أجري في الكويت كانت 28 من النساء العاملات قد التحقن بالعمل لسد أوقات فراغهن و القضاء على الملل و الضجر الذي يسببه الجلوس في المنزل.

و يمكن القول أن خروج المرأة إلى العمل يختلف بحسب الزمان و المكان، و باختلاف حاجات النساء، فشعورها بالملل بسبب الروتين اليومي للأعمال التي تؤديها من خدمات الأطفال و الزوج و الأعمال المنزلية كل ذلك قد يكون محرضا لخروجها من المنزل بعد حصولها على فرصة عمل.

ما يضاف إلى الدوافع السابقة نحو العمل وجود دافع توكيد الذات عند المرأة، وحتى تقضي المرأة على الوضع التقليدي، وتجدر الإشارة إلى أن خروج المرأة قد يلي لها عدة دوافع، كما بينت دراسة كليجر أن هناك عددا كبيرا من النساء يعملن من أجل لذة العمل وما يحققه من إشباع نفسية أكثر من اللاتي يعملن لأسباب اقتصادية. (عاجب ، 2016 ، ص : 47، 50)

4. آثار عمل المرأة

تعتبر الأسرة الخلية الأولى للبناء المجتمع فلا يمكن اكتمال حياة إنسانية دون وجود أسرة والتي تتكون من الزوج و الزوجة الأولاد، فهي أساس الاستقرار، و الدور الذي تلعبه الأم في الأسرة بداية بإنجاب، رعاية الأطفال، تربيتهم و تعليمهم، إلى

الفصل الثاني: المرأة العاملة

غاية دخولهم المدرسة مع المتابعة و توجيهه، إضافة إلى ذلك الأعمال المنزلية التي تقوم بها الأم من تنظيف، غسل الملابس، تحضير الطعام، و خدمة الزوج تجد نفسها تحت ضغط هذه المتطلبات الحياتية اليومية كل هذا يشتت تركيزها في العمل ويؤثر عليها سلبا، حيث تجد نفسها أمام أولويات تختار أيهما تختار، فتسعى من خلال ذلك إلى المحافظة على بيتها دون إهمال عملها، و المحافظة على عملها دون إهمال بيتها وأطفالها.

أثر عمل المرأة على نفسها:

إن اختيار المرأة لدورها في الحياة أصبح معقدا إلى حد كبير وذلك لتعرضها لضغوط قوى عديدة، فهي من ناحية تخضع لضغط التقاليد و الطبيعة البيولوجية التي تدفعها في اتجاه الأعمال المنزلية والأمومة، و من ناحية أخرى الفرص التي أصبحت أمامها في عالم الوظيفة. ويواجه اختيار المرأة بالعقبات و آثار نتيجة للعوامل الأربعة: الزواج و الأعمال المنزلية و إنجاب الأطفال وتربيتهم والوظيفة. (بولسنان، 2017 ، ص : 103)

تؤكد جميع الدراسات السيكولوجية أن المرأة تواجه جملة من الاضطرابات النفسية نتيجة خروجها للعمل رغم أنها خرجت بكامل إرادتها فهي تشعر باكتئاب و الإحباط والإحساس بالذنب لأنها مشتتة الفكر ما بين عملها وضرورة تأديته وما بين أسرتها وبيتها وأطفالها و تنوعت مصادر القلق لديها فأصبحت ليس لديها القدرة على تأدية دور الأمومة ومكانتها المهنية وعدم التكيف في تعدد مسؤولياتها لا يساعدها في إثبات قدرتها الوظيفية ولا في تفرغها لشؤون البيت والأطفال هذا بغض النظر عن الضغوطات التي تواجهها أثناء العمل. (طبي عناني، 2017، ص: 46؛ 45).

وقد أوضحت العديد من الدراسات أن الأم العاملة لديها تقدير لذاتها أعلى من ربة كما أقل عرضة للتعرض للاكتئاب ولكن بالمقارنة لزوجها فهي أكثر إزهاق وتعرض المرض.

عام (1985). Peggy Touis وفي تحليل قامت به بيكي تويس (1985) Peggy Touis

الفصل الثاني: المرأة العاملة

بعمل مسحين لقطاعين كبيرين اشتمل كل واحد منهما على نحو ألف رجل وامرأة وكان السؤال الموجه إليهم عن مدى تعرضهم خلال الأسبوع السابق من أعراض القلق البالغ وطبق معايير الباحثين ثبت أ المرأة العاملة أكثر عرضة من الرجل لإصابة للتوتر الناتج عن المسؤوليات المزدوجة. (رشوان، 2011، ص: 130)

أثر عمل المرأة على تربية الأطفال:

إن اشتغال المرأة أدى إلى انشغالها عن بيتها و أطفالها باعتبارها هي الزوجة و الأم وربة البيت، فهي المسؤولة عن أسرتها و عملها في وقت واحد و لهذا فإن عملية التوفيق ما بين المطلبين تخلق مشاكل على الصعيدين.

تعتبر جميع الدراسات الاجتماعية والنفسية أن الأم أول معلم للعلاقات الإنسانية أول وسيط بين الطفل والعالم الخارجي فهي المصدر الأول للأمان مما يثير توجس والقلقة والشعور بالحيرة فالأم الدرع الكفيل لتغطية كل هذا وأكثر وترتبا على ذلك فإن اطفال المرأة العاملة أطفال هجرته أمهاتهم وحتى إذا سعت الأم لإيجاد بديل لها لرعاية أبنائها أثناء انشغالها لساعات طويلة عن بيتها وأولادها يؤدي إلى نوع الإهمال والنقص هذا يؤثر على شخصياتهم ونموهم الفيزيولوجي خاصة خلال الأشهر الأولى الولادة فإن فترة غياب الأم عن المنزل يولد شعور بالنقص وإهمال الأطفال لأنهم في سن ما قبل المتمادرس يحتاجون إلى رعاية مركزة(مادوي نجية هذا ما تناولته دراسة إحسان محمد الحسن تحت عنوان"مشكلات المرأة العاملة في الخليج العربي" بحيث توصلت إلى أن المرأة العاملة تعاني من مشكلة تربية الأبناء خاصة طول مدة عملها خارج البيت، مما يعرضهم إلى الإهمال و سوء التربية وقلقها أيضا عند تركهم لوحدهم في البيت. (شهري، 2018، ص : 76)

أدى خروج المرأة للعمل إلى تغير وظائف الأسرة وقد ظهرت مشكلة العناية بالأطفال فلجأت معظم الأمهات دور الحضانة لوضع أطفالهم بين أيدي المربيات طوال فترة العمل أصبح الوقت الذي يقضيه الطفل مع أمه أقل بكثير الوقت الذي يقضيه في دار الحضانة.

الفصل الثاني: المرأة العاملة

إن العناية بأطفال والعمل بدوام كامل هو الشأن الأكثر ضغطا خاصة بالنسبة للمرأة العاملة المتزوجة فهي تقدي ساعات العمل أطول و هذا يشعرها بتقصير دائم في حق اسرتها خصوصا المراحل الأولى من عمره، وأن الطفل بأمس الحاجة لأمه لا سيما في الأشهر الأولى من ولادته فقد تبين أن الطفل في تلك الفترة يكون شديد الإحساس بما يحدث منحوه ويتأثر بما يحيط من حوله(نور الدين بنعتر1989 ص223)

وقد أكدت مدرسة التحليل النفسي على أهمية العوامل النفسية التي تربط الطفل بأمه في السنوات الأولى من عمره والأثار العميقة التي تتركها عليه لذا فأهمية الحب في حياة الطفل تكسبه الكثير من العادات التي يجب أن يتعلمها الطفل عنها و ذلك عن طريق المحاكاة و الإيحاء باعتبار الأم عامله الخارجي. (زدادرة، 2019، ص: 32)

أثر خروج المرأة العاملة على العلاقة الزوجية:

يعد عمل المرأة المشكلة الأساسية التي تهدد استقرار الأسرة لأن في ذلك إقصاءها عن أدوارها الأساسية الأمومة والزوجية فالزوجة المتعلمة التي تعمل يكون بينها وبين زوجها تفاهم وتقارب في المستوى الفكري مما يزيد من التفاهم بينهما في كافة نواحي الحياة كما أن عمل الأسرة يساعد على التخلص من الروتين والفراغ والملل الذي يتواجد في الحياة الزوجية ومن هنا تساعد الزوجة زوجها على حل مشاكله وعلى مواجهة أزمات الأسرة الطارئة ولا تكون سببا فيها مما يؤدي الى التقارب والتماسك بينها لعيش حياة زوجية سعيدة آمنة ومتفهمة.

إذا كان للمرأة العاملة أثر إيجابي على علاقتها بزوجها فلا ننفي وجود بعض الآثار السلبية فمركزها الاجتماعي قد يشعرها بالحرية والقيمة أكثر عد مكوثها في البيت وهذا يجعلها أكثر استعدادا وثقة عالية بالنفس لمناقشة حقوقها الزوجية ما يزيد الأمر أكثر تعقيدا وصعوبة ويؤدي إلى الصراع الزوجي. (بن جفلان، 2010، ص72)

الفصل الثاني: المرأة العاملة

ولا شك أن عمل المرأة خارج المنزل يؤدي إلى اختلال دورها فمن العسير أن تتمكن من القيام بمسؤولياتها الطبيعية كزوجة وعملها يشكل تهديدا لاستقرار بيت الزوجية لما قد يكلفه من إهمال للزوج ومن إثارة وسوء تفاهم وابتزاز من رب العمل وقد يؤدي عمل المرأة أحيانا الى عدم الاستقرار الزوجي في ضوء ما يسببه دخل المرأة العاملة.

السبب الرئيسي في الخلاف بين الزوجين فيسعى الى منعها من العمل ومن جهة أخرى فإن عمل المرأة يضعف قوامه الرجل في النفقة فهي تكسب مالها بنفسها وقد يطالبها بدفع أجرة البيت وقد يستولي على راتبها الشهري مما يفضي إلى حدوث نزاع وصراع بين الزوجي ويكون دائما.(السيد، بدون السنة، ص 79 80)

فما تريده الزوجة من الزوج بعض الاحتياجات التي وهي:

على الزوج أن يكون مقدرًا لتعب زوجته في البيت وفي تربية الأولاد، وليس مقدرًا فقط بل ومشاركًا لهذا التعب أيضا، ومساعدًا الأعمال داخل البيت، وأن يعاملها باعتبارها شريكا حقيقيا لحياته، ليس أقل منه أو دون مستواه، وأن يكون قادرا على تحمل المسؤولية الحياة و مسؤوليته عن نفسه و عنها و عن أسرته.

ألا يهمل الزوج زوجته اهما لا عاطفيا، فقد أفادت دراسة تمارؤها في إيطاليا أن من أكثر الأمور التي تغضب النساء من الرجال ما يعرف " بالإهمال العاطفي"، فكثيرات من النساء المشاركات في الدراسة، تذكر أن الزوج لا يشاركهم حتى في أبسط الأمور التي تم زوجها.

أن يهتم الرجل بأن يساعدها على بناء شخصيتها و عقلها، وأن تصنع نموها النفسي والاجتماعي إلى جواره، وأن يشاركها بالقراءة الثقافة و الخبرة العملية و المعرفية. فامرأة تتعلق بالرجل

الناجح في عمله و حياته والذي يحرصها على احتكاك بالعالم الخارجي. (مايكل، 2014، ص : 66، 69)

الفصل الثاني: المرأة العاملة

5. مشاكل المرأة العاملة:

من أسباب النزاعات الزوجية للأسر الحديثة خروج المرأة للعمل والمشكلة جاءت نتيجة لهذا الخروج، فنجد هذا الأخير

أظهر مشاكل لو تكن موجودة من قبل، أهمها:

مشكلة تربية الأطفال:

حيث خروج المرأة للعمل جعل رعاية الأطفال وتربيتهم والعناية بهم أقل نجاحا ما أدى إلى:

- عدم إشباع الحاجة الضرورية للطفل كالحنان، والعطف، الرعاية الدافئة.

- نجدهم محرومين من المقومات النمو النفسي.

- وقوعهم تحت تأثير بعض العادات والسلوكيات غير المرغوب فيها وتعرض الطفل لأضرار تؤثر على تنشئته

خاصة عند تركه خروجها من المنزل يؤدي إلى اختلال دورها الأمومي وهذا يهدد الأجيال القادمة بفساد التربية.

(بسيوني، 1998، ص: 131)

أهم تقسيم العمل خارج المنزل:

يعتبر خروج المرأة من أهم التغيرات التي طرأت على أنماط الأسرة في السنوات الأخيرة، مما انعكس على القيام بوظائفها

التربوية والنفسية الذي قد ينعكس في النهاية مشكلات لا حد لها لما يتوفر البديل لرعاية الأطفال، فخروج المرأة للعمل

يعمق دائرة علاقاتها ويثرى خبراتها مما يكون له أثر إيجابي في تعاملها مع أطفالها.

(أمين أبوزيد، 2011، ص: 66)

الفصل الثاني: المرأة العاملة

اختيار تقسيم العمل في المنزل:

ويعود هذا إلى خروجها للعمل ثم عودتها مرهقة إلى المنزل لتواجه شؤون البيت وأعمال الشاقة فيفقدتها اتزانها بين أداء واجباتها من جهة أهملت جوانب عدة منها راحتها وحريرتها وعدم مراعات للأطفال وتلبية احتياجاته، الاستماع إلى معاناته، الاستجابة له، حاجاته إلى حنان وعاطفة، ومن جهة أخرى إذا تمسك الرجل بالمعايير القديمة للعمل وعادات والتقاليد فإذا بذلك يؤدي إلى شجار ومتاعب مستمرة بينهما. (عبد الخالق ، 2011 ، ص : 245)

نقص التدريب والمهارة المرأة:

من الناحية التدريب المهني فإن أكثر العاملات لا يقمن بتدريب حول عملهن وهذا يؤثر بدوره على العملية الإنتاجية، هذه المشكلة تعاني منها المرأة العاملة في جميع الدول وخاصة النامية منها لان النظرة التقليدية لازالت مسيطرة على كثير من أفكار الرجال.

مشكلات داخل العمل:

إن العلاقات بين الزملاء والرؤساء في العمل تسبب الكثير من المشاكل، وخاصة في الاتصال بالرؤساء وهناك من يتخذ موقفا معاديا للمرأة العاملة وذلك يعود إلى عدم تفهم وتعاون مع الدور الجديد الذي اكتسبته المرأة، وعدم التزام حدود العمل واحترام، فقد يعرض المرأة لبعض التحرشات الجنسية من طرف بعض الزملاء (شهري توفيق، 2018 ، ص: 88) ي وسيلة.

الفصل الثاني: المرأة العاملة

6. نظرة المجتمع للمرأة العاملة بين التأييد والرفض

رغم التقدم والتطور الذي وصل إليه العالم إلا أن هناك ما زال ينظر للمرأة على أن عملها ودورها يقتصر فقط على الاهتمام بشؤون الأسرة داخل حدود البيت، رغم أن المرأة يمكن أن تكون المعيل والمنتج يدا بيد مع الرجل في تحمل أعباء الحياة الصعبة حيث لديها القدرة على التوفيق بين عملها و تحقيق طموحاتها و أداء دورها كزوجة وأم .

وفقا للخلفية الثقافية و الفكرية التي ينظر اليها الفرد حول قضية عمل المرأة فهي من القضايا المعقدة في المجتمع تنقسم مواقفها ما بين مؤيد و معارض يقول "معتز" أنه ضد عمل المرأة لأنه رغب أن تؤدي واجباتها أولية فالأولوية لأبنائها و زوجها و منزلها، في حين قال "أحمد" أنه مع عمل المرأة لأنها أصبحت حاليا توظف في العديد من المناصب وتساعد لأسرة ومن ممكن أن تكون قدوة لأطفالها خصوصا إذا كانت الأم متعلمة فتصبح دافعا بالجد والاجتهاد لهم.

(موقع الكتروني <https://abedelghani.blogspot.com>)

إن خرج المرأة للعمل جعلها تعاني من الأدوار المزدوجة والمركبة التي تجد نفسها مرغمة على ممارستها، وأكثر نظرة المجتمع السلبية لها فمزال مجتمع متمسك بالموروث الثقافي برغم مما يدعيه من تقدم ويرفض عملها وهذا ما يؤكد تأثير خروج المرأة للعمل باختلاف الطبقة الاجتماعية التي تنتمي إليها والظروف الاقتصادية التي يعيشها المجتمع .

(<https://abesemgha,o.blogspot.com>)

و في أخير يجب توفير سبل الراحة و إيجاد وسيلة للتنقل و تأمين حضانة لأطفالها و الاحترام إعطاءها حقها في إجارة الأمومة كلنا نعرف هذه القوانين لكن عادة ما يتم تجاهلها.

الفصل الثاني: المرأة العاملة

خلاصة الفصل:

رغم العقبات وتعدد الأسباب و العوامل والآثار المترتبة عن انخراط المرأة في مختلف ميادين سوق العمل، إلا أنها تكافح من أجل أن تكون لها قدرة على أداء مسؤوليات كبيرة و خطيرة تتمثل في تنشئة الأطفال و رعايتهم و إعدادهم ليكونوا أفراد سويين نفسيا و اجتماعيا ورعاية الزوج وتلبية حاجياتهم ، الأمر الذي يجعلها تدخل في دوامة صراع الأدوار، ما بين عملها داخل المنزل و عملها خارجه، مما يؤدي إلى تشكل ضغوطات نتيجة صعوبة التوفيق بين هذه الأدوار غالبا، ما يؤدي إلى معاناة نفسية و عاطفية و جسدية تترك آثار على حياتها الزوجية الأسرية ، فهي تحتاج إلى استراتيجيات وتقنيات للتخفيف من تلك المعاناة.

الفصل الثالث: الضغط النفسي

1. تعريف الضغط النفسي
2. مصادر الضغط النفسي
3. أعراض الضغط النفسي
4. أنواع ومستويات الضغط النفسي
5. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
6. أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
7. خلاصة الفصل

الفصل الثالث: الضغط النفسي

تمهيد:

يعرف العصر الحالي بأنه عصر الضغوط و الأزمات النفسية، حيث يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم النفسية إلى مواقف ضاغطة من مصادر متعددة، فإن الحياة التي نعيشها لا تخلو من الضغوطات و المنبهات التي تحدث في البيئة الداخلية و الخارجية و التي تكون سببا في ظهور المشكلات النفسية و الاجتماعية، خاصة في حياة المرأة العاملة فهي تواجه الضغوط و مواقف و صراعات تقف أمامها ضعيفة من جهة نجد أن هناك من يتعامل مع هذه المواقف الضاغطة بمرونة و يكون هذا وفقا لطبيعة تعامل الفرد مع المشكل الضاغط.

الفصل الثالث: الضغط النفسي

1. تعريف الضغط النفسي

التعريف المعجمي للضغط النفسي:

في المعاجم اللغوية:

إن مصطلح الضغط كأى مفهوم علمي قد عانى من الخلط و التداخل ليصبح مفهوم معروفا و محمدا ، قد تناوله الأفراد و الجماعات و المهنيون و الباحثون بمعان مختلفة تبعا لتخصصاتهم و مجالات حياتهم .

إن لتأصيل المصطلح ، نجد أن لفظ (Stress) قد أشتق من اللفظ الفرنسي القديم (Destresse)، والذي يعنى الإختناق و الضيق ، وقد تحول اللفظ فى الإنجليزية Stress ليعنى التناقض ، أما اللفظ (Distress) تعنى فى الإنجليزية الشيء غير الرغوب فيه ، ليتحول و يصبح مصطلح الضغط (Stress) فى الأدب الفنى Technical Litratuorp هو الدال على المعنى الضغط النفسى .(حمدي علي،رضا عبد الله ، 2008 ، ص: 20،21)

لغة: ويشير المعجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو "ضغطة" ضغطا عصره وزحمه، أي شدة وضيق، والضغط فى الطب هو ضغط الدم الذى يحدثه تيار الدم على جدران الأوعية الدموية، وفى الهندسة هو القوة الواقعة على وحدة المساحات فى الاتجاه العمودى عليها، وفى الطبيعة الضغط الذى يركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذى يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة، ويؤثر عليها فى جميع الاتجاهات.

كما ورد فى معجم بيستر we bsters dictionry أن الكلمة تعنى القوة المجهد، ويقال أيضا: أنه القوة على الجسم مما يحدث تغيرا فى شكله كأثر هذه القوة، كما تشير اللفظية أيضا إلى القوة المضادة التى يواجه بها الفرد ما يقع على جسمه من ضغط وإجهاد من قوة خارجية، كما تعنى أيضا

الإثارة البدنية أو العقلية.

الفصل الثالث: الضغط النفسي

(طبي عناني، 2017، ص : 21)

اصطلاحاً: يعرف معجم مصطلحات علم النفس والتحليل النفسي الضغوط النفسية بأنها تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد، سواء بكلية، أو على جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر، أو تشويهاً في تكامل شخصيته، وحينما تزداد حدتها، فقد يفقد الفرد قدرته على التوازن، وعليه فإن الضغط النفسي حالة يعانها الفرد حين يواجه مطلب فوق استطاعته، أو حين يقع في صراع حاد. (طبي عناني، 2017، ص: 21)

تعريف الضغوط النفسية:

تعدد مفاهيم الضغوط، وتختلف باختلاف مناحي اهتمامات الباحثين في مجالات المختلفة وباختلاف النظرة إليها من حيث مصدرها، أو نتائجها، أو أثارها. فمن الملاحظ أن هناك الكثير من التعريفات "للضغط النفسي" إلا أنه لا يوجد اتفاق تام على تعريف واحد محدد لهذا المفهوم. وهذا راجع إلى تباين وجهات النظر و خلفيات العلماء.

ويعرفه البيلاوي (1998) " بأنه الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعاً من التكيف و تزداد هذه الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة الظروف و المطالب أو استمرت لفترة طويلة".

ويعرفها الرشيدى (1999) على أنها: " تأثير داخلي لدى الفرد ينجم عن التفاعلين قوى ضاغطة و مكونات الشخصية، وقد يؤدي إلى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية لديه، تدفعه إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي، أو يؤدي إلى حفزه لتحسين الأداء". (وقاد ، 2014، ص: 37)

أما أحمد عكاشة : يرى أن الضغوطات هي " تحدي عوامل غير سارة لطاقة التأقلم و التكيف للفرد و تعتمد كمية الشدة أو الإنعصاب اللازمة لنشأة الأمراض النفسية على تكوين و الإستعداد الفرد الوراثي . (يوسفى،

2016 ، ص : 16)

الفصل الثالث: الضغط النفسي

عرفه هانز سيلبي " " أنه عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط و هو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة و التيتضع الفرد تحت الضغط النفسي. (قمراس، 2017، ص: 56)

ويعرف **كانون kanon** الضغط كالتالي : "بأنه المواقف الضاغطة هي مدركة كخطر مسبب استثارة فيزيولوجية التي تسمح بالتكيف ، وكذلك بتعبئة الطاقة للمواجهة أو الهروب "(بزوان حسيبة ، 2018، ص : 6).

يرى **كوكس COX** أن " الضغط ينشأ نتيجة أي صراع بين مطالب الملقاة على عاتق الفرد و قدراته على التعامل معها حيث يفكر الفرد في المطلب و يفكر في قدراته ، وإن اختلال التوازن بين الطرفين هو السبب في ظهور الضغط و أن هذا الضغط ينتج من تفاعل الفرد مع بيئته "(بوكصاصة، 2010، ص: 15).

كما يعرفه **لا زاروس**: " بأنه مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد، وكذلك يتمثل في انفعالات أو المشاعر التهديد التي تنشأ من تقييم وضعية كجهد ضار أو مؤذ ، و هو رد فعل لأحداث و لا يتوافق مع البعد المرضي". (عايش ، 2010، ص : 31).

و ينظر **جرنيبرج و بارون (2000)**: إلى الضغوط على أنها ردود أفعال تصدر عن الفرد تجاه المثيرات، حيث يعرفها على بأنها نوع من الحالات الوجدانية وردود الأفعال الفسيولوجية.(يوسف، 2016، ص : 8)

الفصل الثالث: الضغط النفسي

ونستخلص من خلال التعاريف السابقة ما يلي:

الضغوط النفسية تنجم عن التفاعل الدائم بين الفرد وعوامل داخلية و خارجية كظروف العمل و مصاعب الحياة.

تختلف الاستجابة للضغط من شخص لآخر كل حسب قدرته على السيطرة التحكم في الموقف الضاغط.

إن ضغوط العمل ليست بضرورة سلبية أو سيئة، استمرارية التعرض لهذه المواقف الضاغطة يؤثر سلبا على الجانب النفسي

و الجسدي، أي للضغط آثار أحيانا تكون إيجابية أو إيجابية، وبالتالي فإن وجود مستوى معين من الضغط لا يشكل

ظاهرة مقلقة، ولكن ارتفاع مستوى الضغط قد ينتج عنه بعض نتائج سلبية تؤثر على صحة الفرد.

2. مصادر الضغوط النفسية:

حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط باهتمام كثير من العلماء و الباحثين و حاولوا حصرها في مصادر محددة، إلا أن

رغم اتفاقهم على تلك المصادر، فقد اختلفوا في أولوياتها و في أي منها ليشكل ضغطا أكثر من المصادر الأخرى و هي

على النحو التالي:

يشير لازاروس إلى أن الهموم الحياة اليومية تشكل مصدرا للضغط أكثر من أحداث الحياة الرئيسية، وهناك ثماني فئات

من المشاكل اليومية وهي:

مشاغل منزلية: إعداد وجبات الطعام، التسوق المنزلي، ...

مشاغل صحية: الاستشارات صحية، احترام، تعليمات الطبيب، ...

مشاكل زمنية: جدول الأعمال مزدحم، ضيق الوقت، ...

مشاكل بيئية: الضوضاء، انعدام الأمن، ...

مشاكل شخصية: الشعور بالوحدة، الخوف من المواجهة،

الفصل الثالث: الضغط النفسي

مشاكل مالية: ديون، قروض، ...

مشاكل مهنية: عدم الرضا الوظيفي، صراعات مع الزملاء، ...

مشاغل الأمن على المدى الطويل: الأمن الوظيفي، الاستثمارات في رأس المال، ... (عايش، 2010، ص : 32)

و يمكن تصنيفها على حسب:

ضغوط بيئية: و هي مثل الضجة، و الغبار، ارتفاع كثافة الطلاب في الفصل، ارتفاع درجة الحرارة، و سوءالإضاءة.

ضغوط شخصية: وهي تتركز داخل الطالب و ترتبط بالطرق التي يفكر بها و يشعر ، و يتذكر خبراته

السابقة كالحاجة إلى أن يكون محبوبا ، قلق حول كفاءته الدراسية ، و الشعور بالذنب بسبب

الارتكابه الأخطاء، وغيرها (المليي ، 2013 ، ص : 75،76).

يرى كل من طه عبد العظيم حسين وسلامة حسين أن أهم مصادر الضغوط تتمثل في مجموعة من المتغيرات و هي :

الضغوط الاجتماعية: مثل حالات الطلاق و الانفصال ، و خبرات الإساءة الجسمية والجنسية ...

الضغوط الاقتصادية: كانهخفاض الدخل و ارتفاع معدلات البطالة ، و الجريمة

الضغوط طبيعية: مثل الكوارث الطبيعة ،كالزلازل و البراكين و غيرها .

ضغوط فيزيولوجية: مثل التغيرات الفيزيولوجية و الكيميائية التي تحدث في الجسم .

كما يذكر كابن (kaplan 1981) أن أهم الأحداث التي تسبب ضغوط في الحياة هي :

1. الافتراق عن الوالدين أثناء الطفولة ، المرور بخبرة الرفض الاجتماعي (النبذ)
2. مرض أو وفاة أحد الوالدين ،الانتقال إلى مدرسة جديدة ،الطلاق ،فقدان الوظيفة....إلخ(يوسف، 2016 ،

ص: 23،24).

الفصل الثالث: الضغط النفسي

3. أعراض الضغط النفسي:

إن التعرض المفرط للضغط ينجم عنه لا توازنات هرمونية ، يمكن أن تحدث تشكيلة من الأعراض نذكرها كاتالي :

الأعراض الجسمية:-

تغيرات في نمط النمو -التعب - تغيرات في الهضم -الغثيان والقيء ، و الإسهال -فقدان الدافع الجنسي -تنمل اليدين و القدمين -الدوار و الإغماء ، و التعرق بسرعة ، و الإرتعاش-خفقان القلب بسرعة و بقوة.

الأعراض العقلية :-

فقدان التركيز -التشوش (الفوضى) و الارتباك -الانحراف عن الوضع السوي -نوبات الهلع - انحطاط في قوة الذاكرة .

الأعراض السلوكية:

تغيرات في الشهية-الأكل الكثير أو القليل -زيادة و تناول الكحول و سائر العقاقير -الإفراط في التدخين -التململ - القلق متميز بحركات عصبية - (بزوان ، 2018 ، ص : 28،29)

الأعراض العاطفية :

نوبات اكتئاب . -نفاذ الصبر و النزق أو حدة الطبع .- نوبات غضب شديد .-فساد في العادات و الأحوال(كالنظافة، المظهر)(شيخاني ، 2003 ، ص : 19)

الفصل الثالث: الضغط النفسي

4. أنواع و مستويات الضغوط النفسية:

تعددت أنواع الضغوط النفسية ، وضع الباحثون عدة تصنيفات مختلفة للضغوط نلخص هذه التصنيفات في التالي:

1- من حيث الحدة:

-الضغط النفسي الحالي:و هو نتيجة موقف معين مثل : مناقشة أو مسابقة، و إذا تم التحكم به لا يصبح فعالاً.

-الضغط النفسي المتوقع: وهذا الضغط يكون ضاراً عندما يعطيه الفرد أهمية كبيرة، و هو مرتبط بدخول امتحان معين.

-الضغط النفسي الحاد: و هو الاستجابة الفرد لتهديد فوري مباشر لحياة الفرد، و هو ما يسمى بالصدمة، حيث يعتبر

فيها الفرد أنه في موقف يهدده و لا يستطيع منعه.

-الضغط النفسي المزمن: و هو نتيجة لأحداث المنهكة بشكل متسلسل.(عايش ، 2010 ، ص : 36)

2- من حيث التأثير:

يمكن قسيم الضغوط النفسية إلى نوعين الإيجابية و سلبية و هي:

الضغوط الإيجابية:

وهي الضغوط المفضلة أو المرغوب فيها ، و قد أوضح بعض الكتاب الحاجة إلى ضغوط مثالية للوظيفة ، حيث أن

الهدف من إيجاد وظيفة فعالة للضغوط هو أنها تستخدم كمنبه أو كأداة تحذير للمشاكل التي تتعرض لها المنظمة و

الأفراد بالإضافة إلى تقليل حدة و آثار هذه المشاكل . (ميرفي، 2008 ، ص : 51)

وهي الضغوط غير المفضلة و التي تسبب الضرر و الأذى و المرض للأفراد ، و تركز معظم الكتابات على التعامل مع

الضغوط بمفهومها السلبي ، و **الضغط السلبي** كما عرفه أحد الكتاب " عبارة عن قليل أو كثير من الاستشارة التي ينتج

عنها أذى او ضرر على عقل أو الجسم الفرد " مثل تعرضه لبعض أمراض القلب و تصلب الشرايين ... ، أو من الناحية

الفصل الثالث: الضغط النفسي

النفسية مثل الفتور ، و اللامبالاة ، و التسيب و الأرق ، و النظرة التشاؤمية للأمور ...، أو من الناحية الوظيفية مثل انخفاض الإنتاجية و زيادة معدلات الغياب و غيرها . (ميرفي ، 2008 ، ص : 53)

فالضغط بجانبه الإيجابي و السلبي بينهما نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي من الصحة النفسية و البدنية ، و في هذا الصدد يشير بعض الباحثين أن المتعة فيما يقوم به الفرد تقع بين الملل و القلق أي عندما تكون التحديات في حالة توازن. (يوسفى ، 2016 ، ص : 26)

3 - من حيث إستمراريتها :

ويرى سونانجن (swearingen1985) أن يمكن تقسيم الضغوط حسب إستمراريتها مع الفرد إلى :

ضغوط مؤقتة : أي قصيرة المدى ، وهي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد

لفترة وجيزة ثم تزول بزوال المواقف الضاغطة (الضغوط الإمتحانات ، عطب سيارة)

ضغوط مزمنة : وهي الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا مثل آلام المزمنة أو وجود الفرد في ظروف اجتماعية اقتصادية غير ملائمة بصورة مستمرة (عايش ، 2010 ، ص : 36).

4- حسب مصدرها :

الضغوط الخارجية : تعني الأحداث الخارجية و المواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الأحاديث البسيطة إلى الحادة .

الضغوط الداخلية : و تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي و النابع من فكر الفرد .

يرى ميللر مصادر الضغط تصنف إلى نوعين :

ضغوط داخلية نابعة من الافتراضات الذاتية ، أي أنها غير واقعية .

ضغوط خارجية وهي المواقف التي تحدث الضغط مثل : ضغط القيم

الفصل الثالث: الضغط النفسي

و المعتقدات و المبادئ ، والصراع بين العادات و التقاليد التي يتمسك بها الفرد في الواقع .(شفيق ، 2018 ، ص :64)

5. نظريات المفسرة للضغوط النفسية:

النظرية الفيزيولوجية للضغوط:

ينظر علماء هذا الاتجاه إلى الضغوط على أنها الاستجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة ، و لعل هانز سيلي (hans selye) من أوائل المساهمين في أبحاث الضغوط ، حيث لاحظ خلال أبحاثه أن جميع أعباء تجلب نفس استجابة الضغوط ، و كان تركيز سيلي الأساسي على العمليات الفيزيولوجية والضغط (عايش ،2010، ص : 22)

حيث اقترح سيلي ثلاث مراحل للاستجابة للضغط أطلق عليها (زملة عامة للتكيف) وهي كما يلي

مرحلة الإنذار أو التنبيه (phase d'alarme) : و فيه يظهر الجسم تغيرات و استجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط (stresseur) ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم و قد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ، و يكون الضاغظ شديدا .

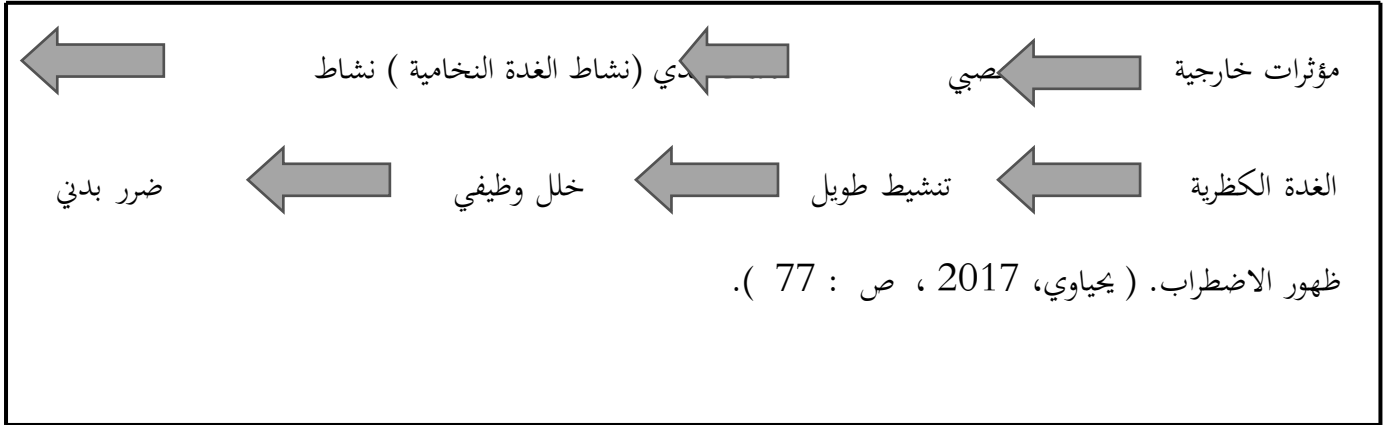
مرحلة المقاومة (stresseur) : وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلائما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى و تظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف .

مرحلة الإنهاك (الإجهاد) (phase de d'épuisante) : و يكون فيها الجسم تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت ، و إذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة مستمرة (وقاد، 2014، ص : 39، 40).

ويعتبر هانز سيلي الممثل لنموذج الضغوط كاستجابة فيزيولوجية منذ عام (1935) تناذرا أو مجموعة استجابات فيزيولوجية لا نوعية للجسم على عوامل البيئة مختلفة ضارة ذات طبيعة فيزيائية وكيميائية وتناذرا العام للتكيف هو صف خاص لاستجابات الجسم الفيزيولوجية على الجهود المختلفة والمخطط التالي يوضح ملخص مضمون النظرية:

الفصل الثالث: الضغط النفسي

شكل رقم 01: مخطط يوضح مضمون النظرية



يعتبر النسق الفكري لنظرية سيللي أن الضغط متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميزه الشخص ويصفه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو نمط معين من الاستجابة يدل على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج وتعتبر هذه الاستجابة ضغطاً فعالاً. ويرى أن أعراضاً لاستجابة الفسيولوجية للضاغط عالمية هدفها هو المحافظة على الكيان والحياة (مداحي، 2018 ، ص : 16)

النظرية المعرفة في الضغوط:

في هذا المنظور النفسي ينظر للضغوط النفسية بأنها ليست كخاصية للفرد أو البيئة، وليست مثبثاً أو استجابة، ولكن ينظر إليها على أنها علاقة ديناميكية تفاعلية بين الفرد وبيئة وعلاقة تأثير وتأثر، وحسب هذا التصور، فإنه ليست مهمة المميزات أو الخصائص الموضوعية للموقف للضاغط (الخطورة، طبيعة الموقف، المدة شدة التكرار...) بقدر ما هو مهم التقييم الذي يعطيها لفرد لهذا الموقف. والأثر الذي يخلفه هذا التقييم فهو بدوره يغير من العلاقة بين المحيط وحالة الفرد الانفعالية والجسدية

(عايش، 2010 ، ص : 23،24)

الفصل الثالث: الضغط النفسي

انصب اهتمام ريتشارد لازاروس (ritshard lazorse) على التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة. واتفق مع والتر كانون على أن الضغط يحدث نتيجة للتفاعلين الفرد والبيئة المحيطة، وأكد بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن ثم الحكم على المواقف المواجهه وتصنيفه فيما يتعلق بالضغط. وكما أن الأفراد يختلفون في تقييمهم للمواقف من حيث الضغط، فالموقف الذي يكون مصدر إزعاج لشخص ربما لا يكون كذلك لشخص آخر، كما حرص على التأكيد في كتاباته وتقييمه للدراسات ذات العلاقة على أن الضغوط الناتجة من الجوانب النفسية لا يمكن قياسها بصورة مباشرة وإنما يستدل عليها من ردود الفعل أو من معرفتنا للمواقف التي يمر بها الفرد

فالضغط المدرك حسب هذا التصور، هو متعلق بجملة التقييمات التي يضعها الفرد الخاصة بالموقف على أنه يشكل مصدر قلق وتهديد، ومتعلق أيضا بتقييمه للإمكانيات المتوفرة لديه والتي يدركها على أنها غير كافية في حد ذاتها.

وما يمكن استخلاصه في هذه الحالة، الضغط النفسي هو مجموعة التعاملات والتفاعلات بين الفرد والمحيط، تقود الفرد إلى إدراك وجود قطيعة بين المضايقات الناتجة عن الموقف الضاغط وبين ما يمتلك من قدرات تؤهله لمواجهة هذا الموقف. (عايش ، 2010 ، ص : 24).

النظرية الإدراكية لسبيلبرجر (spichberger) :

يعد معرفة وفهم نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط حيث أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما:

القلق كحالة (anxiety): و هو قلق الموقف أو قلق الموضوعي و يعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة. القلق كسمة (anxiety trait): يتمثل في قلق العصابي المزمن و هو استعداد طبيعي يجعل القلق يعتمد على الخبرات الضاغطة.

الفصل الثالث: الضغط النفسي

وعلى هذا الأساس ربط الباحث بين الضغط والقلق كحالة إذ يعتبر الضغط الناتج مسببا لحالة القلق ويستبعد القلق كسمة، الذي يكون من سمات الشخصية الفرد أصلا (وقاد ، 2014، ص: 40).

فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط، ويميز بين مفهوم الضغط على أنه يشير إلى الاختلاف في الظروف والأحوال البيئة التي تتسم بالخطر أما كلمة تهديد فتشير إلى التفسير الذاتي لموقف خاص أنه خطر أو مخيف.

(وقاد، 2014، ص : 40).

اهتم سبيلبرجر في الاطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة ظروف البيئة المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة. فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه، ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية من كبت، أو الانكار، أو الاسقاط المناسبة لتخفيف الضغط، أو يستدعي سلوكا لتجنب الذي يسمح له بالهروب من المواقف الضاغطة. (برزون، 2018، ص : 12)

6. أساليب و استراتيجيات المواجهة للضغوط:

اصل مصطلح انجليزي يعني "مواجهة" والذي يعين هذا التكيف، ويعتبر كاستجابة تكيفية لتغيرات الوسط.

تعريفها: هي الموازنة والتعديل الدائم في مواجهة التغيرات اللامتناهية لمحيطنا الفيزيائي والاجتماعي، وللمتطلبات التي تعرضها الحياة في كل الأيام. وإمكانيزمات المستعملة لاشعورية وآلية، تسمح بالحفاظ على توازن الداخلي للفرد بدون جهد وألم (شداني، لحسن، 2017، ص: 132).

الفصل الثالث: الضغط النفسي

و يعرف القاموس كلمة استراتيجية، بأنها فن التدبير الحربي، و يعني ذلك باذات فن استخدام القوى و الموارد كلها لتحقيق انتصار في الحرب".

و تشير الإستراتيجية إلى قدرة على التفكير في المشكلة بأسرها تفكيراً شاملاً يهدف إلى وضع خطة عامة أو تنظيم شامل. (رشوان، بدون سنة، ص: 202)

أساليب استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

هناك ثلاثة أساليب رئيسية في استراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية:

المواجهة المتمركزة حول المشكل: تتضمن بذل الفرد للجهد لحل المشكل أو تغييراً لموقف العصب بطريقة فعالة.

المواجهة المتمركزة حول الانفعال: يهدف هذا الأسلوب إلى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر والضغوط والاحتفاظ باتزان وجداني، وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة.

المواجهة المتمركزة حول المساندة الاجتماعية: إنها إدراك الفرد بأن البيئة تمثل مصدراً للتدعيم الاجتماعي الفاعل، ومدى

توافر أشخاص يهتمون بالفرد ويرعونهم، ويثقون به، ويقفون بجانبه عند الحاجة إلى ذلك كالأُسرة، الأصدقاء، الجيران

(عيسات، واكلي ، 2020، ص: 430)

استراتيجيات مواجهة الضغوط:

التفاعل مع المشكلة:

الفصل الثالث: الضغط النفسي

إحدى وسائل مواجهة الضغوط اليومية، تكون بفصل بين التوتر الذي يمكننا أن نتحكم فيه، و التوتر الذي لا يمكن التحكم فيه، و من ثم وجه طاقتك اتجاهها لأشياء التي ترى أن بإمكانك تغييرها.

التغذية الجيدة:

يجب تناول الجيد عن طريق الفواكه والخضروات، والحرص على تناول الفيتامينات والأملاح المعدنية، والعناصر النادرة التي تساعد على تخفيف الضغط العصبي، مثل:

- الفيتامينات:

- الأملاح المعدنية: الكالسيوم - الكلور - الفوسفور - الماغنيسيوم - الصوديوم البوتاسيوم.

- العناصر النادرة: الكروم - الحديد - الفلور - اليود - النحاس - الزنك -

الكبريت.

الأنشطة البدنية:

إن ممارسة أي نشاط بدني يساعدك على التخلص من التوتر، حيث تستنفد طاقتك من خلالها مثل: المشي - التمرينات الرياضية - الأعمال المنزلية، فالسعي وراء التمرينات وتخصيص الأوقات لممارستها هو شيء جيد والمطلوب، وقد ثبت أن الذين يمارسون الرياضة لديهم مناعة ضد الأمراض فهي تقوي العضلات، تزيد من مرونة المفاصل، تنشط الدورة الدموية، تحسن عمل القلب، تزيل الضغوط النفسية، لما لها من فوائد بدنية ونفسية.

وتعد الصلاة من أكثر الأنشطة البدنية أمانا بالإنسان عما قد تسببه ألعاب رياضية من إصابات، كما أن أدائها لا يحتاج

إلى استشارة الطبيب كما هو الحال الرياضيات الأخرى، فهي أفضل رياضة هوائية خفيفة تناسب جميع الناس ... إضافة

إلى هدفها الأساسي وهو العبادة.

الفصل الثالث: الضغط النفسي

(بدروان، 2013، ص: 58-61)

الضحك:

فالضحك يعزز نشاط خلايا الجهاز المناعي، التي تدافع عن الجسم كما أنه يساعد على توسيع الأوعية الدموية الشعيرية مما يزيد من تدفق الدم والاكسجين في مختلف أنحاء الجسم.

من وجهة النظر النفسية يفسر سيغموند فرويد الضحك على أنه مثل للهو، يقوم على مبدأ اللذة، بحيث أن الانسان بطبيعته يميل للمواقف التي تؤدي إلى حصوله على اللذة لان الضحك يتضمن انكار الواقع وتحرر منه وهو استجابة سوية وصحية للتخلص من ضغوط (طبي عناني، 2017، ص: 37)

الاسترخاء:

من أفضل الطرق التي أوجدها العلماء النفس التي تساعدنا في تجاوز التوتر والقلق والضغط النفسي هي الاسترخاء. يختلف الاسترخاء عن النوم أو الهدوء الظاهري، فهو التوقف الكامل لكلا لتقلصات و الانقباضات العضلية، فاستجابة الاسترخاء.

عرفه هربرت بنسون هي: "حالة فيزيائية من الراحة العميقة التي تغير الاستجابات الجسدية والعاطفية للتوتر".

فوائد الاسترخاء:

تشتمل فوائد الاسترخاء على نقاط كثيرة، نذكر منها:

يعزز الثقة بالنفس.

يساهم بشكل كبير في تحسين عملية الهضم ويساعد في علاج مرض القولون العصبي

الفصل الثالث: الضغط النفسي

يعمل على تحسين المزاج، وزيادة التركيز.

يحافظ على نسبة السكر في الدم و إبطاء في معدلات ضربات القلب.

يساعد في الحد من بعض الأمراض النفسية مثل: الاكتئاب، التوتر، الوسواس القهري، الخوف، بالإضافة إلى أنه يحد من الغضب والانفعال.

يقلل الإحساس بالتعب و يساهم في الحد من إفراز هرمون التوتر.

(موقع : <https://www.annajah.net>)

الاسترخاء (التدريجي / التقدمي) إدموند جاكسون: Progressive Relaxation

يرتبط هذا الأسلوب بإدموند جاكسون idmond jackson الذي لقبأب الاسترخاء . و يعتمد هذا الأسلوب على النظرية القائلة بأنك إذا تمكنت من إرخاء العضلات فإن الذهن سيصل إلى حالة من الهدوء و الراحة من خلال خفض نشاط الجهاز العصبي الذاتي. ويعود السبب إلى أن المواقف والأحداث الاستفزازية تحدث توترا أو شدا عضليا في معظم أجزاء الجسم، و تشير المراجع إلى فعالية هذا الأسلوب في التعامل مع التوتر العضلي، القلق، الأرق، الاكتئاب، والمخاوف غير الطبيعية.(عسكر ، 2003 ، ص : 190)

الفصل الثالث: الضغط النفسي

خلاصة الفصل:

يبدو أن الضغط أصبح من السمات المواكبة للعصر الحديث فهو مرتبط بالتقدم الحضاري، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الضغوط على الفرد، مما ينعكس على حياته اليومية بالقلق والعدوان والصراع، فهو لا قادر على مواجهتها ولا على الهروب منها، الأمر الذي يزيد من قلقه وتساؤله عن كيفية تعامله مع هذه الضغوط والتخفيف منها، وبعد عرض هذا الفصل تبين لنا من أين تأتي هذه الضغوط وطريقة التخلص منها وذلك بالعمل على استراتيجيات مواجهتها.

والضغط النفسي بجانبه الإيجابي الذي يعطي الدافعية والتحفيز للفرد على النجاح، والسلبي الذي يهدر طاقته و يدفعه نحو الاثنيار و يعيق قدرته على التكيف و على الفرد أن يكون قادرا على تحويل السلبي إلى إيجابي.



الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

- الزيارة الاستطلاعية
- أهداف الزيارة الاستطلاعية
- الدراسة الأساسية
- منهج الدراسة
- الاطار الزمني و المكاني للدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- الأساليب الاحصائية

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

بعد ما تطرقنا في الجانب النظري إلى الفصول النظرية الخاصة بكل متغيرات الدراسة، سنتطرق إلى الجانب الميداني حيث يتم الكشف عن الإجراءات الميدانية المعتمدة في الدراسة من حيث الزيارة الاستطلاعية، ونوع المنهج العلمي، ثم التطرق إلى عينة البحث و أيضا أدوات البحث و الأساليب الاجمالية المستخدمة، و هذا بهدف الكشف عن العلاقة بين متغيرات الدراسة.

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

1.4 الزيارة الاستطلاعية:

تعتبر الزيارة الاستطلاعية لكثير من الباحثين البوابة الرئيسية التي تحدد معالم البحث نظريا و ميدانا فهي ممهدة قبل التطرق للدراسة الأساسية لأي بحث علمي، لما لها من دور في كشف الواقع الميداني، و بالتالي تعتبر خطوة أولى تهدف إلى أخذ فكرة عامة و شاملة عن إمكانية و كيفية القيام بالدراسة الأساسية، و أيضا فرصة للتأكد من مدى فعالية الوسائل المستخدمة في الدراسة، و ذلك من حيث وضوح التعليمات و العبارات و طريقة الإجابة عن المقاييس، و لقد تم إجراء هذه الزيارة في شهر ماي 2023 على مؤسسة صحية بولاية وهران، بحيث قمنا باختيار العينة و كذا توزيع المقاييس (مقياس صعوبات المرأة العاملة و مقياس الضغط النفسي) وذلك للتأكد من وضوح و سهولة تعليمات و عبارات المقاييس و مدى تجاوب النساء العاملات معهما.

2.4 أهداف الزيارة الاستطلاعية:

التعرف على واقع الميدان و مجتمع الدراسة و الاحتكاك بمجتمع الدراسة من أجل اختيار العينة الأساسية وضبطها، وضبط متغيرات الدراسة.

وضع الأدوات المناسبة للقياس والتأكد منها.

في هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات و الاطلاع على المحكات الميدانية للبحوث السابقة و المذكرات التي لها صلة بموضوع البحث، والاتصال مع الأستاذة المشرفة من أجل توفير المعطيات الكافية و التوجيهات، و بالتالي الإمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة عن كيفية إعدادا لإطار التطبيقي لهذا الموضوع، و قبل توزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث قمنا بإجراء زيارة استطلاعية لمؤسسة قصد السماح لنا بالدخول و قبول توزيع هذه الاستمارات و لم يكن هناك أي عائقو تمت العملية بسهولة.

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

3.4 الدراسة الأساسية:

1.3.4 المنهج المعتمد في الدراسة:

يعد الاقتراب الميداني من أهم خطوات البحث العلمي كونه يساعدنا على التوصل إلى معلومات خاصة بالظاهرة التي نحن بصدد دراستنا، إضافة إلى الحصول على معلومات ميدانية عن طريق اتباع خطوات منهجية صحيحة ومحددة، و من المعروف أنه لا توجد دراسة بدون منهج و طبيعة الموضوع الذي نتناوله هي التي تحدد لنا المنهج الملائم للدراسة، إن البحث في موضوع صعوبات المرأة العاملة وعلاقتها بالضغط النفسي يندرج ضمن دراسة وصفية، و المنهج الوصفي كما عرفه محمد زيان عمر (1983) "بأنه يعتمد على الأسلوب العلمي في خطواته، حيث يدرس الوصف المسحي المتغيرات دون تدخل الباحث أي تكون المتغيرات تحت ظروف طبيعية وليست اصطناعية كما هو الحال في التجريب" كما يضيف بأن للوصف المسحي بعد آخر و هو البعد الزمني حيث يعرفه على أنه: عبارة عن دراسة عامة لظاهرة موجودة في جماعة معينة في مكان معين و في الوقت الحاضر، إذ يرى الباحث أن معظم دراسات الوصف المسحي، هي دراسات ميدانية تختص بالبعد الزمني في الحاضر.

2.3.4 الإطار الزمني و المكاني للدراسة:

أجريت الدراسة ابتداء من تاريخ 20 ماي 2023 إلى غاية 27 جوان 2023 .

3.3.4 مجتمع الدراسة:

بما أن بحثنا يصنف ضمن الأبحاث النفسية و الاجتماعية، و استنادا على موضوع الدراسة و شهادة النساء العاملات اللواتي يواجهن صعوبات و التي تنعكس على حالتهم النفسية و الاجتماعية، فإننا حددنا مجتمع الدراسة أنه العدد الكلي من النساء اللواتي يعملن في المراكز الصحية بوهران، و يمثل مجتمع بحثنا " النساء العاملات، على أنه يشترط في هذه الدراسة الاتصال فقط بالنساء العاملات سواء العازبات أو المتزوجات أو الأراامل و المطلقات و التي لديهن أطفال سواء

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

كانوا صغاراً أو كباراً، و ذلك حتى تتمكن من معرفة صعوبات المرأة العاملة وعلاقتها بالضغط النفسي، و التعرف على أهم السبل التي تتبعها في الموازنة بين العمل والمهام الاجتماعية والأسرية وكلاهما مهمين بالنسبة لها.

4.3.4 عينة الدراسة:

لقد تم اختيار العينة العشوائية الممثلة لمجتمع البحث، وتشتمل 70 مبحوثة في قطاع الصحة.

تم اختيار قطاع الصحة لكثرة النساء فيه و هي عينة شاملة و متنوعة الخدمات.

توزيع أفراد العينة حسب (العمر):

جدول رقم 01: عمر المبحوثات

العمر	التكرارات	النسب المئوية
أقل من 30 عام	14	20
من 30 إلى 40 عام	47	67.1
من 41 إلى 50 عام	9	12.9
أكبر من 50 عام	-	-
المجموع	70	100%

المصدر: من اعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات SPSS20

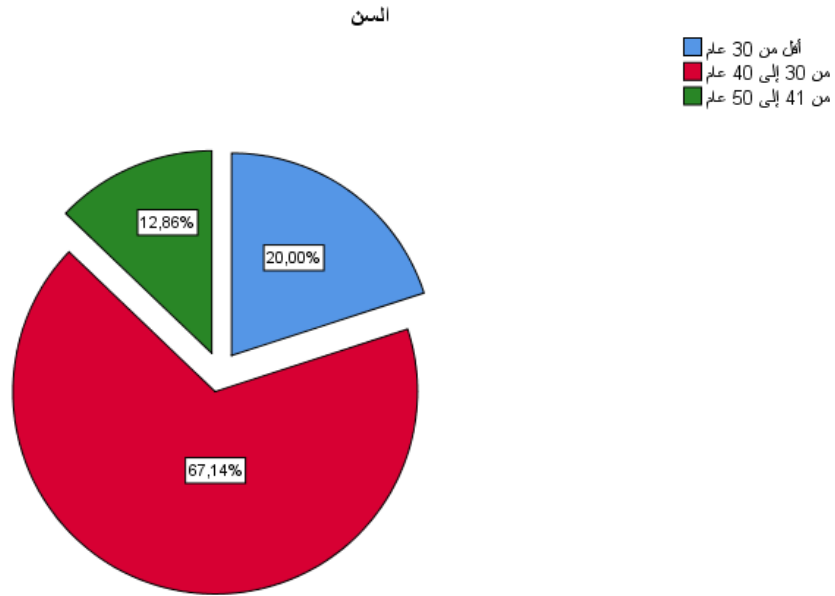
يوضح الجدول رقم (01) الفئة العمرية لأفراد عينة البحث، حيث نلاحظ أن أفراد العينة الذين تتراوح أعمارهم من 30

إلى 40 سنة هم الأكثر و التي قدرت نسبتهم المئوية %67.1 من العاملات، أما الفئة العمرية التي تليها أقل من 30

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

بنسبة 20 % في حين نجد نسبة 12.9% فقط من النساء العاملات المبحوثات أعمارهم ما بين 41 إلى 50 سنة، و لم يتم تسجيل و لا تكرار بالنسبة للعاملات الذين تفوق أعمارهم 50 سنة.

شكل رقم 02: عمر المبحوثات



الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

توزيع أفراد العينة حسب إقامة المبحوثات:

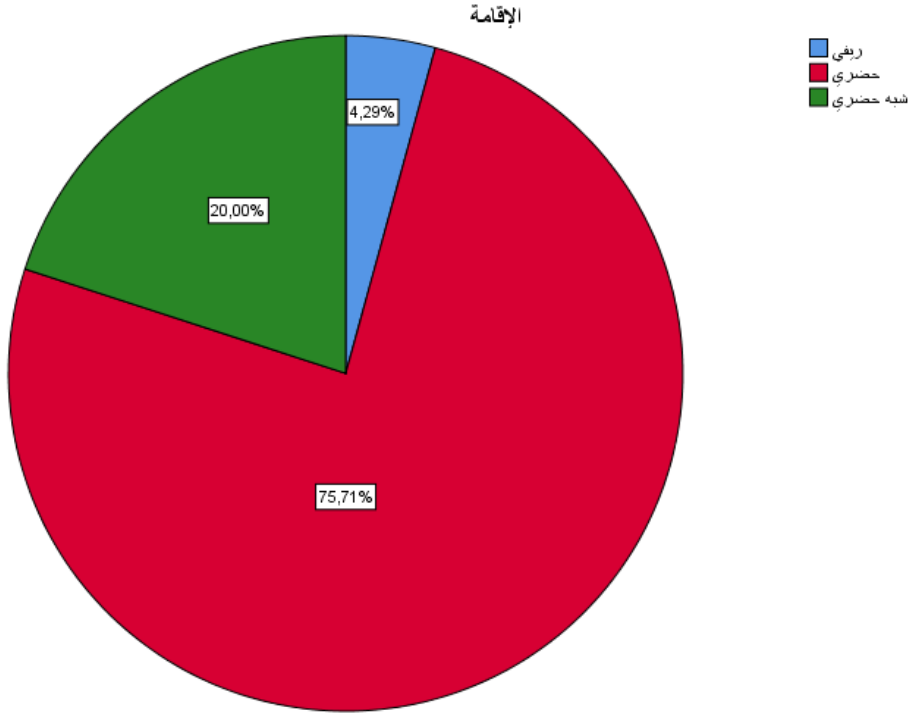
جدول رقم 02: إقامة المبحوثات

النسب المئوية	التكرارات	الإقامة
4.3	3	ريفي
75.7	53	حضري
20	14	شبه حضري
100%	70	المجموع

يبين الجدول رقم (02) مكان إقامة أفراد عينة البحث، حيث نجد أن نسبة الغالبة والتي قدرت ب 75.7% مكان إقامتهم في الحضر وسط المدينة، في حين أن نسبة 20% لأفراد المتواجدين في شبه حضري، أقل نسبة القاطنين في الريف بنسبة 4.3، وهذا يبدو على حسب وعي المرأة العاملة أنها تفضل مكان قريب من مؤسسة العمل

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

شكل رقم 03: إقامة المبحوثات



توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي:

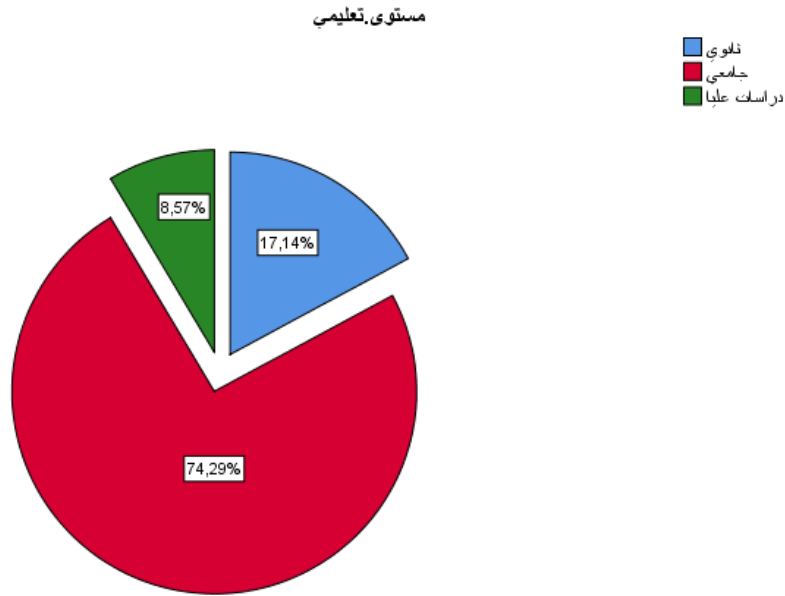
جدول رقم 03: يمثل المستوى التعليمي للمبحوثات

النسب المئوية	التكرارات	المستوى التعليمي
17.1	12	ثانوي
74.3	52	جامعي
8.6	6	دراسات عليا
100%	70	المجموع

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

يتضح من الجدول (03) أن مستوى التعليمي للمبحوثين، حيث نجد أن المستوى الجامعي هو الغالب و المتمثل بنسبة 74.3% من أفراد العينة في حين نجد أن نسبة المئوية 17.1% من الأفراد المبحوثين التعليم الثانوي و أن 8.6% من نسبة المبحوثين في دراسات عليا، إن هذه النسب تدل على المستوى التعليمي لمجتمع الدراسة و الذي له علاقة بنوعية المنصب أي أن أفراد عينة البحث يشتغلن في مناصب مختلفة و كل منصب يتطلب درجة في المستوى التعليمي.

شكل رقم 04: المستوى التعليمي للمبحوثات



الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

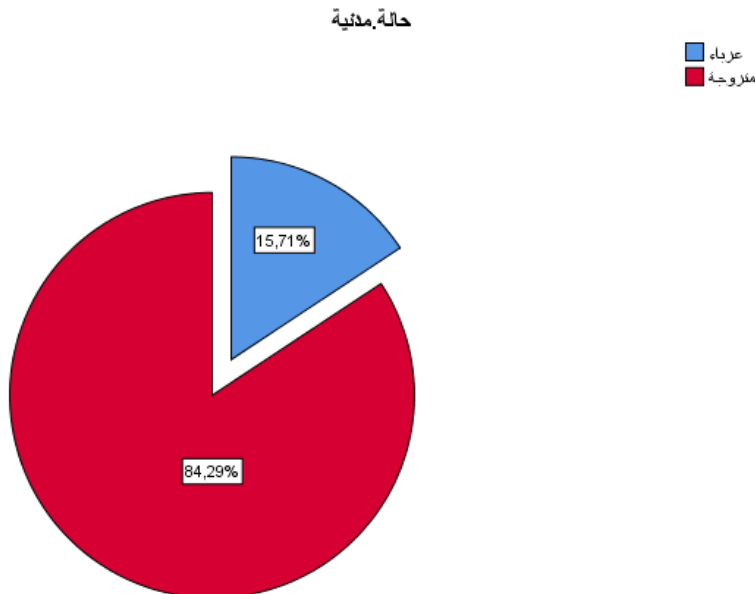
توزيع أفراد العينة حسب الحالة المدنية:

جدول رقم 04: الحالة المدنية للمبحوثات

النسب المئوية	التكرارات	الحالة المدنية
15.7	11	عزباء
84.3	59	متزوجة
100%	70	المجموع

يبين الجدول رقم (04) الحالة المدنية لعينة أفراد المبحوثين، نرى من خلاله أن النسبة المتزوجات قد بلغت نسبة 84.3% حيث تحصلت على الغالبية، في حين نجد أن العازبات يمثلن 15.7% أن غالبية أفراد عينة المبحوثين هم نساء متزوجات باعتبار المرأة المتزوجة أكثر عرضة للضغوط و هذا بإمكانه أن يساعدنا في معرفة الضغوط و صعوبات التي تواجهها.

شكل رقم 05: الحالة المدنية للمبحوثات



الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

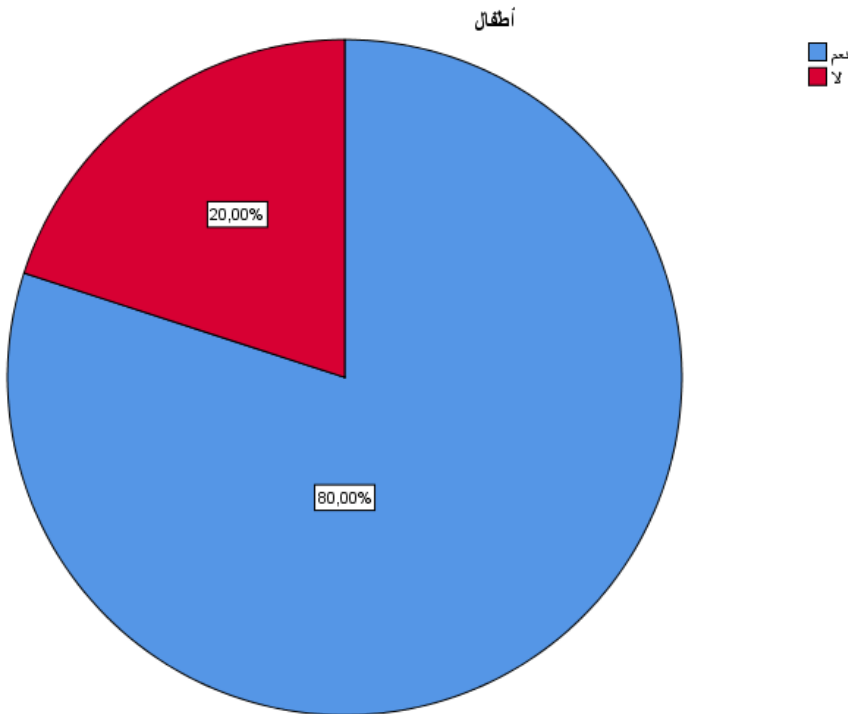
توزيع أفراد العينة حسب عدد الأطفال:

جدول رقم 05: عدد أطفال المبحوثات

عدد الأطفال	التكرارات	النسب المئوية
نعم	56	80
لا	14	20
المجموع	70	100%

يوضح الجدول رقم (05) هل لدى أفراد العينة المبحوثين أطفال، حيث نلاحظ أن أغلب أفراد العينة لديهم أطفال تبلغ نسبتهم 80%، في حين نجد أن نسبة 20% من أفراد عينة المبحوثين العازبات.

شكل رقم 06: عدد أطفال المبحوثات



الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

توزيع أفراد العينة حسب منصب المبحوثات:

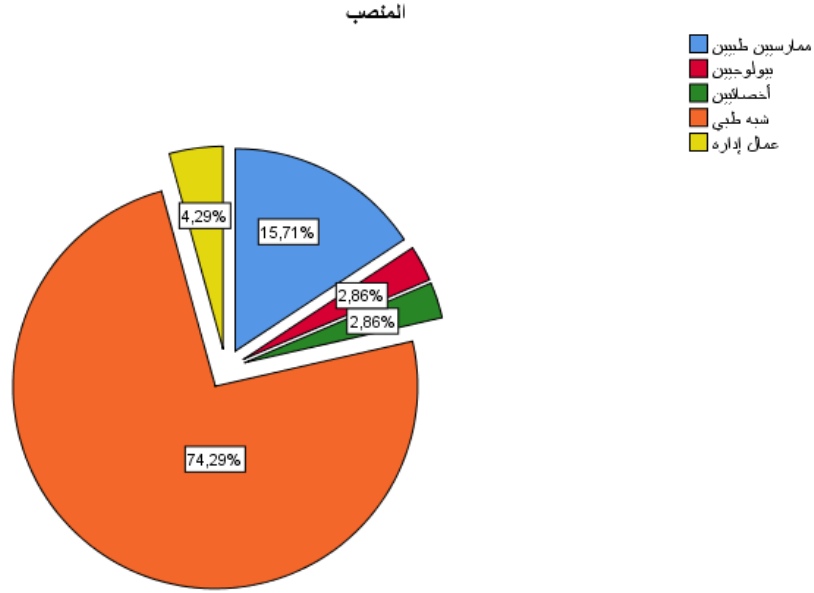
جدول رقم 06: منصب المبحوثات

النسب المئوية	التكرارات	المنصب
15.7	11	ممارسين طبيين
2.9	2	بيولوجيين
2.9	2	أخصائيين
74.3	52	شبه طبي
4.3	3	عمال إدارة
100%	70	المجموع

يتبين لنا من الجدول رقم (06) المنصب المبحوثين، حيث نرى أن النسبة الأكثرية هي الشبه طبي قدرت ب 74.3% ممارسين طبيين بنسبة 15.7%، فنجد عمال إدارة قدرت نسبتهم ب 4.3% و نسبة قليلة لكل من بيولوجيين و أخصائيين قدرت ب 2.9%

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

شكل رقم 07: منصب المبحوثات



الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

توزيع أفراد العينة حسب سنوات الخبرة:

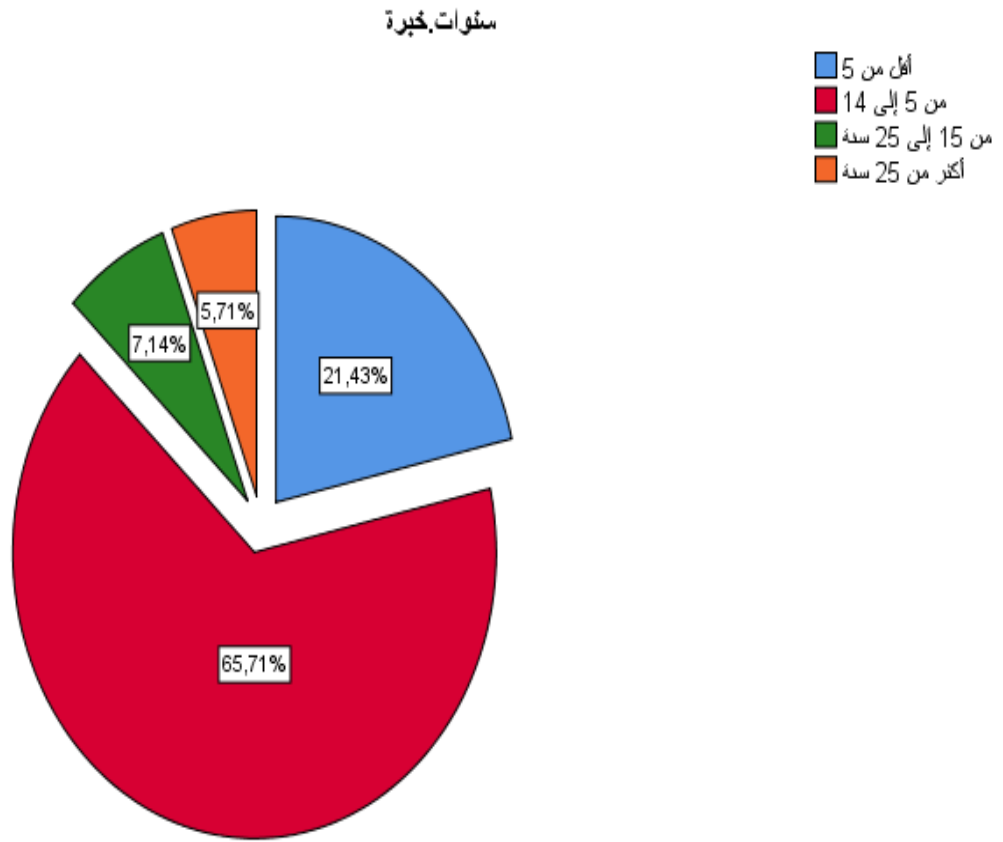
جدول رقم 07: سنوات خبرة المبحوثات

النسب المئوية	التكرارات	سنوات الخبرة
21.4	15	أقل من 5
65.7	46	من 5 إلى 14
7.1	5	من 15 إلى 25 سنة
5.7	4	أكثر من 25 سنة
100%	70	المجموع

يوضح الجدول رقم (07) لدى العينة أفراد المبحوثين سنوات الخبرة، حيث أن أغلبية المبحوثات لديهم خبرة ما بين 5 إلى 14 سنة بنسبة 65.7% و نسبة الموازية هي 21.4% لديهم خبرة أقل من 5 سنوات، في حين نسبة 7.1% خبرتهم من 5 إلى 25 سنة و أقلهم خبرة هي أكثر من 25 سنة.

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

شكل رقم 08: سنوات خبرة المبحوثات



أدوات الدراسة:

1. مقياس الضغط النفسي ليفنستاين: صمم هذا المقياس من طرف "لفنستاين و آخرون" (Levenstein & of 1993) بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط، يتكون هذا المقياس من (30) عبارة منها المباشرة ومنها غير المباشرة، يحتوي المقياس على أربعة بدائل للإجابة هي (تقريبا أبدا، أحيانا، كثيرا، عادة) يتم التدرج فيها من 1 إلى 4 درجات، و هذه الدرجات تتغير حسب نوع العبارات. (يمينة و مخاطارية. 221 ص 1006)

و تضم البنود المباشرة 22 عبارة منها عبارات رقم 2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 16، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 30. و تنقط هذه العبارات من 1 إلى 4 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة) و تدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، بينما تشمل البنود الغير مباشرة 8 عبارات منها رقم 1، 7، 10، 13، 17، 21، 25، 29. و تنقط هذه البنود بصفة معكوسة من 4 إلى 1 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة).

• تصحيح المقياس:

تنقط بنود هذا الاختبار وفق 4 درجات من 1 إلى 4، و هذه الدرجات تتغير حسب نوع البنود، فالبنود المباشرة تنقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة)، أما البنود غير المباشرة فتتنقط من 4 إلى 1 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة).

و الجدول رقم 08 يوضح ذلك، إذ بعد تنقيط كل بند، نقوم بجمع الدرجات المحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار.

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

جدول رقم 08: تصحيح مقياس الضغط النفسي

الاختبار	البنود المباشرة	البنود الغير مباشرة
1. تقريبا أبدا	نقطة	أربع نقاط
2. أحيانا	نقطتان	ثلاث نقاط
3. تقريبا	ثلاث نقاط	نقطتان
4. عادة	أربع نقاط	نقطة

وفق المعادلة التالية:

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

$$\text{Perceived stress index} = \frac{\text{Raw Score} - 30}{90}$$

(طوالقي، 2019، ص 56-57).

• التعريف بالمؤسسة الاستشفائية تازي فاطمة:

هي مؤسسة متخصصة في طب النساء و التوليد طب و جراحة الأطفال تكونت من 350 عامل و عاملة منهم 200

نساء، فتحت بيوم 23 ذو القعدة 1432هـ الموافق ل 12 أكتوبر 2011، و تم تسميته على المجاهدة المرحومة "تازي

فاطمة".

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

		المؤسسة:
متابعة الحوامل بعد الولادة القيصرية	← طابق الخامس	
متابعة الحوامل بعد الولادة الطبيعية	← طابق رابع	
مصلحة توليد + الإنعاش + غرفة العمليات	← طابق ثالث	
مكتب طب النساء + مكتب طب التخدير + مكتب أخصائي نفسي	← طابق ثاني	
الإدارة + مصلحة طب الأطفال	← طابق أول	
الاستقبال و توجيه +مخبر + مطعم	← طابق أرضي	
مخزن + صيدلية + مصلحة حفظ الجثث	← طابق تحت أرضي	

2. مقياس الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة:

تم اعداد هذا المقياس من طرف الباحثة "فونديو أمينة"، و يشمل المقياس على 45 أسئلة مغلقة و مفتوحة و هم ثلاث محاور، محور البيانات الشخصية، محور خاص بالظروف الاجتماعية للمرأة العاملة، و محور خاص بالمسار الوظيفي للمرأة العاملة.

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

جدول رقم 09: تصحيح مقياس الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة

الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات	إجابات مغلقة	إجابات مفتوحة				
محور البيانات الشخصية	من 1 إلى 08	6	-	24-1-2-3-4				
			محور الصعوبات الاجتماعية		5-6-7-8			
محور الصعوبات الاجتماعية	من 9 إلى 22	12	-13-12-10-9 22-19	-27-26-25-				
				-33-32-31				
				-36-35-34				
				-39-38-37				
				-42-41-40				
				44-43				
				محور الصعوبات الوظيفية	من 23 إلى 45	21	-15-14-11 -18-17-16 21-20	-29-28-23
				44-30				

يتكون المقياس من إجابات متعددة متكونة من إجابات مفتوحة و مغلقة، إجابات مغلقة هي على شكل خيارات متكونة من "نعم" و "لا"، قد أضفنا أمام التقديرات الدرجتين (1) أمام إجابة نعم، و (2) أما كل الترتيب، بالنسبة للإجابات المفتوحة هي شكل إجابات (العمل، العائلة، كلاهما) وضعنا درجات (1-2-3) بالترتيب.

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

5.3.4 تحديد الخصائص السيكومترية للمقياس:

6.3.4 اختبار ثبات الاستبيان

لاختبار ثبات فقرات الاستبيان تم استخدام معامل الفاكرونباخ كما هو مبين في الجدول الموالي

الجدول رقم 10: قيم معامل الفاكرونباخ لقياس ثبات و صدق الاستبيان

المتغيرات	عدد العبارات	معامل الفاكرونباخ
صعوبات المرأة العاملة	36	0.77
مقياس الضغط النفسي	30	0.63
اجمالي	66	0.72

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على نتائج SPSS20

حسب النتائج المبينة في الجدول رقم 10 فإن معاملات الثبات المتعلقة بأبعاد مقياس صعوبات المرأة العاملة و

مقياس الضغط النفسي بلغ على التوالي: 0.77 ، 0.63 ، و أما اجمالي المقياس مجموع بلغ: 0.72 وهي قيم

أكبر من 0,60 وبالتالي تؤكد ثبات فقرات الاستبيان.

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

- حساب الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)

جدول رقم 11: قيم الصدق التمييزي لصعوبات المرأة العاملة و مقياس الضغط النفسي

Group Statistics					
المبحوثين		عدد الأشخاص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
		(46)	(Mean)	(Std. Déviation)	(Std. Error Mean)
الدرجات	الدرجات الدنيا	23	62.21	2.95	0.61
	الدرجات العليا	23	83.13	4.94	1.03

المصدر: من اعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات SPSS20

من خلال الجدول رقم 11: نلاحظ عدد أشخاص الدرجات الدنيا 23 شخص (N=23) و عدد أشخاص الدرجات العليا أيضا 23 (N=23)، أما المتوسط الحسابي للدرجات الدنيا بلغ 2.95 بينما متوسط الدرجات العليا بلغ 83.13. و الانحراف المعياري للدرجات الدنيا بلغ 2.95 أما بالنسبة للدرجات العليا بلغ 4.94. و الدينا أيضا الخطأ المعياري كما هو ملاحظ في الجدول، إذ بلغ للدرجات الدنيا 0.61 و للدرجات العليا قدر ب

1.03

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

جدول رقم 12: اختبار قيم الصدق التمييزي لصعوبات المرأة العاملة و مقياس الضغط النفسي

قيم الصدق التمييزي					
	قيمة فيشر F	الدلالة الإحصائية Sig	قيمة t العليا	درجة الحرية df	الدلالة الإحصائية (Sig.2-tailed)
Equal variances assumed	20.411	0.00	-17.405	44	0,000
Equal variances not assumed	-	-	-17.405	35.912	0,000

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات SPSS20

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ اختبار التجانس للتباين، أي قيمة فيشر F، إذ بما أن قيمة الدلالة الإحصائية Sig أصغر من 0,05 نقول بأنهنك تجانس بين تباين العينتين (درجات دنيا و درجات عليا)، إذ أن قيمة t العليا قدرت $t = -17.405$ و درجة الحرية $df = 44 - 2 = (N1 + N2)$. و عليه نركز على قيمة Sig للدلالة الإحصائية إذ نجد أنها أصغر من 0,05 فبتالي نقول بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الأفراد الضعيفة و متوسط درجات الأفراد العليا.

اذن هذا الاستبيان صادق لما أعد له. ونستطيع أن نميز بين الدرجات الدنيا و الدرجات العليا للمبحوثات.

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

- معامل الثبات بأسلوب التجزئة النصفية:

جدول رقم 13: معامل الثبات بأسلوب التجزئة النصفية

N	تصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان- براون	معامل الارتباط قبل التصحيح
70	0,612	0,653

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط قبل التصحيح تقدر ب 0,653، بينما قدر معامل الارتباط بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون ب : 0,612 إذا نجد بأنها قوية جداً، مما يبين أن أسلوب الثبات لهذا الاستبيان أو هذا المقياس ثابت بدرجة قوية (0,612).

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

بعد تفرغ البيانات الناتجة عن استجابات أفراد العينة الأساسية تمت معالجتها بواسطة تقنية:

✓ استخدام حزمة إحصائية SPSS

✓ المتوسط الحسابي

✓ الانحراف المعياري

✓ النسبة المئوية

الفصل الخامس: نتائج الدراسة

1. عرض وتحليل النتائج

2. مناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدراسة

3. الاستنتاج العام

4. الاقتراحات

الفصل الخامس: نتائج الدراسة

الفصل الخامس: نتائج الدراسة

- تحليل الفرضية العامة: توجد علاقة بين الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة و مستوى الضغط النفسي لديها
- جدول رقم (14): معاملات الارتباط بين المتغيرات المستقلة و المتغير التابع

المتغيرات المستقلة	مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة	اختبار جودة النموذج F- teste	معامل التحديد R ²	اختبار التأثير T- test
الصعوبات الاجتماعية	0.040	0.249	0.005	0.499
الصعوبات الوظيفية	**0.621	21.091**	0.305	4.592

*دال احصائيا عند مستوى معنوية 0.05

**دال احصائيا عند مستوى معنوية 0.01

بعد أن قمنا بحساب معاملات الارتباط بين المتغيرات المستقلة و المتغير التابع، ثم اختبار جودة نموذج العلاقة باستخدام F ثم حساب النسبة التي يفسرها كل متغير مستقل في المتغير الحاصل في مقياس الضغط النفسي كمتغير تابع و ذلك باستخدام R²، تم التأكد من معنوية تأثير هذه المتغيرات المستقلة على الضغط النفسي باستخدام اختبار T- test. حيث يبين الجدول رقم (14) معاملات الارتباط بين المتغيرات المستقلة و المتغير التابع، اختبار جودة النموذج، اختبار التأثير، نموذج العلاقات البسيطة بين المتغيرات المستقلة و المتغير التابع. حيث نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن اختبار جودة النموذج F الذي يعكس العلاقة بين المتغيرات المستقلة و الضغط النفسي حيث نجد قيمة F قدرت ب 0.249 و هي قيمة ضعيفة بالنسبة للظروف الاجتماعية في حين نجد قيمة F قدرت ب 21.091 و هي قيمة عالية تؤكد على أن الصعوبات الوظيفية للمرأة العاملة تحدث تأثير على الضغط النفسي لديها و بالتالي يمكن قبول صحة الفرض العام.

- عرض و تحليل الفرضية الجزئية الأولى: "تعاني أغلبية النساء العاملات من ضغط نفسي مرتفع"

الجدول رقم 15: اتجاهات أفراد العينة نحو مقياس الضغط النفسي

الفصل الخامس: نتائج الدراسة

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النتيجة
01	تشعرين بالراحة	3.38	1.32 متوسط
02	تشعرين بوجود متطلبات لديك	4.14	1.01 مرتفع
03	أنت سريعة الغضب وضيقة الخلق	3.40	1.32 مرتفع
04	لديك أشياء كثيرة للقيام بها	3.18	0.87 متوسط
05	تشعرين بالوحدة	4.00	1.27 مرتفع
06	تجدين نفسك في مواقف صراعية	3.12	1.30 متوسط
07	تشعرين بأنك تقومين بأشياء تحبينها فعلا	4.26	0.94 مرتفع
08	تشعرين بالتعب	2.52	0.99 منخفض
09	تحافين من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك	4.00	1.26 مرتفع
10	تشعرين بالهدوء	3.16	1.31 متوسط
11	لديك عدة قرارات لاتخاذها	3.22	1.03 متوسط
12	تشعرين بالإحباط	2.52	1.266 منخفض
13	أنت مليئة بالحياة	4.20	1.01 مرتفع
14	تشعرين بالتوتر	4.16	0.866 مرتفع
15	تبدو مشاكلك كأنها تتراكم	3.78	0.97 مرتفع
16	تشعرين أنك في عجلة من أمرك	2.92	1.36 منخفض
17	تشعرين بالأمن والحماية	3.50	1.43 مرتفع
18	لديك عدة مخاوف	3.94	1.23 مرتفع
19	أنت تحت ضغط الآخرين	2.92	1.00 منخفض
20	تشعرين بفقدان العزيمة	2.36	1.24 منخفض
21	تمتعين نفسك	3.34	1.33 متوسط
22	أنت خائفة من المستقبل	2.30	1.50 منخفض
23	تشعرين أنك قمت بأشياء ملزمة وليس لأنك تريدونها	4.24	1.22 مرتفع
24	تشعرين بأنك في وضع انتقاد وحكم	3.78	1.51 مرتفع

الفصل الخامس: نتائج الدراسة

مرتفع	1.11	4.24	25 أنت شخص خالي من الهموم
مرتفع	1.14	3.60	26 تشعرين بالإرهاك والتعب الفكري
منخفض	1.57	2.60	27 لديك صعوبات في الاسترخاء
منخفض	1.44	2.68	28 تشعرين بعبء المسؤولية
منخفض	1.11	2.82	29 لديك الوقت الكافي لترحي نفسك
منخفض	1.36	2.92	30 تشعرين بأنك تحت ضغط مميت
متوسط	1.33	3.34	اجمالي بعد

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن المتوسط الحسابي الذي يبلغ 3.34 يعكس اتجاهات أفراد العينة نحو مقياس الضغط النفسي وقد بلغت قيمة الانحراف المعياري 1.33 و هي قيمة دالة على أن البعض من النساء العاملات يواجهن ضغوط نفسية.

• عرض و تحليل الفرضية الجزئية الثانية: " تعاني أغلبية النساء العاملات من صعوبات اجتماعية"

الجدول رقم 16: اتجاهات أفراد العينة نحو بعد الصعوبات الاجتماعية للمرأة العاملة

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النتيجة
01 ما هو دافعك للخروج للعمل	3.20	0.685	متوسط
02 هل تعتقدين أن نظرة المجتمع لا زالت سلبية لعمل المرأة	2.28	0.99	منخفض
03 ما هي أولوياتك في الحياة	1.90	0.81	منخفض
04 هل تجدين صعوبة في التوفيق بين العمل و المنزل	2.18	0.89	منخفض
05 هل زوجك راضي على خروجك للعمل	2.24	1.13	منخفض
06 هل زوجك يساعدك في أداء واجباتك المنزلية	2.40	0.83	منخفض
07 هل واجب زيارة الأقارب يضطرك للغياب عن العمل	2.88	0.79	منخفض
08 هل تجدين صعوبة في العمل أثناء فترة الحمل	3.44	0.67	متوسط
09 هل بعدك عن طفلك الرضيع يسبب لك القلق أثناء العمل	3.56	0.50	مرتفع
10 هل يضطر مرض أحد الأطفال للتغيب عن العمل	2.56	1.28	منخفض
11 عند خروجك للعمل أين تتركين الأطفال	2.52	0.93	منخفض
12 هل تجهزين الأطفال أثناء الخروج من المنزل يسبب في تأخرك عن	3.68	0.58	مرتفع

الفصل الخامس: نتائج الدراسة

العمل			
13	هل تتوفر المواصلات من المنزل إلى العمل	2.86	متوسط 0.92
14	هل راتبك الشهري يلبي احتياجاتك اليومية	3.00	متوسط 0.94
	إجمالي الصعوبات الاجتماعية	3.02	منخفض 0.65

المصدر: من اعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات SPSS25

من خلا الجدول رقم (16) نلاحظ أن المتوسط الحسابي بلغت قيمته بدرجة متوسطة 3.02 و هذا ما يعكس اتجاهات

أفراد العينة نحو الصعوبات الاجتماعية، أما الانحراف المعياري فقد كان منخفض حيث قدر ب 0.65 أي معظم

الإجابات كانت ضعيفة إذ أن إجاباتهم كانت في اتجاه واحد لحد كبير أي أن المرأة العاملة لا تواجه صعوبات اجتماعية.

عرض تحليل الفرضية الجزئية الثالثة : تعاني أغلبية النساء العاملات من صعوبات وظيفية

الجدول رقم 17: اتجاهات أفراد العينة نحو بعد الصعوبات الوظيفية للمرأة العاملة

رقم	العبارات	متوسط حسابي	انحراف معياري	درجة
15	كم عدد ساعات العمل	1.82	0.85	منخفض
16	هل من بينها ساعات ليلية	2.90	0.83	متوسط
17	هل اختيارك للوظيفة كان بناء على:	2.64	1.22	متوسط
18	هل أنت راضية على وضعك في العمل	2.00	1.08	منخفض
19	هل توفر لك وظيفتك الحياة التي تطمحين لها	2.52	0.97	منخفض
20	هل يقدم زملائك ذوي الخبرة النصيحة بشأن مشارك الوظيفي	2.06	1.23	منخفض
21	هل تلقيتي دورة تكوينية حول وظيفتك	2.56	1.14	منخفض
22	هل توفر لك مؤسستك فرصا للإبداع	2.20	0.78	منخفض
23	هل سبق لك و أن غيرتي وظيفتك	1.60	0.85	منخفض
24	هل سبق لك و أن غيرتي مؤسسة العمل	1.86	1.12	منخفض
25	هل تطمحين بتولي منصب عالي	1.94	1.11	منخفض
26	هل يمكنك السفر في مهمة عمل	3.30	1.09	متوسط
27	هل تتخلي عن منصبك الحالي إذا ما عرض عليك منصب آخر	2.00	1.09	منخفض

الفصل الخامس: نتائج الدراسة

أعلى				
28	ما هو الأهم بالنسبة لك	2.44	0.78	منخفض
29	هل تحصلت على ترقية طوال مسارك المهني	2.50	0.73	منخفض
30	كيف تم ترقيتك	2.56	1.14	منخفض
31	ماذا تمثل لك الترقية في المنصب	2.20	0.78	منخفض
32	هل تلقيت توبيخ أو إنذار من رئيسك المباشر	1.60	0.85	منخفض
33	هل تم الخضم من راتبك الشهري	1.86	1.12	منخفض
34	هل تراعي مؤسستك حضورك لمناسبات عائلية	1.94	1.11	منخفض
35	هل تفكرين في التقاعد المسبق	3.30	1.09	متوسط
36	هل يراودك التفكير بالاستقالة	2.56	1.14	منخفض
	اجمالي بعد الصعوبات الوظيفية	4.40	0.90	مرتفع

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات SPSS20

من خلال الجدول رقم (17) نلاحظ أن المتوسط الحسابي الذي بلغت قيمته 4.40 بدرجة مرتفعة و التي تعكس اتجاهات الأفراد نحو الصعوبات الوظيفية، في حين نجد قيمة الانحراف المعياري قدرت ب 0.90 فقد كان مرتفع أي أن اجاباتهم كانت في اتجاه واحد لحد كبير أي أن المرأة العاملة تواجه صعوبات على مستوى المسار الوظيفي.

• جدول رقم (18): معاملات الارتباط بين المتغيرات المستقلة و المتغير التابع

المتغيرات المستقلة	مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة	اختبار جودة النموذج F- teste	معامل التحديد R ²	اختبار التأثير T- test
الصعوبات الاجتماعية	0.040	0.249	0.005	0.499

*دال احصائيا عند مستوى معنوية 0.05

**دال احصائيا عند مستوى معنوية 0.01

فيما يلي سنقوم باختبار فروض الدراسة المتعلقة بالصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة و مستوى الضغط النفسي لديها:

• تحليل الفرضية الجزئية الرابعة: توجد علاقة بين الظروف الاجتماعية للمرأة العاملة و مستوى الضغط النفسي

لديها

الفصل الخامس: نتائج الدراسة

بالنظر في الجدول رقم (18) يتضح الآتي:

لا توجد علاقة ارتباط دالة احصائيا عند مستوى معنوية 0.01 أو 0.05 على وجود ارتباط بين الظروف الاجتماعية للمرأة العاملة و مستوى الضغط النفسي حيث كان معامل الارتباط 0.040 و هو غير دال احصائيا على وجود علاقة ارتباطية طردية، و بالتالي لا يمكن القول بتحقق الفرضية الجزئية الرابعة.

• تحليل الفرضية الجزئية الخامسة: توجد علاقة بين المسار الوظيفي للمرأة العاملة و مستوى الضغط النفسي

لديها

بالنظر في الجدول رقم (19) يتضح الآتي:

اختبار التأثير T- test	معامل التحديد R ²	اختبار جودة النموذج F- teste	مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة	المتغيرات المستقلة
4.592	0.305	21.091**	**0.621	الصعوبات الوظيفية

توجد علاقة ارتباط دالة إحصائيا عند مستوى معنوية 0.01 على وجود ارتباط بين المسار الوظيفي للمرأة العاملة و مستوى الضغط النفسي لديها حيث بلغ معامل الارتباط 0.621 و هو دال احصائيا على وجود علاقة ارتباط طردية تبين أنه كلما زادت الصعوبات الوظيفية للمرأة العاملة زاد الضغط النفسي لديها و كلما انخفضت الأولى تنخفض الثانية، و بالتالي يمكن قبول صحة الفرض الجزئي الخامس.

كما كانت قيمة اختبار " F " (F= 21.091) دالة احصائيا عند مستوى معنوية 0.01 و تدل على جودة نموذج العلاقة بين الصعوبات الوظيفية للمرأة العاملة و الضغط النفسي لديها و صحة الاعتماد على نتائج النموذج بدون أخطاء، و تشهر قيمة $R^2 = 0.305$ إلى أن الصعوبات الوظيفية تفسر التغير في الضغط النفسي بنسبة 30.5% تقريبا و تبقى نسبة 69.5% تفسرها عوامل أخرى بالإضافة للأخطاء العشوائية الناتجة عن دقة اختيار العينة و دقة وحدات القياس وغيرها.

الفصل الخامس: نتائج الدراسة

كما تشير قيمة T إلى أن تأثير الصعوبات الوظيفية للمرأة العاملة على الضغط النفسي لديها لا يمكن أن يصل إلى الصفر بمعنى أن الصعوبات الوظيفية لها تأثير على الضغط النفسي.

3. مناقشة فرضيات الدراسة:

مناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد علاقة بين الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة و مستوى الضغط النفسي لديها. كشفت نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول رقم (14) أن المرأة تواجه صعوبات في مسارها الوظيفي بدليل قيمة المتوسط الحسابي 4.40 والانحراف المعياري 0.90، كما وجدنا أن متوسط مستوى الضغط النفسي المتعلق بالصعوبات الوظيفية لدى المرأة العاملة بلغ 0,621 ، وهي قيمة دالة احصائيا عند المستوى معنوية 0,01 ، أما قيمة T.Test 21,091 وهي دالة احصائيا عند المستوى معنوية 0,01 ، و أن اغلبية افراد العينة لا يواجهن صعوبات اجتماعية، حيث أن مستوى الضغط النفسي المتعلق بالصعوبات الاجتماعية لدى المرأة العاملة 0,040، وهي قيمة غير دالة احصائيا عند المستوى معنوية (0,05) و(0,01) و أن قيمة t.test 0,249 وهي أيضا غير دالة احصائيا عند مستوى معنوية (0,05) و (0,01). و تفسر هذه العلاقة بأن الصعوبات الوظيفية للمرأة العاملة تشكل عائقا بالنسبة لها، حيث أن العمل أحيانا يأخذ كامل جهد المرأة، و أنها تعاني في بعض الأحيان من التعب و الإرهاق النفسي و الجسدي نتيجة جامع بين الأعمال التي تقوم بها سواء العمل المنزلي أو عمل خراج المنزل، في حين أن البعض لا يعاني من صعوبات اجتماعية بالرغم من المعاناة التي تواجهها المرأة في حياتها الأسرية و المهنية، فهي استطاعت التعامل مع ظروف خروجها للعمل والتوفيق بين أدوارها في البيت مما يجعلها مرتاحة اجتماعيا.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أنه: توجد علاقة إرتباطية دالة احصائيا بين الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة و مستوى الضغط النفسي لديها خاصة في البعد المتعلق بالصعوبات الوظيفية.

الفصل الخامس: نتائج الدراسة

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

أظهرت نتائج دراسة الجدول رقم (13) بصورة واضحة أن المتوسط الحسابي أكبر من قيمة انحراف المعياري، و هذا ما يدل على أن مستوى الضغط النفسي لدى النساء العاملات متوسط.

ما أشرنا إليه جاء مختلفا عما جاءت به دراسة نادية الأشقر(1995) بعنوان: "مصادر الضغط النفسي لدى النساء العاملات المتزوجات و غير المتزوجات في قطاع العام"، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادرالضغط النفسي التي تتعرض لها النساء العاملات المتزوجات و الغير المتزوجات، كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين مستويات الضغط عند النساء العاملات التي تعزى إلى الحالة الاجتماعية و مكان العملو التفاعل بينهما، و كشفت نتائج الدراسة أن مستويات الضغط التي تعاني منها النساء العاملات المتزوجات هي أعلى من تلك التي تعانيها النساء غير المتزوجات، في هذا الصدد كذلك جاءت دراسة حسن (2011) بعنوان: " الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بمستشفى أم درمان التعليمي و علاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية بالسودان"، اذ هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة و علاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية (العمر،المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية والمهنية)، أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن هناك ارتفاعي نسبة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بمستشفى أم درمان التعليمي، و إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية و متغير العمر، كما توجد فروق في الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية المتزوجات و المطلقات لصالح المتزوجات، كما أنه يمكن ارجاع سبب البعض منها إلى عدم التوفيق بين متطلبات العمل و المنزل ، حيث كانت بعض إجابات المفحوصات على الاستبيان أن العمل يأخذ الكثير من الوقت المخصص لأفراد الأسرة.

إن عمل الأمل ساعات طويلة يجعلها تعود للمنزل متعبة و منهكة و غير قادرة على استقبال أطفالها و هذا يؤثر على نفسياتها من جهة، و من جهة أخرى ينعكس سلبا على أطفالها، كما أن الزوج لا يراعي مشاعرها لا يتقاسم معها

الفصل الخامس: نتائج الدراسة

المسؤولية، دون إغفال الأعمال المنزلية وإدارة شؤون البيت و هي متعبة مععملها الخارجي و مع ضيق الوقت في تنفيذ هذه المتطلبات، و بالتالي حتما هذه الأدوار و الصراعات تحدث فيها ضغط و صعوبة للتوفيق بينها، حتما ستؤثر على صحتها النفسية و الجسمية ، وبالتالى فإن هذه النتائج لم تتوافق مع فرضية الدراسة المتمثلة في " تعاني أغلبية النساء العاملات من الضغط النفسي المرتفع".

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

بينت لنا نتائج الدراسة من خلال الجدول رقم (17) حسب البنود من (01) إلى (14) أن اجمالي الصعوبات الاجتماعية منخفضة، حيث أن المتوسطات الحسابية قدرت ب 3,02 أكبر من الانحراف المعياري الذي قدر ب 0,6، إذ ربما راجع هذا إلى أن خروج المرأة إلى العمل قد أصبح ضرورة تملئها الأوضاع الاقتصادية و ظروف الحياة الاجتماعية و من ثم أصبح تعليم المرأة و استغلالها خارج المنزل أمرا مقبولا لدى جانب كبير من المجتمع و أصبح شيئا مألوف في الحياة الاجتماعية، و أن المرأة العاملة تتحمل مسؤولية أكبر من غيرها من النساء، و خاصة في التوفيق بين العمل و العائلة كلاهما.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية القائلة أنه " تعاني أغلبية النساء العاملات من صعوبات وظيفية" حيث أسفرت نتائج الدراسة بعد التحليل الإحصائي في الجدول رقم (14) التي تضمنت الفقرات من (15) إلى (36) أن المرأة تعاني من صعوبات وظيفية وهذا ما تؤيده دراسة شتيوي (2002) بعنوان " واقع مشاركة الإناث الأردنيات في العمل بالقطاع السياحي و الصعوبات التي تواجههن كعاملات في هذا القطاع" حيث هدفت هذه الدراسة الى معرفة الصوبات التي تواجه العاملات في هذا القطاع. فقد أظهرت نتائج الدراسة عديد الصعوبات التي تتعلق بمضايقات الزبائن كذلك المضايقات من الإدارة و الموظفين بالإضافة إلى الصعوبات التي تتعلق بطول ساعات العمل، و بالتالي تحققت الفرضية الجزئية الثالثة للدراسة.

الفصل الخامس: نتائج الدراسة

نستخلص مما سبق أن الصعوبات الوظيفية تتلخص في عدة أمور أحيانا تجعل المرأة تعاني من الإرهاق النفسي و الجسدي الناجم عن الجمع بين العمل المنزلي و العمل الخارجي، فهو يأخذ كامل جهد المرأة العاملة على حساب الواجبات المنزلية والمسؤولية التي تقع على عاتقها.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

أظهرت نتائج الدراسة جدول (18) أنه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين الظروف الاجتماعية للمرأة العاملة مستوى الضغط النفسي لديها، حيث إذا ركزنا على العمر لدى أفراد العينة الأساسية نجد معظم النساء تتراوح أعمارهم ما بين (30) إلى (40) سنة، وكذلك نجد الفئة التي تليها أقل من (30) سنة، وبالتالي جدهم أكثر نضجا و وعيا فهن نساء قدرات على تحمل مسؤولية البيت و العمل القيام بواجباتهن على أكمل وجه، حيث يدل هذا على أنهن أصبحن متمسكات بعملهن وأقدر على تحمل الصعاب من أجل تسيير حياتهن ، و عليه فهن لا يعانين من الضغوط النفسية ولا صعوبات

اجتماعية نتيجة تسييرهن لحياتهن الاجتماعية بشكل جيد.

مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

أوضحت نتائج الدراسة جدول (19) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الصعوبات الوظيفية للمرأة العاملة و مستوى الضغط النفسي لديها، حيث أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة ارتباط طردية تبين أنه كلما زادت الصعوبات الوظيفية للمرأة العاملة زاد الضغط النفسي لديها و كلما انخفضت الأولى تنخفض الثانية. كذلك أوضحت نتائج الدراسة إلى:

✓ أن الصعوبات الوظيفية لها أثر على الضغط النفسي.

الفصل الخامس: نتائج الدراسة

✓ أن ساعات العمل الطويلة تعود بالسلب على المرأة العاملة خاصة المتزوجة و هذا يزيد من الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل.

✓ أن الساعات الليلية بالنسبة للمرأة تشكل عائق حسب تصريحتهن و أن البعض لا يعمل ساعات ليلية.

✓ أن بعض من النساء العاملات يفكرن في التقاعد المسبق، بسبب المواقف الضاغطة التي يتعرضن إليها وكثرة المسؤوليات التي تزداد عليهن، و هذا ما ورد في دراسة والش (2011) حيث أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين أساليب الحياة و الصحة النفسية، كما أن الضغوط النفسية تنعكس سلبا على المرأة العاملة إذ تكررت و دامت لوقت طويل، وعجزها عن مقاومتها يولد آثار سلبية عديدة على جوانب مختلفة من حياة المرأة العاملة، مما يتيح المجال للضغوط النفسية.

باعتبار أن الضغط هو الذي يهدد المرأة و عليه يجب على المرأة أن تتقن أسلوب مواجهة الضغوط النفسية أينما كانت وتبتعد عن الهروب من المخاوف التي تهددها و التي تسمح بالمواقف الضاغطة بتملكها، و بالتالي تحققت صحة الفرضية الجزئية الخامسة.

4. الاستنتاج العام:

بعد أن واجهنا خطوات البحث العلمي الموضوعية، و التي خلصت بنا المنهجية المتبعة إلى ما هو مرجو من كل سؤال و مستهدف من كل دراسة، سواء كان جواب أو نتيجة فهو الحقيقة المرجو الوصول إليها و التي تعد هدفا و مكسبا من شأنه إثراء رصيد البحث العلمي.

إن المعلومات تقاس بصدقها و قربها من الحقيقة أو الواقع و هي ما لمسناه من خلال بحثنا و الذي اخترناه بعناية باعتبار أن المرأة شريحة من المجتمع خاصة المرأة العاملة.

الفصل الخامس: نتائج الدراسة

و قد انتهى البحث في المقابل بنتائج واضحة موثوق بها لتعزيز بناء البحث العلمي و البحوث النفسية الاجتماعية، فقد

توصلنا إلى نتائج عدة و التي أفضت إلى التحقق من فرضيات الدراسة، فقد تبين ما يلي:

- توجد علاقة بين الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة ومستوى الضغط النفسي لديها.

- النساء العاملات تعانين من الضغط النفسي المتوسط

- المرأة العاملة لا تواجه صعوبات اجتماعية

- المرأة العاملة لديها صعوبات وظيفية

- لا توجد علاقة بين الصعوبات الاجتماعية للمرأة العاملة ومستوى الضغط النفسي لديها

- توجد علاقة بين الصعوبات الوظيفية للمرأة العاملة ومستوى الضغط النفسي لديها.

أخيرا نرجو أن تساهم هذه الدراسة ولو بالقليل في إثراء المعلومات فيما يتعلق بموضوع المرأة العاملة و الصعوبات التي

تواجهها و علاقتها بالضغط النفسي و الذي يمكن على أساسها التطرق إلى دراسات أخرى.



خاتمة

تناولت هذه الدراسة صعوبات المرأة العاملة كمتغير مستقل و متغير الضغط النفسي كمتغير تابع للدراسة، لقد تم عرض نتائج هذين المتغيرين و معرفة مستوياتهما و تبيان العلاقة بينهما، و قد تم التحقق من فرضيات الدراسة بإتباع المنهج الوصفي، و تطبيق مقاييس علمية تم التحقق من خصائصهما السيكومترية، على عينة ضمت 70 امرأة عاملة ، ففي هذا البحث تمكنت من التوصل إلى النتائج التي قد تكون مفيدة و مهمة، من بعض هذه النتائج أن المرأة العاملة تعاني من صعوبات وظيفية و أنه توجد علاقة بين هذه الصعوبات و الضغط النفسي لديها في حين بينت بعض النتائج عكس ما توقعناه أن المرأة ليس لديها صعوبات اجتماعية و ليست هناك علاقة بين الصعوبات الاجتماعية و الضغط النفسي لديها، كما ان مستوى الضغط النفسي العام للمبحوثات كان متوسطا وليس مرتفعا كما افترضنا في بداية الدراسة.

ختاما نشير إلى أن الضغط النفسي هو أحد الاضطرابات النفسية التي من الممكن أن تتعرض لها المرأة العاملة خاصة في ظل قيامها بجميع مهامها و مسؤوليتها وما تتضمنه من واجبات نحو الزوج، الأبناء، الوالدين، إضافة إلى السهر على شؤون البيت من تنظيف و طبخ و غيرها، و كذلك مسؤولية العمل دون مراعاة نفسها، لذا وجب على المرأة العاملة الاهتمام بالجانب النفسي و محاولة التوفيقين هذه الواجبات بغية الوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي الأسري و الاجتماعي والوظيفي.

مقترحات الدراسة:

- إجراء دراسات أخرى تتناول هذه الظاهرة من نواحي مختلفة وربطها بمتغيرات ومفاهيم أخرى، لا بد من احترام وتقدير المرأة لأنها هي الأم و الأخت و الابنة، حيث نص ديننا الإسلامي الحنيف على ذلك في القرآن الكريم اذ أعطى للمرأة مكانة عالية وخاصة في المجتمع من حيث الحقوق والواجبات.
- الاهتمام بالمرأة العاملة خاصة أثناء فترة الحمل والرضاعة والأخذ بعين الاعتبار حالتها الصحية والنفسية خلال هذه الفترات.
- تنظيم حملات تحسيسية و ندوات تعليمية و تثقيفية لمساعدة النساء العاملات على التكيف مع مشاكلهن الاجتماعية والوظيفية، و تعليمهن طرق التعامل مع هذه الظروف الضاغطة و تجنبها و السعي إلى حلها و التخلص منها.
- توفير وسائل الراحة في العمل وخاصة النقل على مستوى قطاع الصحة.
- إنشاء دور حضانة للأطفال بالقرب من مؤسسات العمل.
- تشجيع و زيادة الأبحاث و الدراسات حول هذه الفئة الهامة من المجتمع كون المرأة هي التي تعد الجيل، فلا بد من زيادة الوعي و الثقافة حول هذا الموضوع.



قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع

❖ قائمة المصادر و المراجع:

قائمة المراجع:

- (1) أنوار حافظ عبد الحليم. (2005). الإبتهاات الحديثة في تربية الطفل. الإسكندرية: مؤسسة الشباب الجامعة.
- (2) برزوا نحسية. (2019). الضغوط النفسية و الإضطرابات العضوية. الجزائر: مؤسسة كنوز الحكمة للنشر و التوزيع.
- (3) بوزيد نبيلة أمين. (2011). علم النفس الأسري. (ط1). القاهرة : عالم الكتب.
- (4) حسين عبد الحميد أحمد رشوان. (بدون سنة). الأسرة و المجتمع. الاسكندرية : مؤسسة الشباب.
- (5) حسين عبد الحميد أحمد رشوان. (2003). الأسرة و المجتمع. دراسة في علم الاجتماع و الأسرة الإسكندرية : مؤسسة الشباب الجامعة.
- (6) حسين عبد الحميد أحمد رشوان. (2011). المرأة و المجتمع-دراسة في علم اجتماع المرأة. (ط3). الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
- (7) السيد إبراهيم جابر (بدون سنة) التفكك الأسري الأسباب و المشكلات و طرق علاجها. الإسكندرية: دار التعليم الجامعي للطباعة و النشر و التوزيع.
- (8) شيخاني، سمير. (2003). الضغط النفسي. (ط1) . بيروت : دار الفكري العربي.
- (9) صالح لحسن الدايري. (2008). أساسيات الإرشاد الزواجي و الأسري. (ط1). عمان : دار الصفاء للنشر و التوزيع.
- (10) الصيرفي محمد. (2008). الضغط و القلق الإداري. الإسكندرية : مؤسسة حورس الدولة للنشر و التوزيع.
- (11) طارق كمال. (2005). الصحة النفسية للأسرة. الإسكندرية : مؤسسة شباب الجامعة.

قائمة المصادر و المراجع

- 12) عفيف يعبد الخالق محمد.(2011).بناء الأسرة و المشكلات الأسرية المعاصرة. الجزائر:المكتب الجامعي الجامعي الحديث.
- 13) علي، عسكر.(2003).ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها-الصحة النفسية و البدنية في عصر التوتر و القلق.(ط3). الكويت : دار الكتاب الحديث.
- 14) عمرون بدروان .(بدون سنة). المرأة و التعايش مع الضغوط النفسية. القاهرة : مكتبة الجريدة الورد.
- 15) الفرماوي حمدي علي و عبد الله،رضا.(2009).الضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة -موجات نفسية في سبيل التنمية البشرية. (ط1). عمان : دار الصفاء للنشر و التوزيع.
- 16) فريدة بولسنان .(2017). العنف الزوجي التصورات الاجتماعية للعوامل المساهمة في ظهوره (ط1) . عمان : دار الأيام للنشر و التوزيع.
- 17) مايكلنبيل .(2014). سيكولوجية الأسرة -الرجل -المرأة- تربية الأبناء الإسكندرية : مؤسسة الشباب الجامعة.
- 18) متوليفؤاد بيسيوني.(1998). الأمومة و الطفولة-الطفولة.اسكندرية : مركز الإسكندرية للكتاب .
- 19) المليي، عبد القادر و عيساوي،بشر.(2013). البحوث العلمية في علم الاجتماع خدمة الفرد في حالات الضغوط النفسية. (ط1) . القاهرة : دار الكتاب الحديث.
- 20) الناعوريسعاد عساكرية ومزاهرة، أيمن سليمان. (2009).التربية و الثقافة الأسرية.(ط1). عمان : دار المناهج للنشر.
- 21) يوسف، حدة بلقاسم (2016) الاستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية و تنمية الصحة النفسية.(ط1). عمان : دار أسامة النشر.

قائمة المصادر و المراجع

مجلات و رسائل:

- (1) إبتسام زدادرة (2019) مشكلات المرأة العاملة. رسالة ماستر، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة 08 ماي 1945 قالمة، الجزائر.
- (2) أمينة فوندو (2020) الظروف الاجتماعية للمرأة العاملة و أثرها على المسار الوظيفي، رسالة ماستر، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و العلوم الإسلامية، جامعة أحمد دراية أدرار، الجزائر.
- (3) آيتعيسات مريم و مجبر واكلبي بديعة.(). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها بالصلاية النفسية.مجلة الجامع في الدراسات النفسية و العلوم التربوية .المجلد (05)، العدد (01). مارس.
- (4) بن جفلان عدلات.(2010).عمل المرأة وظاهرة الطلاق، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة محمد بن أحمد وهران، الجزائر.
- (5) بوكصاصة نوال.(2010).الضغط النفسي المهني لدى العاملين في إطار تشغيل الشباب،رسالة ماجستير، جامعة محمد بن أحمد وهران، الجزائر.
- (6) توفيق شهري.(2018).عمل المرأة وأثره على الصحة النفسية للأبناء المتدربين، رسالة الدكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة محمد بن أحمد وهران، الجزائر.
- (7) جوليا عزمي عز الدين فطاير(2021) الضغوط النفسية للمرأة العاملة. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.
- (8) سمية وقاد (2014) دور العلاج النفسي الجماعي و تقنية الاسترخاء في التخفيف من الضغوط النفسية المهنية لدى القابات، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة محمد بن أحمد وهران، الجزائر.

قائمة المصادر و المراجع

- 9) شداني، عمر وحسن، بوعبد الله. (2017). علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية، مجلة وحدة البحث في التنمية و إدارة الموارد البشرية. سطيّف. مجلد (08)، العدد (02) ديسمبر.
- 10) صالح نعيمة (2017) الضغوط النفسية عند تلميذات مرحلة التعليم المتوسط و سبل معالجتها، رسالة الدكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة محمد بن أحمد وهران، الجزائر.
- 11) صفاء يحياوي. (2017). أثر عمل المرأة على صحتها النفسية و على علاقتها الأسرية. رسالة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة محمد بن أحمد وهران، الجزائر.
- 12) طي عناني رجاء (2017) مصادر الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور، رسالة ماستر، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
- 13) عاّجب بومدين (2016) الأثار الأسرية و الاجتماعية المترتبة عن عمل المرأة خارج البيت، رسالة الدكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة محمد بن أحمد وهران، الجزائر.
- 14) العارفي سامية (2011) الأم العاملة بين الأدوار الأسرية و الأدوار المهنية، رسالة ماستر، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعي، جامعة العقيد أكلي محند او لجاج بويرة، الجزائر.
- 15) عايش صباح. (2010). أثر الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين على العلاقات الأسرية من حيث متغيري سن و نوع الإعاقة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة محمد بن أحمد وهران، الجزائر.
- 16) قمراس سميرة (2017) أسلوب الحياة و علاقته بالضغط النفسي لدى المرأة العاملة، رسالة ماستر، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.
- 17) لحسن عبد الرحمان (2009) المرأة العاملة المتزوجة الإطار و تقسيم العمل المنزلي بين الزوجين، رسالة الماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، محمد بن أحمد وهران، الجزائر.

قائمة المصادر و المراجع

18) مداحي العربي.(2018). علاقة الضغوط النفسية و التفاعل الصفي بالدافعية للتعلم على الضوء إستراتيجيات

التصرف، رسالة الدكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة محمد بن أحمد وهران، الجزائر.

19) يمينة، بزيازو مختارية ، بن العربي (2021) الضغط النفسي لدى النساء العاملات، مجلة طبنة للدراسات

العلمية الأكاديمية، جامعة سطيف، الجزائر، المجلد (04) ، العدد (03)

• مواقع إلكترونية:

1. نظرة المجتمع للمرأة العاملة بين التأييد و الرفض، مسيلة، تاريخ النشر الأحد 19 - 12 - 2021:

<https://alambatnews.net>

2. مادوي نجية، أثر عمل المرأة على تربية أطفال، <https://www.asip.ceriet.dz> عمل المرأة الأم و تأثيره

على الأسرة و المجتمع.

3. تعريف الصعوبة: <https://ar.emsayazilim.com>

4. تعريف الاسترخاء و فوائده و أهم أساليبه، <https://www.annajah.net>

5. <http://abedelghani.blogspot.com> ، أبريل 09-2012، اسم المقال: معاناة المرأة العاملة.



الملاحق



جامعة وهران 2 محمد بن أحمد

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علوم التربية

التخصص: إرشاد وتوجيه تربوي

السلام عليكم، مرحبا بكن جميعا

في إطار قيامنا بالبحث حول "الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة و علاقتها بالضغط النفسي"

مقياس 1 الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة

مقياس 2 الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة

نضع بين أيديكن هذا المقياس الذي يحتوي على مجموعة من الأسئلة، يرجى منكن قراءتها بدقة والإجابة عنها من خلال النقر على الخيارات المتوفرة ووضع الإجابة المناسبة عن العبارات الواردة في هذه الاستمارة .

هذا المقياس سيستغرق منكن دقائق فقط، إن إجابتكن عنه ستمثل مساعدة كبيرة لتحقيق أهداف هذا البحث.

شكرا على تعاونكن معنا .

عادة	كثيرا	أحيانا	تقريبا أبدا	
				تشعرين بالراحة
				تشعرين بوجود متطلبات لديك
				أنت سريعة الغضب وضيقة الخلق
				لديك أشياء كثيرة للقيام بها
				تشعرين بالوحدة
				تجدين نفسك في مواقف صراعية
				تشعرين بأنك تقومين بأشياء تحبينها فعلا
				تشعرين بالتعب

				تحافين من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك
				تشعرين بالهدوء
				-لديك عدة قرارات لاتخاذها
				-تشعرين بالإحباط
				-أنت مليئة بالحيوية
				-تشعرين بالتوتر
				-تبدو مشاكلك كأنها تتراكم
				تشعرين بالراحة
				تشعرين أنك في عجلة من أمرك
				تشعرين بالأمن والحماية
				لديك عدة مخاوف
				أنت تحت ضغط الآخرين
				تشعرين بفقدان العزيمة
				تمتعين بنفسك
				أنت خائفة من المستقبل
				تشعرين أنك قمت بأشياء ملزمة وليس لأنك تريدينها
				تشعرين بأنك في وضع انتقاد وحكم
				أنت شخص خالي من الهموم
				تشعرين بالإرهاك والتعب الفكري

				لديك صعوبات في الاسترخاء
				تشعرين بعبء المسؤولية
				لديك الوقت الكافي لترجي نفسك
				تشعرين بأنك تحت ضغط ممت

البيانات الشخصية :

1. السن: أقل من 30 عام ، من 30 عام إلى 40 ، من 41 إلى 50 عام ، أكبر من 50 عام .
2. مكان الإقامة: ريفي ، حضري ، شبه حضري .
3. المستوى التعليمي: دون مستوى تعليمي ، ابتدائي ، متوسط ، ثانوي ، جامعي ، دراسات عليا .
4. الحالة المدنية: عزباء ، متزوجة ، أرملة ، مطلقة .
5. هل لديك أطفال : نعم ، لا .
6. إذا كانت الإجابة نعم كم تتراوح أعمارهم :
 بإمكانك الإجابة بأكثر من خيار

- أقل من عامين ، من عامين إلى 6 ، من 6 إلى 15 عام ، أكبر من 15 .
7. المنصب الذي تشغلينه: الممارسين الطبيين ، البيولوجيين ، الأخصائيين النفسانيين . الشبه طبيين ، عمال الإدارة ، العمال المهنيين .
8. عدد سنوات الخبرة:
أقل من 5 ، من 5 إلى 14 سنة من 15 إلى 25 سنة ، أكثر 25 سنة

محور خاص بالظروف الاجتماعية للمرأة العاملة:

بإمكانك الإجابة بأكثر من خيار

9. ماهو دافعك للخروج للعمل ؟
دافع مادي ، تحقيق الذات ، ملئ الفراغ ، المكانة الاجتماعية ،
سبب آخر ما هو:
10. هل تعتقد أن نظرة المجتمع لازالت سلبية لعمل المرأة؟
نعم ، لا
إذا كانت الإجابة نعم لماذا؟

11. ما هي أولوياتك في الحياة؟

العمل ، العائلة ، كلاهما .

12. هل تجدين صعوبة في التوفيق بين العمل والمنزل؟

نعم ، لا ، أحيانا .

إذا كانت الإجابة نعم لماذا؟

13. هل زوجك راضي على خروجك للعمل؟

نعم ، لا .

إذا كانت الإجابة لا

لماذا.....

14. هل زوجك يساعدك في أداء واجباتك المنزلية؟ نعم ، لا .

15. هل واجب زيارة الأقارب يضطرك للغياب عن العمل

نعم ، لا ، أحيانا .

16. هل تجدين صعوبة في العمل أثناء فترة الحمل؟ نعم ، لا .

17. هل بعدك عن طفلك الرضيع بسبب لك القلق أثناء العمل؟

دائما ، أحيانا ، أبدا .

18. هل يضطرك مرض أحد الأطفال للتغيب عن العمل: نعم ، لا ،

أحيانا .

19. عند خروجك للعمل أين تتركين الأطفال مع؟

بإمكانك الإجابة بأكثر من خيار

المربية ، دور الحضانة ، مع العائلة ، في المدرسة ، مكان آخر

ما هو.....

20. هل تجهيز الأطفال أثناء الخروج من المنزل يسبب في تأخرك عن العمل:

نعم لا .

21. هل تتوفر المواصلات من المنزل إلى العمل؟ نعم ، لا ، أحيانا .

22. هل راتبك الشهري يلبي احتياجاتك اليومية؟ نعم لا .

إذا كانت الإجابة لا لماذا؟

محور خاص بالمسار الوظيفي للمرأة العاملة:

23. كم عدد ساعات العمل؟

24. هل من بينها ساعات ليلية: نعم ، لا .

إذا كانت الإجابة نعم هل يشكل لك ذلك عائق: نعم ، لا .

25. هل اختيارك للوظيفة كان بناء على؟

بإمكانك الإجابة بأكثر من خيار

الكفاءة ، المؤهل العلمي ، الاحتياج للعمل ، سبب آخر ما

هو:

26. هل أنت راضية على وضعك في العمل؟ نعم ، لا .

إذا كانت الإجابة لا لماذا؟ ضغط العمل ، الوظيفة لا تلائم تخصصي .

سبب آخر ما هو:

27. هل توفر لك وظيفتك الحياة التي تطمحين لها؟

على المستوى الاجتماعي ، على المستوى الوظيفي ، كلاهما معا ،

لا أبدا

28. هل يقدم زملائك ذوي الخبرة النصيحة بشأن مسارك الوظيفي؟ نعم ، لا

29. هل تلقيتي دورة تكوينية حول وظيفتك؟ نعم ، لا .

30. هل توفر لك مؤسستك فرصا للإبداع؟ نعم ، لا .

31. هل سبق لك وأن غيرتي وظيفتك؟ نعم ، لا .

إذا كانت الإجابة نعم لماذا؟

32. هل سبق لك وأن غيرتي مؤسسة العمل؟ نعم ، لا .

إذا كانت الإجابة نعم هذا بسبب : تغيير الإقامة ، قرب المسافة ، راتب أعلى

، تغيير المؤهل ، سبب آخر ما هو:

33. هل تطمحين بتولي منصب عالي ؟ نعم ، لا

لماذا؟.....

34. هل يمكنك السفر في مهمة عمل ؟ نعم ، لا .

إذا كانت الإجابة لا هل هذا بسبب: الزوج ، الأطفال .

سبب آخر ما هو ؟

35. هل تتخلي على منصبك الحالي إذا ما عرض عليك منصب بأجر أعلى ؟

نعم ، لا

إذا كانت الإجابة لا لماذا ؟

36. ما هو الأهم بالنسبة لك ؟ الأجر ، الخدمة المقدمة من العمل .

أخرى أذكرها :

37. هل تحصلت على ترقية طوال مسارك المهني : نعم ، لا

إذا كانت الإجابة لا لماذا ؟

38. كيف تم ترقيةك عن طريق ؟

بإمكانك الإجابة بأكثر من خيار

امتحان مهني ، الاختيار ، على أساس الشهادة

39. ماذا تمثل لك الترقية في المنصب ؟

بإمكانك الإجابة بأكثر من خيار

تطوير في المسار الوظيفي ، زيادة في المسؤولية ، ثقة من مديرك

فرصة لتحقيق مصالح أكبر ، شيء آخر ما هو:

40. هل تلقيت توبيخ أو إنذار من رئيسك المباشر ؟ نعم ، لا .

إذا كانت الإجابة نعم هذا بسبب ؟ عدم إتقان العمل ، التأخر عن مواعيد العمل

، الغياب ، سبب آخر ما هو؟

41. هل تم الخصم من راتبك الشهري ؟ نعم ، لا .

إذا كانت الإجابة نعم لماذا ؟

42. هل تراعي مؤسستك حضورك لمناسبات عائلية (أعراس، زيارات، ختان ...) أوقات

العمل نعم ، لا

إذا كانت الإجابة لا ما هو الإجراء الذي تتخذه ؟ تطلبين إذن بالغياب ، تطلبين إجازة

، تعيين بدون مبرر ، إجراء آخر ما هو؟

43. هل تفكرين في التقاعد المسبق ؟ نعم ، لا

ولماذا ؟

44. هل يراودك التفكير بالاستقالة ؟ نعم ، لا .

45. ما رأيك في الظروف الاجتماعية التي تمر بها المرأة طيلة مسارها الوظيفي ؟

.....
.....
.....