



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة وهران -2- محمد بن أحمد

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس و الأرتوفونيا

أطروحة لنيل شهادة دكتوراه علوم

تخصص علم النفس العيادي

دراسة الجماعات و المؤسسات – مدرسة الدكتوراه

بعنوان:

## أثر عمل المرأة على صحتها النفسية و على علاقاتها الأسرية

- دراسة ميدانية على عينة من المدرّسات المتزوجات بالأطوار الثلاثة بدائرة تلمسان -

- تحت إشراف:

أ.د / عبد الحق منصوري

- إعداد الطالبة :

- صفاء يحيوي

- أعضاء لجنة المناقشة

الجامعة	الصفة	الرتبة	الأستاذ
جامعة وهران 2	رئيسا	أستاذ التعليم العالي	أ.د. هامل منصور
جامعة وهران 2	مشرفا ومقررا	أستاذ التعليم العالي	أ.د. منصوري عبد الحق
جامعة وهران 2	مناقشا	محاضر أ	د. رريب الله محمد
جامعة سعيدة	مناقشا	محاضر أ	د. لكحل مصطفى
جامعة مستغانم	مناقشا	أستاذ التعليم العالي	أ.د. منصوري مصطفى
جامعة تلمسان	مناقشا	محاضرة أ	د. بن عصمان برحيل جويده

- السنة الجامعية : 2017 - 2018

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

\* و قل اعملوا فسيرى الله عملكم و رسوله و المؤمنون \* صدق الله العظيم

سورة : التوبة , الآية : 105

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك، و لا تطيب اللحظات إلا بذكرك ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ولا تطيب الجنة إلا برويتك جل جلالك، و تقدست أسماؤك و صفاتك.

إلى من بلّغ الرسالة و أدى الأمانة و نصح الأمة إلى نبيّ الرحمة و نور العالمين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى من كلّله الله بالهيبه و الوقار إلى من علمني العطاء بدون انتظار إلى من أحمل اسمه بكل افتخار أرجو من الله أن يمد في عمرك لترى ثمارا قد حان قطافها بعد طول انتظار و ستبقى كلماتك نجوم أهتدي بها اليوم و في الغد و إلى الأبد ﴿والسدي العـزيز﴾

إلى ملاكي في هذه الحياة إلى معنى الحب و الحنان و التفاني إلى بسمه الحياة و سرّ الوجود إلى من كان دعائها سرّ نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الأحبة ﴿أمي الحبيبة﴾

إلى رفيقا دربي في هذه الحياة بدونكما أكون لا شيء، و معكما أكون أنا ، و بدونكما أكون مثل أي شيء فلقد كنتما لي خير معين و خير سند وأتمنى لكما حياة سعيدة و مسارا حافلا بالإنجازات ﴿أخويا الغاليان﴾

إلى الأخوات اللواتي لم تدهنّ أمي إلى من تحلّين بالإخاء و تميّزن بالوفاء و العطاء ، إلى ينبوع الصدق الصافي إلى من معهنّ سعدت برفقتهنّ في دروب الحياة الحلوة و الحزينة ، إلى من كنّ معي على طريق النجاح و الخير إلى من عرفت كيف أجدهنّ و علمني أن لا أضيعهنّ ﴿صديقاتي العزيزات﴾

صفاء تهدي لكم ثمرة جهدها.

# شكر و تقدير

لابد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في حياة الطالب الجامعي أن نقف وقفة لنعود إلى أعوام قضيناها في الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد.

أشكر الله العليّ التقدير على توفيقه لي في مساري.

أتقدم بأسمى معاني الشكر و الامتتان و التقدير و المحبة إلى اللذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم و المعرفة إلى جميع أساتذتنا الأفاضل.

و أخص بالتقدير و الشكر أستاذي الفاضل : أ. د منصورى عبد الحق على عونه لي وتوجيهاته القيمة والذي علمني التفاؤل و المضي إلى الأمام.

و كذلك أشكر كل من ساعدني وزودني بالمعلومات اللازمة ليرى هذا العمل النور من أساتذة علم النفس و أخص بالذكر: ﴿ مصطفى لكحل ، يحي بشلاغم، رضوان هاروني، موفق كروم ، سفيان تُهامي، أسماء بن حليم و رضية طاشما ...﴾

كما أتوجه بالشكر إلى أستاذ عبد القادر مغلّط الذي ساعدني كثيرا ولم يبخل عليّ لا بجهده ولا بوقته .

أشكر كل من سهّل لي السبيل لأنجز هذا العمل من مدراء و مدرسات و غيرهم ممّن وفرو لي مناخ البحث و ساندوني و لو بكلمة طيبة أو تشجيع.

وأشكر كافة الزملاء و الأصدقاء و الأقارب الذين أمدوني بالأفكار و المعلومات وساعدوني على إتمام هذا العمل كلّ واحد باسمه.

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة تأثير عمل المرأة على صحتها النفسية وعلى علاقاتها الأسرية

لدى عينة المُدرّسات المتزوجات بالأطوار التعليمية الثلاث بدائرة تلمسان, ولاية تلمسان

كما هدفت إلى :

- معرفة درجة كل من متوسط درجات الضغوط المهنية , الصحة النفسية و العلاقات الأسرية لديهن .

- معرفة الاختلافات في درجة كل من الضغوط المهنية , الصحة النفسية و العلاقات الأسرية لدى عينات

المُدرّسات المتزوجات تبعاً لمتغير الطور التعليمي.

- معرفة درجة ونوع العلاقة بين الضغوط المهنية والصحة النفسية لدى العينة الإجمالية للمُدرّسات

المتزوجات ولدى عينة كل طور تعليمي.

- معرفة درجة ونوع العلاقة بين الضغوط المهنية والعلاقات الأسرية لدى العينة الإجمالية للمُدرّسات

المتزوجات ولدى عينة كل طور تعليمي.

- معرفة درجة ونوع العلاقة بين الصحة النفسية والعلاقات الأسرية لدى العينة الإجمالية للمُدرّسات

المتزوجات ولدى عينة كل طور تعليمي .

- معرفة إمكانية مساهمة الضغوط المهنية في التنبؤ بالصحة النفسية و العلاقات الأسرية لدى عينة

المدرسات المتزوجات.

وتكونت العينة الإجمالية للدراسة من 180 مدرسة متزوجة لها أطفال من الأطوار الثلاث اختيروا بحجم

متساوي 60 من الطور الثانوي و 60 من الطور المتوسط و 60 من الطور الابتدائي اختيروا بطريقة قصدية

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته مع غرض الدراسة وتأتي هذه الدراسة للإجابة على

التساؤل الرئيسي التالي :

- ما طبيعة تأثير العمل على الصحة النفسية و على العلاقات الأسرية لدى عينة المُدرّسات المتزوجات في الأطوار الثلاثة بالمؤسسات التعليمية التابعة لدائرة تلمسان؟  
و منه تتفرع التساؤلات التالية:
- ما هو مستوى متوسط درجات الضغوط المهنية لدى عينة المُدرّسات المتزوجات في الأطوار الثلاثة؟
- ما هو مستوى متوسط درجات الصحة النفسية لدى عينة المُدرّسات المتزوجات في الأطوار الثلاثة ؟
- ما هو مستوى متوسط درجات العلاقات الأسرية لدى عينة المُدرّسات المتزوجات في الأطوار الثلاثة؟
- هل يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية في درجة الضغوط المهنية بين عينات المُدرّسات المتزوجات حسب متغير الطور التعليمي (ابتدائي متوسط, ثانوي) ؟
- هل يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية في درجة الصحة النفسية بين عينات المُدرّسات المتزوجات حسب متغير الطور التعليمي(ابتدائي, متوسط, ثانوي) ؟
- هل يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية في درجة العلاقات الأسرية بين عينات المُدرّسات المتزوجات حسب متغير الطور التعليمي؟
- هل توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجة الضغوط المهنية و درجة الصحة النفسية لدى العينة الاجمالية للمُدرّسات المتزوجات ولدى عينة كل طور تعليمي ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجة الضغوط المهنية و درجة العلاقات الأسرية لدى العينة الإجمالية للمُدرّسات المتزوجات ولدى عينة كل طور تعليمي ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجة الصحة النفسية و درجة العلاقات الأسرية لدى العينة الاجمالية للمُدرّسات المتزوجات ولدى عينة كل طور تعليمي ؟

- هل يمكن التنبؤ بتأثير الضغوط المهنية على الصحة النفسية و على العلاقات الأسرية لدى عينة المدرسات المتزوجات؟

ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتصميم أداتين للدراسة وهما استبيان الضغوط المهنية الخاص بالمدرّسات واستبيان الصحة النفسية , أما الأداة الثالثة استبيان العلاقات الأسرية هي من تصميم الباحثة خيرة شويطر .

واستخدمت الباحثة نظام SPSS كأسلوب إحصائي لمعالجة البيانات.

وتم اختيار الأساليب الإحصائية التالية: (المتوسطات الحسابية, الانحرافات المعيارية, تحليل التباين , معامل الارتباط بيرسون, معامل التحديد  $R^2$  و تحليل الانحدار الخطي البسيط).

وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- تعاني عينة المدرّسات المتزوجات من مستوى مرتفع في درجة الضغوط المهنية .
- تعاني عينة المدرّسات المتزوجات من مستوى متدني في درجة الصحة النفسية .
- تعاني عينة المدرّسات المتزوجات من مستوى متدني في درجة العلاقات الأسرية.
- لا يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية في درجة الضغوط المهنية بين عينات المدرّسات المتزوجات حسب متغير الطور التعليمي ( ابتدائي، متوسط ، ثانوي).
- يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية في درجة الصحة النفسية بين عينات المدرّسات المتزوجات حسب متغير الطور التعليمي لصالح مدرّسات الطور الثانوي.
- لا يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية في درجة العلاقات الأسرية بين عينات المدرّسات المتزوجات حسب متغير الطور التعليمي.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائية بين درجة الضغوط المهنية ودرجة الصحة النفسية لدى العينة الاجمالية للمدرّسات المتزوجات ولدى عينة كل طور تعليمي.

- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين درجة الضغوط المهنية ودرجة العلاقات الأسرية لدى العينة الإجمالية للمُدَرَّسات المتزوجات ولدى عينة كل طور تعليمي.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائياً بين درجة الصحة النفسية ودرجة العلاقات الأسرية لدى العينة الإجمالية للمُدَرَّسات المتزوجات ولدى عينة كل طور تعليمي.
- يمكن التنبؤ بتأثير الضغوط المهنية على الصحة النفسية و على العلاقات الأسرية لدى عينة المدرسات المتزوجات.

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية أوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بالمرأة العاملة وتوفير كافة السبل والبيئة الداعمة لها بإعداد الخطط والبرامج التي من شأنها التصدي لآثار الضغوط المهنية وانعكاساتها السلبية على صحتها النفسية وعلى علاقاتها الأسرية لتحقيق التنمية المستدامة في المجتمع.

## فهرس المحتويات

المحتويات	الصفحة
الإهداء .....	أ
شكر و تقدير .....	ب
ملخص الدراسة .....	ج
فهرس المحتويات.....	ز
قائمة الجداول.....	ع
المقدمة.....	1
<u>الفصل الأول: مدخل الدراسة:</u>	
1- إشكالية الدراسة.....	6
2- فرضيات الدراسة.....	10
3- أهداف الدراسة.....	11
4- أهمية الدراسة.....	12
5- أسباب اختيار الموضوع.....	12
6- حدود الدراسة.....	13
7- التعاريف الإجرائية.....	13
8- الدراسات السابقة.....	14
8-1. دراسات تناولت الضغوط المهنية في مهنة التدريس.....	14
8-2. دراسات تتناول الصحة النفسية عند المرأة العاملة.....	20
8-3 دراسات تتناول عمل المرأة و العلاقات الأسرية.....	23



37	.....4-8 التعليق على الدراسات السابقة.....
	<u>الفصل الثاني: عمل المرأة:</u>
39	- تمهيد.....
39	1-تعريف العمل.....
40	2-تعريف المرأة العاملة.....
41	3-تطور عمل المرأة.....
44	4-تطور المرأة الجزائرية.....
44	4-1. المرأة الجزائرية قبل الإستقلال.....
44	4-2. المرأة الجزائرية بعد الإستقلال.....
45	5-مجالات عمل المرأة الجزائرية.....
45	6-أسباب خروج المرأة للعمل.....
46	6-1. الأسباب الإقتصادية.....
47	6-2. الأسباب الإجتماعية.....
47	6-3. الأسباب النفسية.....
48	7-أدوار المرأة العاملة.....
48	7-1. الدور الاقتصادي للمرأة العاملة.....
49	7-2. الدور الاجتماعي للمرأة العاملة.....
49	8-الإتجاهات نحو عمل المرأة.....
49	8-1. الإتجاه الأول.....
50	8-2. الإتجاه الثاني.....

51	.....3-8.الإتجاه الثالث.....
	<u>الفصل الثالث: الضغوط المهنية.</u>
52	.....تمهيد.....
52	.....1- لمحة تاريخية عن مفهوم الضغط.....
55	.....2- مفهوم الضغط.....
57	.....3- مفهوم الضغوط المهنية.....
59	.....4- مصادر الضغوط المهنية.....
59	.....4-1مصادر تنظيمية.....
68	.....4-2. مصادر فردية.....
70	.....5- أنواع الضغوط.....
72	.....6- مراحل تشكل الضغوط المهنية.....
73	.....6-1. مرحلة الإنذار و الصدمة.....
73	.....6-2.مرحلة المقاومة.....
73	.....6-3. الإجهاد.....
74	.....7- أعراض الضغوط المهنية.....
74	.....7-1. الأعراض النفسية السلوكية.....
75	.....7-2. الأعراض العضوية.....
75	.....7-3.الأعراض المعرفية.....
76	.....8- النظريات المفسرة للضغوط.....
76	.....8-1. النظرية الفيزيولوجية.....

77	.....النظرية السلوكية.2-8
79	.....نظرية التحليل النفسي.3-8
79	.....النظرية المعرفية.4-8
81	.....9- الشعور بالضغط عند المرأة العاملة المتزوجة

### الفصل الرابع: الصحة النفسية.

83	.....تمهيد
83	.....1- تعريف علم الصحة النفسية
84	.....2- مفهوم الصحة النفسية
87	.....3-نسبية الصحة النفسية
88	.....4-مستويات الصحة النفسية
90	.....4- معايير الصحة النفسية
91	.....1-5. المعيار الطبي
91	.....2-5. المعيار الديني
91	.....3-5.المعيار الذاتي
91	.....4-5.المعيار الوظيفي
92	.....5-5.المعيار الإحصائي
92	.....6-5.المعيار الإجتماعي
92	.....7-5.المعيار المثالي
92	.....8-5.المعيار الباطني
92	.....9-5.المعيار التلاؤمي

93	6-مظاهر الصحة النفسية.....
95	7- خصائص الفرد المتمتع بالصحة النفسية.....
98	8-أثار عمل المرأة على صحتها النفسية و الجسمية.....
98	8-1.الرأي الأول(الجانب السلبي).....
100	8-2.الرأي الثاني(الجانب الإيجابي).....
<u>الفصل الخامس: العلاقات الأسرية.</u>	
101	تمهيد.....
101	1-المفاهيم المختلفة للأسرة.....
101	1-1.مفهوم اللغوي للأسرة.....
102	1-2.الأسرة في الاصطلاح الشرعي.....
102	1-3.المفهوم الإسلامي للأسرة.....
102	1-4.المفهوم القانوني للأسرة.....
102	1-5.مفهوم الأسرة حسب مجموعة الباحثين.....
103	2-وظائف الأسرة.....
104	2-1.تنظيم النسل داخل الأسرة.....
104	2-2.الوظيفة النفسية.....
105	2-3.الوظيفة الإجتماعية.....
105	2-4.التعاون وتقسيم العمل.....
106	3-أهمية الأسرة.....
106	4-العلاقات الأسرية.....

107	.....1-4. العلاقة بين الزوج و الزوجة.
108	.....2-4.العلاقة بين الآباء و الأبناء.
110	..... 5 -اختلاف الأدوار بين الجنسين داخل الأسرة
110	.....1-5.النمط الأول.
111	.....2-5.النمط الثاني.
111	.....3-5.النمط الثالث.
112	.....6-آثار عمل المرأة على اسرتها.
112	.....1-6. أثر عمل المرأة على أطفالها.
115	.....2-6.أثر عمل المرأة على الزوج.
117	.....3-6.أثر عمل المرأة في تغيير الأدوار و السلطة داخل الأسرة.

## الفصل السادس: إجراءات الدراسة الميدانية.

### 1. الدراسة الاستطلاعية.

119	.....تمهيد.
119	.....1- أهداف الدراسة الإستطلاعية.
119	.....2-المجال الزماني و المكاني للدراسة الاستطلاعية.
119	.....3-عينة الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها.
120	.....4-أدوات الدراسة.
120	.....1-4 المقابلة.
120	.....2-4 استبيان الضغوط المهنية.
120	.....3-4 استبيان الصحة النفسية.

120	..... 4-4 استبيان العلاقات الأسرية.
120	..... 5- وصف استبيان الضغوط المهنية.
120	..... 1-5. خطوات البناء.
121	..... 2-5. تعليمات استبيان الضغوط المهنية.
122	..... 3-5. بدائل استبيان الضغوط المهنية.
122	..... 4-5. طريقة تصحيح استبيان الضغوط المهنية.
122	..... 6- وصف استبيان الصحة النفسية.
122	..... 1-6. خطوات البناء.
123	..... 2-6. بدائل استبيان الصحة النفسية.
123	..... 3-6. طريقة تصحيح استبيان الصحة النفسية.
123	..... 7- وصف استبيان العلاقات الأسرية.
123	..... 1-7. خطوات البناء.
125	..... 2-7. بدائل استبيان العلاقات الأسرية.
125	..... 3-7. طريقة تصحيح استبيان العلاقات الأسرية.
125	..... 8- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
125	..... 1-8. الخصائص السيكومترية لاستبيان الضغوط المهنية.
125	..... 1-1-8. صدق المحكمين.
130	..... 2-1-8. صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الضغوط المهنية.
133	..... 3-1-8. صدق التمييزي لاستبيان الضغوط المهنية.
134	..... 4-1-8. حساب الثبات لاستبيان الضغوط المهنية.

135	.....2-8.الخصائص السيكومترية لاستبيان الصحة النفسية.....
135	.....1-2-8.صدق المحكمين.....
140	.....2-2-8.صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الصحة النفسية.....
142	.....3-2-8.الصدق التمييزي.....
143	.....4-2-8. حساب الثبات لاستبيان الصحة النفسية.....
144	.....3-8.الخصائص السيكومترية لاستبيان العلاقات الأسرية.....
144	.....1-3-8. صدق المحكمين.....
146	.....2-3-8.صدق الاتساق الداخلي لاستبيان العلاقات الأسرية.....
149	.....3-3-8.حساب الثبات لاستبيان العلاقات الأسرية.....

## II. الدراسة الأساسية.

150	.....1- منهج الدراسة الأساسية.....
150	.....2- المجال الزمني.....
150	.....3-المجال المكاني.....
151	.....4-عينة الدراسة الأساسية.....
152	.....5-أدوات الدراسة الأساسية.....
152	.....1-5.وصف مختصر لاستبيان الضغوط المهنية.....
152	.....2-5.وصف مختصر لاستبيان الصحة النفسية.....
153	.....3-5.وصف مختصر لاستبيان العلاقات الأسرية.....
153	.....4-5.تعليمية الإستبيانات.....
153	.....5-5.بدائل الاستبيانات.....

153	.....6-5.طريقة تصحيح الإستبيانات
154	.....6-أساليب المعالجة الإحصائية

### الفصل السابع: عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشة الفرضيات

155	.....1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى ومناقشتها
162	.....2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها
165	.....3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها
169	.....4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها
172	.....5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها
180	.....6- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها
185	.....7- عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة ومناقشتها
193	.....8- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثامنة ومناقشتها
203	.....9- عرض وتحليل نتائج الفرضية التاسعة ومناقشتها
209	.....10- عرض وتحليل نتائج الفرضية العاشرة ومناقشتها
215	.....استنتاج عام
217	.....-الخاتمة
220	.....-توصيات ومقترحات
226	.....-قائمة المصادر والمراجع
244	.....-الملاحق



## قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح قائمة الأساتذة المحكمين لاستبيان الضغوط المهنية	126
02	يوضح نتائج التحكيم على استبيان الضغوط المهنية	126
03	يوضح تعديل العبارات غير المناسبة في استبيان الضغوط المهنية	129
04	يوضح نتائج التحكيم حول عدد بدائل استبيان الضغوط المهنية	130
05	يبين نتائج التحكيم حول أبعاد استبيان الضغوط المهنية	130
06	يوضح نتائج معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد لاستبيان الضغوط المهنية	130
07	يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد استبيان الضغوط المهنية والدرجة الكلية للمقياس	132
08	ترتيب أفراد العينة حسب الدرجات على استبيان الضغوط المهنية.	133
09	يوضح قائمة الأساتذة المحكمين لاستبيان الصحة النفسية	135
10	يوضح نتائج التحكيم على استبيان الصحة النفسية	136
11	يوضح تعديل العبارات غير المناسبة في استبيان الصحة النفسية	138
12	يوضح نتائج التحكيم حول عدد بدائل استبيان الصحة النفسية	139
13	يبين نتائج التحكيم حول أبعاد استبيان الصحة النفسية	139
14	يوضح معاملات الارتباط بين فقرات وابعاد استبيان الصحة النفسية	140
15	يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لاستبيان الصحة النفسية	142
16	ترتيب أفراد العينة حسب الدرجات على استبيان الصحة النفسية.	142
17	يبين قائمة الأساتذة المحكمين لاستبيان العلاقات الأسرية	144
18	يوضح نتائج المحكمين	145
19	يوضح نتائج التحكيم حول أبعاد استبيان العلاقات الاسرية	146
20	يبين نتائج التحكيم حول عدد بدائل استبيان العلاقات الأسرية	146
21	يوضح معاملات الارتباط بين الفقرات و أبعاد استبيان العلاقات الأسرية	146
22	يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد الرئيسية والأبعاد الفرعية	148
23	يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد الرئيسية و الاستبيان ككل	148
24	يوضح حساب معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية	149
25	يوضح قائمة المؤسسات التي أجريت فيها الدراسة	151

151	يوضح توزيع المدرسات في الأطوار الثلاث	26
155	يوضح الإحصاءات الوصفية لاستبيان الضغوط المهنية وأبعاده في العينة الاجمالية.	27
162	يوضح الإحصاءات الوصفية لاستبيان الصحة النفسية وأبعاده في العينة الاجمالية.	28
165	يوضح الإحصاءات الوصفية لاستبيان العلاقات الأسرية وأبعاده في العينة الاجمالية	29
169	يوضح المتوسطات الحسابية على استبيان الضغوط المهنية تبعا للأطوار التعليمية الثلاثة	30
169	يوضح اختبار ليفين للتجانس	31
170	يوضح تحليل التباين لاستبيان الضغوط المهنية حسب متغير الطور التعليمي	32
172	يوضح المتوسطات الحسابية لاستبيان الصحة النفسية تبعا للأطوار الثلاثة	33
172	يوضح اختبار ليفين للتجانس	34
173	يوضح تحليل التباين لاستبيان الصحة النفسية حسب متغير الطور التعليمي	35
173	يوضح الفروق البعدية بين مجموعات تبعا لمتغير الطور التعليمي	36
180	يوضح المتوسطات الحسابية لاستبيان العلاقات الأسرية تبعا للأطوار الثلاثة	37
180	يوضح اختبار ليفين للتجانس	38
180	يوضح تحليل التباين لاستبيان العلاقات الأسرية حسب متغير الطور التعليمي	39
185	يوضح العلاقة الارتباطية بين متغيري الضغوط المهنية و الصحة النفسية لدى العينة الاجمالية	40
186	يوضح العلاقة الارتباطية بين متغيري الضغوط المهنية و الصحة النفسية لدى عينة كل طور تعليمي.	41
193	يوضح العلاقة الارتباطية بين متغيري الضغوط المهنية والعلاقات الأسرية لدى العينة الاجمالية.	42
194	يوضح العلاقة الارتباطية بين متغيري الضغوط المهنية والعلاقات الأسرية لدى عينة كل طور تعليمي.	43
203	يوضح العلاقة الارتباطية بين متغيري الصحة النفسية والعلاقات الأسرية لدى العينة الاجمالية	44
204	يوضح العلاقة الارتباطية بين متغيري الصحة النفسية والعلاقات الأسرية لدى عينة كل طور تعليمي.	45
209	نموذج الانحدار الخاص بالمتغير التابع الصحة النفسية والمتغير المستقل الضغوط المهنية.	46
209	يوضح تأثير الضغوط المهنية في الصحة النفسية.	47
210	يوضح نموذج الانحدار الخاص بالمتغير التابع العلاقات الأسرية والمتغير المستقل الضغوط المهنية.	48
210	يوضح تأثير الضغوط المهنية في العلاقات الأسرية.	49

مقدمة

## المقدمة:

يرتبط العمل بجوهر الحياة، فالحياة لا تستقيم بدون العمل بالنسبة للفرد و المجتمع على حد سواء. فالعمل ليس جديدا عن المرأة فقد عملت منذ القدم في الزراعة و الصناعة إلى جانب الرجل حينما كانت الأسرة تعتبر وحدة اقتصادية تقوم بكل مستلزمات الحياة و احتياجاتها، و لكن مع تطور المجتمع بإنشاء الجامعات و المعاهد دفع بالمرأة لتلقي التعليم بمستويات مختلفة مما أهلها أن تكتسح ميادين ومجالات متنوعة من العمل المنظم و الثابت، فوصلت إلى أرقى المراتب وكذلك أعلى المراكز القيادية الهامة فحققت بذلك ذاتها و وجودها وأكدت جدارتها بتوليها الأدوار الإنتاجية إلى جانب أدوارها الأسرية وهذا ما رفع من مكانتها الاجتماعية.

وقد ساندت مؤتمرات وندوات عربية حقوق المرأة تجسدت في السياسة الدولية كمنظمة العمل الدولية المنبثقة من مؤتمر العمل العربي، بإثارتها لنقاط جوهرية أهمها المساواة بين الجنسين في الأجر و كذلك حقوق الأمهات العاملات كعطلة الأمومة ، كما دعمتها الجزائر بسياستها الخاصة المتمثلة في الميثاق الوطني والدستور وقانون الأسرة الجزائري، وكل هذه الضمانات التي هيئت للمرأة في نظر السلطات المعنية ظروفًا مناسبة للتوفيق بين عملها و أدوارها الأسرية.

وبذلك أصبح العمل بالنسبة للمرأة واقعا حقيقيا ملموسا و أصبح زيادة دخل الأسرة عن طريق عملها ضرورة اقتصادية في المجتمع مما أدى إلى زيادة استقلالها الاقتصادي و تغير مكانتها الاجتماعية في الأسرة.

ومن هذا المنظور فإن خروج المرأة للعمل كان بفعل دوافع اقتصادية لضمان معيشة محترمة للأسرة إلى جانب دوافع و حاجات نفسية بغرض تحقيق الذات كحاجة إنسانية مثلما عبر عنها Maslow

و قد عبر محمد آدم سلامة عن ذلك بقوله (1980) «... إن المرأة المعاصرة وجدت نفسها مدفوعة بعوامل عديدة، ... من هذه العوامل ما هو نفسي، و منها ما هو اقتصادي اجتماعي، ومنها ما هو ثقافي حضاري ومنها ما هو إنساني لتلقي بذاتها في معترك العمل بعد أن أتيح لها نصيب من العلم و التعليم.»

وتميل المرأة بطبيعتها إلى المهن التي تتناسب مع طبيعتها الأنثوية و التي تلقى بدورها استحسانا من المجتمع و بالخصوص المهن الإنسانية النبيلة كالتعليم و غيره . كما أن المدرسات أصبحت تشكل طاقة هائلة في المجتمع فهذه المهنة تتميز بالتفاعل المباشر مع الأفراد مما يتطلب حسا إنسانيا وأخلاقيا عاليا و كذلك الكثير من الصبر و التفاني فهي تتضمن الكثير من الضغوط و الإجهاد. وقد اهتم الباحثون كثيرا بموضوع الضغوط في ميدان التعليم و هذا ما أوضحتته دراسة فيكتوريا تيوبس حول قياس درجة الضغوط التي يشعر بها المعلمون و أسفرت النتائج على أن المعلمين يشعرون بضغوط العمل بدرجة عالية.

كما أظهر يوسف عبد الفتاح (1999) من خلال نتائج دراسته وجود أربعة مصادر للضغوط المهنية عند المدرسين في الطور الإعدادي والثانوي وهي: (الضغوط الإدارية، الضغوط الطلابية، ضغوط التدريس و الضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء.)

كما أشار موسى العويضة أن ضغوط العمل في مهنة التدريس تعد سببا مباشرا لظهور الاضطرابات السيكوسوماتية لديهم وأن المعلمات كن أكثر عرضة للاضطرابات من المعلمين.

و أثبتت دراسة مصطفى منصور حول علاقة مصادر ضغوط العمل بالرضا المهني العام بمهنة التدريس أن المصادر التالية (سوء العلاقة مع التلاميذ، الإشراف التربوي، ظروف العمل، و عبء العمل، ثم الترقية المهنية، وصراع الدور) ، هي المصادر التي تتميز بمستوى ضغط مرتفع و التي يعاني منها المدرس الجزائري أكثر من غيرها.

و قد أثبت علماء النفس أن الجهد العصبي الذي يصرفه المعلم في التدريس خلال ساعة زمنية واحدة يعادل الجهد الذي يقضيه أي موظف آخر في الوظائف الإدارية.

و تهتم الدراسة الحالية بواقع المرأة المتزوجة العاملة في مهنة التدريس في الأطوار التعليمية الثلاثة نظرا للدور الذي تقوم به داخل البيت وخارجه فتتنوع لديها مصادر الضغط، و نجدها تعاني من نوعين أساسيين من الضغوط : الضغوط المهنية المرتبطة بمحيط العمل و تفاعلها معه و الضغوط الأسرية المرتبطة بالزوج والأطفال، وما يترتب عنها من آثار على صحتها النفسية و على نوعية علاقتها الأسرية.

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن المرأة العاملة المتزوجة هي أكثر عرضة لمشكلات الصحة النفسية من بينها القلق والاكتئاب وهذا ما جاءت به دراسات نانسي بوتسن (1997)، و جودي ترخمان (1980)، ليندا كانفيلد (1981) و روزاليندا بارنيت، وجريس باروش (1985)، ومحمد عيسى (1995).

ويرى محمد البيومي (1983) أن المرأة العاملة لم تتحرر من أعباء بيتها ومطالب زوجها وحاجات أطفالها و ضغوط عملها خارج البيت وبذلك يرهقها تعدد أدوارها و يوتر أعصابها و يؤثر على استقرارها و راحتها النفسية، كما يؤثر على مقدرتها على رعاية أطفالها مما يشعرها بمزيد من القلق والتوتر خاصة وأن المجتمع يسمح للمرأة بالعمل مقابل ألا تخل بوظائفها وأدوارها الأسرية وتعترف النساء الموظفات في محيطهن الاجتماعي و المنزلي أن الضغط الحاد يسبب تصادما في العلاقة الزوجية مع سياق العمل، نظرا لتداخل واجبات العمل مع واجبات الحياة العائلية. فتزايد الضغوط النفسية والمهنية التي تتعرض لها المرأة العاملة يؤثر تأثيرا واضحا على مستوى توافقها النفسي والاجتماعي بما في ذلك علاقتها الأسرية خصوصا علاقتها بزوجها وأطفالها، فالعلاقة الزوجية تعتبر قاعدة العلاقات الأسرية فالزوج يتوقع من زوجته أن ترعاه وترعى أطفاله في المقابل تتوقع الزوجة أن يساندها الزوج في تحمل الأعباء الملقاة على كاهلها خصوصا وأنها أصبحت عضوا فاعلا و منتجا في الأسرة وهذا التصادم في التوقعات المتبادلة بين الزوجين قد يؤثر على علاقتها سلبا، و كذلك علاقتها بأطفالها هي الأخرى ليست بمعزل عن ذلك فقد أشار بلسكي Belsky (1980) أن عمل الأم بما فيه من ضغوط غالبا ما يؤثر على مستوى العناية بالأطفال . و بينت فاطمة أرزويل بدورها (1998) بالمغرب أن أفراد المرأة بأعباء المنزل زيادة على عملها الخارجي يؤثر على علاقتها

بأطفالها وعلى التفاهم بينها و بين زوجها، كما أظهرت نهبيّة عبروس (1989) أن خروج المرأة للعمل أظهر تصدعا في البناء العائلي نتيجة للعلاقة غير المتوازنة بين الرجل والمرأة نتيجة لمراقبته الدائمة لها. و أكدت أنجيلينا سبيتر أيضا(1988) أن العمل يؤثر سلبا على الرضا الزوجي في حالة وجود أولاد يحتاجون للرعاية حيث تشعر أن الزوج يشاركها مكاسب العمل و لا يشاركها الأعباء المنزلية.

و عليه يمكن القول بأن النسق الأسري يرتبط بالتغيرات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية للمجتمع، وأن استقرار الأسرة مرتبط بالاستقرار النفسي للمرأة على اعتبار أنها تمثل ركيزتها الأولى وهي نصف المجتمع و تقوم بتربية النصف الآخر.

و في سياق مكمّل جاءت الدراسة الحالية تسلط الضوء على الزوجة العاملة في مهنة التدريس بالبيئة التلمسانية و كل ما تتعرض له من ضغوط في محاولتها التوفيق بين مهنتها و مطالب بيتها. و قد اشتملت على الفصول التالية:

*الفصل الأول* يتضمن مدخل الدراسة بما فيها من إشكالية الدراسة ، فرضيتها ، أهدافها ، أهميتها ، أسباب اختيار الموضوع ، حدود الدراسة، التعاريف الإجرائية و مستخلص عن نتائج الدراسات السابقة التي تناولت بعض جوانب من موضوع هذه الدراسة.

*الفصل الثاني* خاص بعمل المرأة و يتضمن تعريف العمل عامة عمل المرأة بصورة خاصة ، تطور عمل المرأة، تطور المرأة الجزائرية، مجالات عملها، أسباب خروج المرأة للعمل، أدوار المرأة العاملة ثم الاتجاهات نحو عمل المرأة.

*الفصل الثالث* خصصناه للضغوط المهنية و تضمن تقديم لمحة تاريخية عن مفهوم الضغط، كما عالج مفهوم الضغوط المهنية، مصادر الضغوط المهنية، أنواع الضغط، مراحل تشكل الضغوط المهنية، أعراض الضغوط المهنية ، النظريات المفسرة للضغوط، و الشعور بالضغط عند المرأة العاملة المتزوجة.

*الفصل الرابع* و محوره الأساسي هو الصحة النفسية ، و تناول تعريف علم الصحة النفسية، مفهوم الصحة النفسية، نسبية الصحة النفسية، مستويات الصحة النفسية، معايير الصحة النفسية و مظاهرها، خصائص الفرد المتمتع بالصحة النفسية ، و آثار عمل المرأة على صحتها النفسية و الجسمية.

*الفصل الخامس* خصص للتعريف بالأسرة من زوايا مختلفة حسب الباحثين ، ثم أهميتها كنسق من خلال وظائفها، ثم التطرق إلى إيضاح العلاقات الأسرية على مستوى هذا النسق، ثم آثار عمل المرأة على الأسرة. وبعد تأسيس البحث على قاعدة نظرية متعلقة بأدبياتها تم الانتقال إلى جانب التطبيقي من البحث حيث

تضمن *الفصل السادس* إجراءات الدراسة الميدانية، و هو مقسم إلى دراسة استطلاعية و دراسة أساسية. وبينما تضمنت الدراسة الاستطلاعية الأهداف، تحديد المجالين الزمني والمكاني، وعينة الدراسة وأدواتها. تناولنا في الدراسة الأساسية منهج الدراسة، مجالها الزمني و المكاني، عينة الدراسة و أدواتها، كما تمت الإشارة إلى الأساليب الإحصائية المعتمدة في معالجة المعطيات المتحصل عليها.

*الفصل السابع* تضمن عرضاً لنتائج الدراسة وفقاً لفرضياتها و تفسيرها ومناقشتها نتائج الدراسة على ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة و مختلف الآراء التي تعرضنا لها في الجانب النظري و ذلك في حدود إطلاع الباحثة . و ختمت هذه الأطروحة ببعض الاقتراحات و التوصيات.



# الفصل الأول

## مدخل الدراسة

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أهداف الدراسة.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- أسباب اختيار الموضوع.
- 6- حدود الدراسة.
- 7- التعاريف الإجرائية.
- 8- الدراسات السابقة.

## 1- إشكالية الدراسة:

لقد تغير دور المرأة جذريا خلال الربع الأخير من القرن العشرين في مجتمعنا العربي، و المرأة الجزائرية كغيرها من النساء العربيات امتد إليها هذا التغيير أيضا بسبب التغيرات الاجتماعية و الاقتصادية والثقافية، التي أثرت بشكل واسع على وضعيتها الاجتماعية وعلى موقف الزوج اتجاهها بحيث أصبح لها دور هام داخل المجتمع مثلها مثل الرجل ، و هذا بدخولها عالم الشغل.

هذا التحول أوجد ديناميكية واسعة في آليات الأدوار و تعددها، إذ أصبحت المرأة تمارس أدوارا إضافية على الدور الموجه لها سابقا حيث عرفت نشاطات أخرى خارج البيت جعلت منها عضوا مهما في الحياة العامة و الخاصة وذلك داخل المجتمع و الأسرة، فوجود المرأة اليوم في مجال العمل براتب كان من ورائه دافع مادي تتحقق به استقلاليتها المالية، و تضمن تحررها من سيطرة الرجل وهيمنته، وذلك بتدخلها الواضح ومشاركتها في اتخاذ القرارات المهمة. لكنها من ناحية أخرى وجدت نفسها في صراع بين معايير المجتمع التي تؤكد دورها كزوجة وأم و بين مطالب التيارات المعاصرة التي تشجع دورها الإيجابي في الحياة العملية فأصبحت لديها نتيجة لذلك أعباء جديدة فرضها التطور الاجتماعي والارتفاع المطرد في مستوى المعيشة وهو ما دفع بها للعمل خارج المنزل للمشاركة في ميزانية الأسرة في بعض الأحيان ولإثبات وجودها أحيانا أخرى وهذا ما أكدته دراسات "كاميليا عبد الفتاح 1984، التي أظهرت نتائجها بأن المرأة تُقبل على العمل لدوافع عديدة أهمها أن العمل يشعرها بالرضا والسرور و يحقق لها النجاح ، وفي ذلك مكافئة هامة وتدعيم لقيمتها في المجتمع و تعزيز ثققتها بنفسها. أما إذا تحدثنا عن السلبيات المرتبطة بعمل المرأة نجدها كثيرة

و كثيرا ما ترتبط بمدى مناسبة العمل لشخصيتها وقدراتها ومهارتها وأيضا بنوعية شروط أداء العمل والظروف الفيزيائية والاجتماعية المحيطة به. فالعمل الروتيني والضابط يساهم بشكل كبير في إلحاق الضرر بصحة المرأة النفسية. و من العوامل المؤثرة ذات الأهمية، الشعور بالظلم و عدم الحصول على الحقوق

إضافة إلى نقص المكافآت و التشجيع. وهذا ما أشارت إليه دراسات كل من " نانسي بوتسن 1979، و محمد عيسى 1995. "

إن لكل مهنة طبيعتها و خصوصيتها في الأداء و الممارسة و مستوى الضغط الذي يمكن أن يترتب عنها. هذا و قد أشارت العديد من الدراسات و الأبحاث إلى أن ممارسة بعض المهن تسبب معاناة من الضغوط أكثر من غيرها وهذا ما تناولته دراسة كل من " يوسف عبد الفتاح 1999، بن موسى العويضة 2003، وغيرهم. " و تعد مهنة التدريس من المهن المتعبة و الشاقة ذلك أن قطاع التعليم قطاع تركز عليه الأمم حضاريا و تنمويا.

ونظرا لأهمية العمل المنزلي الكبيرة بالنسبة للمرأة و ما يأخذه من وقت و جهد، تصبح عملية التوفيق بين مطالب المهنة و رعاية شؤون المنزل معادلة لا تتحقق إلا بالتضحيات .. فالمرأة تحاول التوفيق بين نشاطها داخل البيت و خارجه في جزئيات حياتها اليومية. وهكذا و رغم الصعوبات التي تعترضها بعد عودتها إلى بيتها بعد يوم شاق تنتظرها مشاغل و التزامات و أعباء المنزل مثل واجبات تدريس و رعاية الأبناء و متابعة أحوالهم العامة و السهر عليهم... الخ، إلى درجة إحساسها بأنها تعمل 24 ساعة على التوالي. ومع ذلك تشعر أحيانا بالتقصير تجاه أسرته و اتجاه نفسها، الأمر الذي يزيد اضطرابا و يعيق راحتها النفسية.

كما تتميز المرأة بطبيعتها الخاصة التي تؤثر على صحتها النفسية و الجسدية حيث أن دور الأمومة يكلفها الكثير من العناء و المشقة، والمرأة طوال هذه المدة بين حيض و حمل و نفاس و إرضاع ناهيك عما يترتب في هذه الفترات من آلام و متاعب و هذا بطبيعة الحال قد يعيقها في أداء عملها و يؤثر فيها نفسيا و عقليا و جسديا، لذلك يُلاحظ أن المرأة العاملة لديها قلق إضافي حول مدى نجاحها في عملها و أدوارها الأخرى و يرجع ذلك إلى الضغوطات التي تتعرض لها و المعوقات الاجتماعية المختلفة إضافة إلى ضغوطات تكوينها و تدريبها و تأهيلها و مدى كفاءتها في أداء أدوارها المتعددة بما يخدم استقرارها الأسري و توافقها الزوجي.

وكما هو مُعروف أن الأسرة بحق هي أول الوسائط التربوية التي تحتضن الطفل لحظة ميلاده، تكسبه أساسيات الحياة و يعرف منها ما له و ما عليه من حقوق و واجبات و في علاقته المباشرة مع أفرادها وتتكون مشاعر الألفة و الأخوة الإنسانية . كل هذه المرتكزات الأساسية التي تسهم في بناء الفرد السوي نفسيا واجتماعيا، لا تتوافر إلا في ظل أسرة يسودها التفاهم والاستقرار، هذا الأخير الذي بتحقيقه تضمن الأسرة تماسكها و بعدها عن الظواهر الاجتماعية الخطيرة التي تهدد أمن المجتمع و سلامته كالتفكك الأسري المعنوي و الشجار والطلاق التي تكوّن أفراد ذوي بنيات نفسية هشّة الذين يكونون أكثر عرضة للاضطرابات النفسية، و من تم يعجز المجتمع عن بلوغ غاياته وأهدافه ومواصلة مسيرته التنموية. والمرأة في كل ذلك هي الركيزة الأساسية التي يعول عليها في إحكام بناء الأسرة واستقرارها، إذ بات لزاما إعطاؤها أهمية كبيرة في الدراسة.

إن كثرة الأعباء على المرأة و تعدد مسؤولياتها من شأنه أن ينهكها صحيا و نفسيا و يعرقل مسار حياتها الاجتماعية، مما قد يؤثر على توافقها الأسري، لذلك جاءت هذه الدراسة تبحث في عمل المرأة المتزوجة في مهنة التدريس بما تعانيه من ضغوط مهنية و طبيعة تأثيرها على صحتها النفسية و على علاقتها الأسرية.

و من هنا نطرح التساؤل التالي:

- ما طبيعة تأثير العمل على الصحة النفسية و على العلاقات الأسرية لدى عينة المدرسات المتزوجات في الأطوار الثلاثة بالمؤسسات التعليمية التابعة لدائرة تلمسان؟

و منه تتفرع التساؤلات التالية:

- 1 - ما هو مستوى متوسط درجات الضغوط المهنية لدى عينة المدرسات المتزوجات في الأطوار الثلاثة ؟
- 2 - ما هو مستوى متوسط درجات الصحة النفسية لدى عينة المدرسات المتزوجات في الأطوار الثلاثة ؟
- 3 - ما هو مستوى متوسط درجات العلاقات الأسرية لدى عينة المدرسات المتزوجات في الأطوار الثلاثة ؟

- 4 - هل يوجد اختلاف ذا دلالة إحصائية في درجة الضغوط المهنية بين عينات المدرسات المتزوجات حسب متغير الطور التعليمي (ابتدائي ، متوسط ، ثانوي) ؟
- 5 - هل يوجد اختلاف ذا دلالة إحصائية في درجة الصحة النفسية بين عينات المدرسات المتزوجات حسب متغير الطور التعليمي (ابتدائي متوسط ثانوي) ؟
- 6 - هل يوجد اختلاف ذا دلالة إحصائية في درجة العلاقات الأسرية بين عينات المدرسات المتزوجات حسب متغير الطور التعليمي ؟
- 7 - هل توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجة الضغوط المهنية و درجة الصحة النفسية لدى العينة الإجمالية للمدرسات المتزوجات ككل؟ ولدى عينات كل طور تعليمي ؟
- 8 - هل توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجة الضغوط المهنية و درجة العلاقات الأسرية لدى العينة الإجمالية للمدرسات المتزوجات ككل ؟ ولدى عينات كل طور تعليمي ؟
- 9 - هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجة الصحة النفسية و درجة العلاقات الأسرية لدى العينة الإجمالية للمدرسات المتزوجات ككل ؟ ولدى عينات كل طور تعليمي ؟
- 10- هل يمكن التنبؤ بتأثير الضغوط المهنية على الصحة النفسية و على العلاقات الأسرية لدى عينة المدرسات المتزوجات؟

2- فرضيات:

- 1- تعاني عينة المدرسات المتزوجات من مستوى مرتفع في درجة الضغوط المهنية .
- 2- تعاني عينة المدرسات المتزوجات من مستوى متدني في درجة الصحة النفسية .
- 3- تعاني عينة المدرسات المتزوجات من مستوى متدني في درجة العلاقات الأسرية.
- 4- لا يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية في درجة الضغوط المهنية بين عينات المدرسات المتزوجات حسب متغير الطور التعليمي ( ابتدائي، متوسط، ثانوي).
- 5- لا يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية في درجة الصحة النفسية بين عينات المدرسات المتزوجات حسب متغير الطور التعليمي ( ابتدائي، متوسط، ثانوي).
- 6- لا يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية في درجة العلاقات الأسرية بين عينات المدرسات المتزوجات حسب متغير الطور التعليمي (ابتدائي، متوسط، ثانوي).
- 7- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين درجة الضغوط المهنية ودرجة الصحة النفسية لدى العينة الاجمالية للمدرسات المتزوجات ككل ولدى عينات كل طور تعليمي .
- 8- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين درجة الضغوط المهنية ودرجة العلاقات الأسرية لدى العينة الاجمالية للمدرسات المتزوجات ككل ولدى عينات كل طور تعليمي .
- 9- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائيا بين درجة الصحة النفسية و درجة العلاقات الأسرية لدى العينة الاجمالية للمدرسات المتزوجات ككل ولدى عينات كل طور تعليمي .
- 10- يمكن التنبؤ بتأثير الضغوط المهنية على الصحة النفسية و على العلاقات الأسرية لدى عينة المدرسات المتزوجات.

### 3- أهداف الدراسة:

إن الهدف الأساسي للبحث هو الإجابة على إشكالية الدراسة و تتلخص أهدافه التفصيلية فيما يلي:

- 1- محاولة الكشف عن مستوى الضغوط المهنية لدى عينة المدرسات المتزوجات في الأطوار الثلاثة بالمؤسسات التعليمية التابعة لدائرة تلمسان.
- 2- التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة.
- 3- التعرف على مستوى العلاقات الأسرية لدى أفراد العينة.
- 4- التعرف على الفروق في درجة الضغوط المهنية حسب متغير الطور التعليمي (ابتدائي، متوسط، ثانوي) لدى أفراد العينة .
- 5- التعرف على الفروق في درجة الصحة النفسية حسب متغير الطور التعليمي.
- 6- التعرف على الفروق في درجة العلاقات الأسرية حسب متغير الطور التعليمي.
- 7- معرفة نوع ودرجة العلاقة بين الضغوط المهنية و الصحة النفسية لدى عينة المدرسات المتزوجات ككل و حسب متغير الطور التعليمي و الاختلافات بينهم .
- 8- معرفة نوع و درجة العلاقة بين الضغوط المهنية والعلاقات الأسرية لدى نفس أفراد العينة و حسب متغير الطور التعليمي و الاختلافات بينهم .
- 9- معرفة نوع و درجة العلاقة بين الصحة النفسية و العلاقات الأسرية لدى نفس أفراد العينة و حسب متغير الطور التعليمي والاختلافات بينهم.
- 10- معرفة إمكانية مساهمة الضغوط المهنية في التنبؤ بالصحة النفسية و العلاقات الأسرية لدى عينة المدرسات المتزوجات.

## 4- أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة الحالية من طبيعة الظاهرة التي نتطرق لها وبما تحمله المشكلة بين دفتيها من تساؤلات , فالمرأة محور الحياة بكل تعقيداتها و علاقاتها و احتمالاتها لكن خروجها للعمل عرّضها للكثير من المتاعب و الضغوط انعكست على واقعها النفسي والأسري و الشريحة التي نخصها بالذكر هي المرأة المتزوجة العاملة بالقطاع التعليمي في الأطوار الثلاثة بدائرة تلمسان اللاتي تمارسن أدوارا أسرية هامة كزوجات و أمهات و ربات بيوت، و تمارسن وظائف على المستوى الاجتماعي كمدرسات. و تركز الدراسة الحالية على الواقع النفسي للمدرسات المتزوجات من خلال التعرف على مستوى الضغوط المهنية، مستوى الصحة النفسية، مستوى العلاقات الأسرية والعلاقات بين هذه المتغيرات و كذلك الاختلافات حسب متغير الطور التعليمي.

معرفة عوامل الضغوط لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي و عن الآثار الناجمة عنها وعلى صحتها النفسية وعلاقاتها الأسرية. فمن المعلوم أن ما يؤثر على فرد من أفراد الأسرة ينتقل تأثيره ليشمل النسق الأسري ككل، خصوصا أن المرأة تعد ركيزة هامة داخل المجتمع، لذلك نحاول الالتفات إلى واقعها بغرض التخفيف من ضغوطها و ذلك باتخاذ التدابير و الإجراءات اللازمة من طرف المسيرين و متخذي القرار كتقديم مقترحات و توصيات علمية تساعد المرأة على التوفيق بين أدوارها في العمل و أدوارها الأسرية كون أن الأسرة المستقرة مؤشر من مؤشرات المجتمع السوي فكم من حضارة اندثرت حينما تحلل فيها نظام الأسرة.

## 5- أسباب إختيار الموضوع:

- زيادة عدد النساء العاملات خاصة بالقطاع التعليمي و زيادة معاناتهن نتيجة انقسام أدوارهن المتعددة بين المنزل والعمل.

- قابلية الموضوع للدراسة العلمية باعتباره ظاهرة موجودة بالفعل.



- صعوبة مهنة التدريس ظل عاملا من العوامل التي تزيد من حدة الضغوط لدى أفراد العينة.
- محاولة التعمق في تحليل شكاوي المدرسات المتزوجات من ضغوط المهنة.
- محاولة إجراء قراءة نفسية و تقديم حلول لشكاوي المدرسات المتزوجات.

#### 6- حدود الدراسة:

يندرج البحث ضمن الحدود التالية:

- **الحدود البشرية:** شملت عينة الدراسة المدرسات المتزوجات اللاتي تزاوئن مهنتهن على مستوى المؤسسات التعليمية.

- **الحدود المكانية:** أجريت الدراسة في بعض المؤسسات التعليمية في الأطوار الثلاثة (ابتدائي، متوسط، ثانوي) التابعة لمقاطعة تلمسان و دائرة تلمسان.

- **الحدود الزمانية:** أجريت الدراسة خلال العام الدراسي 2017.

#### 7- التعاريف الإجرائية:

- **عمل المرأة:** نقصد به عمل المرأة المتزوجة في مهنة التدريس.
- **الضغوط المهنية:** هو مجموعة الدرجات التي تتحصل عليها المدرسات المتزوجات وفقا لإجابتهن على عبارات الاستبيان بـ غالبا، أحيانا، نادرا، مطلقا، وأبعاده هي: إدارة الوقت، أعباء المهنة، العلاقة مع الزملاء و العلاقة مع التلاميذ ، العلاقة مع الأولياء، العلاقة مع المدير، العلاقة مع المفتش، صراع الأدوار. وتتراوح الدرجات بين 40 و 160 و متوسطها هو الدرجة 100. فما فوق هذا المتوسط يعكس مستوى مرتفعا من الضغوط المهنية وما دون هذا المتوسط يعكس مستوى منخفضا من الضغوط المهنية.

- **الصحة النفسية:** هو مجموع الدرجات التي تتحصل عليها المدرسات المتزوجات وفقا لإجابتهن على الاستبيان بـ ( غالبا، أحيانا، نادرا، مطلقا) على الأبعاد التالية: تقدير الذات، فاعلية الذات، التفاعل مع الآخرين، الاتزان العاطفي و الانفعالي، الخلو من الاضطرابات النفسجسمية ، و تتراوح الدرجات ما بين 37

و148 درجة و متوسطها هو 42.5، فما فوق هذا المتوسط يعكس صحة نفسية جيدة و ما دون هذا المتوسط يعكس صحة نفسية متدنية.

- العلاقات الأسرية: نعني بها تلك الروابط التي تربط المرأة العاملة مع أفراد أسرتها بما في ذلك العلاقة مع الزوج و الأطفال، أما على مستوى القياس فهي مجموع الدرجات التي تتحصل عليها المرأة العاملة المتزوجة (المدرسة) وفقا لإجابتها بـ نعم ، أحيانا ، أو لا على فقرات الأداة المكونة من بعدين هما العلاقة مع الزوج و العلاقة مع الأطفال والتي بدورها موزعة على أربعة أبعاد فرعية: توتر العلاقة مع الزوج ,إهمال الزوج، إهمال الأطفال, العصبية مع الأطفال ، و تتراوح الدرجات ما بين 26 و78 درجة و متوسطها هو 52. فما فوق هذا المتوسط يعكس علاقات أسرية جيدة و ما دون هذا المتوسط يعكس التوتر في العلاقات الأسرية.

#### 8- الدراسات السابقة:

#### 8-1. دراسات تتناول الضغوط المهنية في مهنة التدريس:

✓ 8-1-1. دراسة مرسكلي رونالد Mersky Ronald 1983

وكانت الدراسة تهدف إلى إلقاء الضوء على المواقف و الأحداث و الضغوط المهنية، التي تعترض المدرس أثناء التدريس، و علاقتها ببعض المتغيرات الشخصية، و قد جمعت البيانات من معلمي 12 مدرسة وأسفرت أهم النتائج على أن أكثر الضغوط المهنية تقع على المدرسين الذين لا يستطيعون ضبط فصولهم، و كذلك من الأحداث التي تتعلق بعنف بعض الطلاب، و من التخطيط للدرس، أثناء العمل، و تقويم الطلاب. هذا وقد تبين أن هذه الضغوط، يختلف تأثيرها حسب نوع المدرسة (ابتدائي، ثانوي) و حسب متغيرات الجنس. و أشارت نتائج الدراسة أيضا إلى أن أهم الضغوط التي يتعرض لها المدرس، ما يتعلق بالنواحي المادية و دخله من الوظيفة.

✓ 8-1-2. دراسة فيكتوريا تيوبس Types 1985

تمت دراستها على عينة قوامها 511 معلمة و معلم بالمدارس الأولية والثانوية وذلك بهدف قياس درجة الضغوط التي يشعر بها المعلمون، و الفروق في مستوى الضغوط بين المستويين الأولي و الثانوي. وقد استخدمت الاستبيان كأداة للدراسة، بحيث تضمن 47 موقفا ضاغطا مرتبطا بأداء العمل الوظيفي. وأسفرت نتائج الدراسة على أن المعلمين يرون وجود ضغوط العمل بدرجة عالية، وعلى عدم وجود فروق دالة بين معلمي كل من المدارس الأولية والثانوية في مستوى الضغط. (محمد محمود محمد حسن وآخرون، 1993 : 91).

✓ 3-1-8. دراسة صلاح مراد و أنور عبد الغفار (1991)

كان الهدف من الدراسة هو معرفة العلاقة بين الضغط لدى معلم المرحلة الإعدادية والجنس والتخصص والخبرة التدريسية، و قد طبقت أدوات الدراسة على عينة مكونة من 499 معلما و معلمة من المدرسة الإعدادية بالبيئة المصرية ، حيث أسفرت النتائج على انتشار الضغط النفسي بين المعلمين و المعلمات، كما أثبتت الدراسة اختلاف أبعاد الضغط النفسي تبعا لتخصص المعلم، واختلاف عدد سنوات الخبرة التدريسية. (المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 16، 1997: 161)

✓ 4-1-8. دراسة دينهام ستيف "1992" Dinham Steve

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أسباب استقالة المعلمين من مهنة التدريس و هل الاستقالة هي عبارة عن استجابة لمثير الضغط المهني ؟ ، و هل العلاقة بين المثير والاستجابة قوية جدا ؟ لقد تكونت عينة الدراسة من 57 معلم جديد في التعليم الابتدائي بمقاطعة نيوزيلندا بأستراليا، و كانت المقابلة هي الأداة المستخدمة في الدراسة لفحص العاملين عن رؤيتهم للأسباب التي أدت بهم إلى ترك المهنة، و قد بينت نتائج الدراسة أن من أهم أسباب الاستقالة:

- معاناة المعلم من الاتجاهات السلبية للمجتمع نحو مهنة التدريس.
- نقص العائد المادي، و سوء أخلاق الطلاب، و سوء العلاقة مع الزملاء.

- تركز هذه الدراسات على أسباب الضغط المهني، وأهم المصادر المسببة له، وهي بذلك تبين لنا أن البيئة المدرسية تشكل ضغطاً نفسياً بحد ذاتها على العاملين بهذا المجال.

✓ 8-1-5. دراسة براون وراف (Brawn and Ralph 1994) بعنوان: "نحو تحديد وإدارة الضغوط الناتجة عن العمل عند المعلمين البريطانيين"

وقد هدفت الدراسة إلى تحديد عوامل هذه الضغوط وإستراتيجية معالجتها في مدارس شمال بريطانيا وأظهرت نتائجها أن هناك عوامل مشتركة ساعدت على بروز الضغوط الناتجة عن العمل لدى المعلمين ومنها المتبادلة بين المعلم و الطالب، و العلاقة بين المعلم و زملائه و رؤسائه و كذلك العلاقة بين المعلم والمجتمع ( البيئة المحيطة به) و أخيراً العوامل المتعلقة بإدارة الوقت والعبء التدريسي، وهي كلها عوامل اعتبرت من المسببات الرئيسية للضغوط المهنية عند المعلمين في مدارس شمال بريطانيا (نبيل شواقفة ، 2004 : 283 - 284).

✓ 8-1-6. دراسة عادل عبد الله (1995)

وموضوعها بعض سمات الشخصية والجنس، ومدة الخبرة و أثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين بالبيئة المصرية ، وهدفت إلى معرفة أثر بعض السمات الشخصية، و الجنس و الخبرة على درجة الاحتراق النفسي لعينة من معلمي المرحلة الثانوية (92 معلم، 93 معلمة) بمدينة الزقازيق، و قد أظهرت النتائج:

- أن المعلمين الأقل خبرة هم أكثر المجموعات احتراقاً.
- أن المعلمات الأقل خبرة أكثر احتراقاً من المعلمات الأكثر خبرة.
- لا توجد فروق بين المعلمين والمعلمات في درجة الاحتراق النفسي. (مجلة المصرية للدراسات النفسية ، 1997 : 29).

✓ 8-1-7. دراسة راسك دوناب و آخرون ، Rascke Donnab and al.,

وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة الضغوط المهنية للمدرسين من وجهة نظرهم، حيث أجريت على 230 مدرسا بالمرحلة الابتدائية، وأسفرت أهم نتائجها على أن البيئة المدرسية تمثل أحد أهم مصادر الضغوط للمدرسين وأن اقتراحاتهم بشأن إصلاح و تحسين البيئة المدرسية، تسهم في تخفيف هذه الضغوط، وتجعلهم أكثر رضا عن العمل. (المجلة المصرية للدراسات النفسية، 1997، : 159 - 160).

✓ 8-1-8. دراسة يوسف عبد الفتاح (1999) في دراسته المعنونة: "الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات، والوقوف على الفروق بين المعلمين في شعورهم بهذه الضغوط. وتضمنت العينة (189) معلما و معلمة تم اختيارهم عشوائيا من المدارس الإعدادية و الثانوية بقطر، و أعد الباحث مقياس الضغوط النفسية. و تبين أن هناك أربعة مصادر للضغوط لدى المعلمين أسفر عنها التحليل العاملي هي: الضغوط الإدارية، و الضغوط الطلابية، و ضغوط التدريس و الضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء. و من ناحية أخرى أظهرت نتائج الدراسة فروقا في الضغوط الإدارية لصالح الذكور، أما الضغوط الخاصة بالعلاقات و الضغوط الطلابية، فكانت لصالح الإناث و لم تشر النتائج إلى وجود فروق بين الجنسين في الضغوط التدريسية، و في الدرجة الكلية للضغوط. (يوسف عبد الفتاح ، 1999:195).

✓ 9-1-8. دراسة سلطان بن موسى العويضة (2000) بالسعودية و المعنونة ب: "علاقة الضغوط المهنية بالاضطرابات السيكوسوماتية"

وأجريت الدراسة على عينة قوامها 45 معلما و 45 معلمة بمدينة الرياض، وتم فيها تطبيق قائمة كورنيل للميول العصابية و السيكوسوماتية، و مقياس ضغوط العمل. انتهت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين كثرة ضغوط العمل و الإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى العاملين في مجال التدريس و أن المعلمات كنّ أكثر ميلا لهذه الاضطرابات من المعلمين. (سلطان بن موسى العويضة، 1998: 20).

✓ 8-1-10. دراسة غسان حسين الحلو (2003) بعنوان "مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي

المدارس الثانوية الحكومية في فلسطين"

قام الباحث غسان حسين الحلو سنة (2003) بدراسة استهدفت الكشف عن مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي المدارس الثانوية الحكومية في فلسطين في ضوء متغيرات الجنس وسنوات الخبرة والشهادات التعليمية والدخل الشهري، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (538) معلما ومعلمة و هي عينة تعادل ما نسبته (5.7) من مجتمع الدراسة واستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي بأحد صوره التحليلية للحصول على المعلومات اللازمة في تحليل النتائج، و تمثلت أداة الدراسة في مقياس خاص بالضغوط المهنية التي تواجه معلم المرحلة الثانوية الذي تم تصميمه من طرف الباحث و توصلت الدراسة إلى :

- أن هناك ضغوطا مهنية يعاني منها معلمو المدارس الثانوية أكثر من غيرها وهي على التوالي:  
الحوافز المالية (4.67) ، الحوافز المعنوية (4.40)، حجم العمل (3.92) ، بيئة العمل (3.47) وصراع الدور (3.13). أما مجال العلاقة مع الزملاء فقد كان تأثيره ضعيفا و بدرجة تقل عن متوسط (2.21).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مجال الحوافز المادية بين المعلمين والمعلمات و لصالح المعلمين و في مجال حجم العمل لصالح المعلمات.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مختلف مجالات الضغوط المهنية بين البكالوريوس (ليسانس)، و حملة الماجستير و لصالح حملة الماجستير.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المعلمين الذين تتحصر خبراتهم بين أقل من (05) سنوات و من (5 إلى 10) سنوات و لصالح ذوي الخبرة في مجالات بيئة العمل و صراع الدور و الحوافز و حجم العمل.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المعلمين أصحاب الدخل أقل من (3000 دينار) والمعلمين أصحاب الدخل الذي يزيد عن (3000 دينار) ولصالح أصحاب الدخل أقل من (3000 دينار) في معظم مجالات الضغوط المهنية التي تناولها الدراسة (نبيل شواقفة، بدون سنة : 281).

✓ 11-1-8. دراسة مصطفى منصوري (2004) المعنونة بـ : "مصادر ضغط العمل وعلاقتها بالرضا المهني و القلق و ارتفاع ضغط الدم الجوهري" بالجزائر.

وشملت عينة الدراسة 329 مُدرسا منهم 170 في الابتدائي و159 في الإكمالي. وكشفت الدراسة من حيث علاقة مصادر ضغوط العمل بالضغط المهني العام أن سوء العلاقة مع التلاميذ، والإشراف التربوي، و ظروف العمل، و عبء العمل و الترقية المهنية، و صراع الدور هي المصادر التي تتميز بمستوى ضغط مرتفع والتي تأثر منها المدرس الجزائري أكثر من غيرها. (مصطفى منصوري، 2004 : 288).

✓ 12-1-8. دراسة بشير بن طاهر (2005): تحت عنوان " إستراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة و علاقتها بالصحة العامة" بالجزائر.

وتضمنت عينة الدراسة 450 أستاذا و أستاذة و تم الاعتماد في جمع معطيات الدراسة على الوسائل التالية: مقياس مواقف الحياة الضاغطة، و مقياس الطراز السلوكي (أ، ب) لنمط الشخصية، و مقياس الدعم الاجتماعي، و مقياس استراتيجيات التكيف، و مقياس الصحة العامة. و كشفت نتائج الدراسة على أن الأساتذة يعانون من ضغوط عالية إلى حدّ ما، وأن الإناث أكثر شعورا بالضغوط و أكثر استخداما لإستراتيجيات التكيف السلبي ذات التوجه الانفعالي ( بشير بن طاهر , 2005 : 12).

✓ 13-1-8. دراسة حمودي أحمد (2005). حول الضغوط المهنية للمعلمين بعنوان: "عوامل الضغط المهني وعلاقتها بالقلق والاكتئاب، وعمليات التحمل لدى مدرسي التعليم الأساسي بالجزائر".

وذلك على عينة قوامها 149 مُدرسا و مُدرّسة موزعين على ستة مدارس للتورين الأول والثاني، وثمان إكماليات، و استخدم الباحث استبيان الضغوط المهنية الذي تضمن تسع عوامل: التلميذ والبرنامج،

والإشراف الإداري والإشراف التربوي، والعلاقة مع الزملاء والعلاقة مع الأسرة، وعبء المهنة والتشريعات المدرسية والتجهيزات، و توصل إلى أن المدرسين في التعليم الأساسي يعانون من مستوى ضغط عام بلغ درجة متوسطة (3،13) على مقياس سلم خماسي وهو مستوى يفوق المتوسط حسب الباحث. و يرجع ذلك للعوامل التسعة التي يدركها المدرسون كمصادر للضغط، كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً حيث أن المدرسين يكونون أكثر عرضة للضغوط من المدرسات.(حمودي أحمد، 2005 : 61).

## 8-2. دراسات تتناول الصحة النفسية عند المرأة العاملة:

✓ 8-2-1. دراسة نانسي بوتسن (1979): عنوانها "العلاقة بين المرأة ومعاناتها من الضغوط النفسية". و كان هدف الدراسة تحديد ما إذا كان عمل المرأة هو سبب شكواها من الضغوط النفسية، أو أن العمل لا يسبب لها أية ضغوط نفسية على الإطلاق. و قد تكونت عينة الدراسة من 212 سيدة عاملة و غير عاملة، و لهن أولاد أصغرهن لا يقل عن 13 سنة. و كانت أهم أدوات الدراسة:

- مقياس بناء التوافق Structure Coping of scale

- دليل لانجر Langer، الذي يتضمن 22 بنداً يقيس درجة الأعراض المرضية التي تشير إلى

وجود ضرر أو نقص في الشخصية.

و من أبرز نتائج الدراسة :

- وجود علاقة بين كل من العمل، الزواج، الأمومة من جهة، و معاناة المرأة من الضغوط النفسية، بالمقارنة بربة المنزل من جهة أخرى.

- يزداد الضغط النفسي كلما قلت الخبرة المهنية للعاملات، حيث دلت البيانات على وجود فروق دالة لصالح

العاملات الحديثات في العمل من حيث المعاناة من الضغوط النفسية بالمقارنة بمن لهن خبرة بمجال العمل

أو بالمقارنة بريات البيوت ( سميرة محمد شند، 103:2000).



– أن العمل و الزواج و الأمومة, من المصادر الرئيسية المسببة للضغط النفسي لفئة النساء المتزوجات لأن المرأة في هذا الوضع إلى جانب مهامها خارج البيت، لديها مسؤوليات اتجاه زوجها وأطفالها، مما قد يزيد من معاناتها النفسية (سميرة محمد شند , 2000 :103).

✓ 8-2-2. دراسة جودي ترخمان(1980) تحت عنوان "المرأة العاملة و معاناتها النفسية والجسمية

بالمقارنة بربة المنزل" من خلال متغيرات: الطبقة الاجتماعية، الجنس، وقد قسم الباحث عينة الدراسة

إلى المجموعات الآتية:

– مجموعة تتكون من عاملات ( متزوجات و غير متزوجات)

– مجموعة تتكون من عاملين ( متزوجين، و غير متزوجين)

– مجموعة تتكون من ربات البيوت.

و من أهم أدوات الدراسة: دليل لانجر ( 22 بند ) Langer

و أهم النتائج المستخلصة :

– وجود فروق بين الزوجات العاملات والأزواج في مستوى المعاناة النفسية، لصالح الزوجات العاملات.

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

✓ 8-2-3. دراسة ليندا كانيفيلد(1981): بعنوان "علاقة عمل المرأة بالاكئاب وصحتها النفسية"،

وتفترض الباحثة أن المرأة أكثر عرضة من الرجل للإصابة بالاكئاب، و قد تم بحث الحالة الزوجية

والمهنية للمرأة بالمقارنة مع الرجل، و ذلك من خلال المواقف التي تواجهها المرأة في الزواج أو العمل

وتسهم في الضيق الانفعالي. و مما سجلته هذه الدراسة :

– معاناة الأم العاملة من حدة صراع الأدوار مما يؤدي إلى تعرضها للضغوط النفسية.

- إن الأمهات العاملات هن أكثر عرضة لصراع الأدوار من الأزواج رغم اشتراكهن مع أزواجهن في مهنة واحدة.

- إن دعم الزوج لزوجته يقلل من تعرضها للضيق الانفعالي والصراعات الداخلية.

- تتعرض الأمهات العاملات للاستجابة الاكتئابية عند عملهن طوال الوقت.

أسفرت نتائج الدراسة على أن الأمهات العاملات أكثر عرضة لصراع الأدوار من الأزواج، حيث يعاني من آثار سلبية نتيجة عملهن، في حين نجد أن الرجال تتخفف معاناتهم، بالرغم من اشتغالهم في بيئة واحدة.

و هذا يبين لنا تعدد أدوار المرأة العاملة، فالرجل ينتهي عمله بمجرد خروجه من بيئة العمل، في حين المرأة تبدأ دوريتها الثانية بخروجها من العمل وعودتها للمنزل. (سميرة محمد شند، 105:2000).

✓ 8-2-4. دراسة شارون كيروتيس (1983): بعنوان " المرأة و ضغوط الأدوار المتعددة"،

و ذلك بهدف التعرف على الضغوط النفسية التي تشعر بها المرأة العاملة نتيجة تعدد أدوارها والصراع بينهما والأثر الجسدي والانفعالي الناجم عنها ، (القلق، الاكتئاب، العدوانية). و تكونت عينة الدراسة من 46 سيدة تتراوح أعمارهن ما بين 25 و 40 سنة و استخدم الباحث في الدراسة الأدوات التالية:

- مقياس الضغوط النفسية.

- استبيان الحالة النفسية.

- استبيان مقاومة مصادر الضغوط النفسية.

- قائمة وصف الصفات الوجدانية المتعددة.

- استفتاء المعلومات الديمغرافية.

و كانت أهم النتائج على النحو التالي:

- تتمتع النساء العاملات بالأنشطة غير التقليدية بمقاومة الضغوط النفسية بصورة تفوق مثيلاتها من العاملات بأنشطة تقليدية.

- العلاقات الارتباطية بين المتغيرات للمجموعات ككل و المجموعات الفرعية أظهرت 20 علاقة ممكنة تشير إلى أن معظم التغير في الاتجاهات المتعلقة بأدوار المرأة تعرضها للضغوط النفسية و تؤثر على مستويات مقاومتها للأمراض النفسية. (سميرة محمد شند، 2000 ص: 106).

✓ 5-2-8. دراسة روزاليندا بارنيت وجريس باروش (1985) عنوانها "استغراق المرأة في أدوار متعددة والمعاناة النفسية" ..

حيث تكون منهكة بأدوارها المتعددة، وتعاني من ثلاث ضغوط رئيسية: أعباء الدور، صراع الدور، و القلق. و قد تكونت عينة الدراسة من 238 أماً عاملة، تتراوح أعمارهن من 35 إلى 55 سنة، و هن ينتمين إلى طبقات مختلفة، و تمثلت أدوات الدراسة في:

- مقياس زيادة أعباء الدور .

- مقياس صراع الدور .

- مقياس القلق. (سمير محمد شند، 2000 : 111).

✓ 6-2-8. دراسة محمد عيسى (1995):

اعتبر الباحث أن الاحتراق النفسي مؤشر للضغوط النفسية لدى المعلمات، شملت الدراسة عينة مكونة من 105 معلمة برياض الأطفال بالكويت، و طبق عليهن مقياس الاحتراق النفسي، و مقياس آخر للتوافق المهني و وفق النموذج الفاعل لـ "هارسون" . وأسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة بين التوافق المهني والاحتراق النفسي. (مجلة مركز البحوث المركزية، عدد 13، 1998 : 208).

### 3-8. دراسات تناولت عمل المرأة و العلاقات الأسرية:

✓ 1-3-8. دراسة الناصر ويغمور (1976) بعنوان: "أثر عمل المرأة المتعلمة على التوافق الزوجي"

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر عمل المرأة المتعلمة على توافقها الزوجي. اشتملت عينة الدراسة على (560) زوجا و زوجة بالمملكة العربية السعودية، و توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها أن أكثر النساء

العاملات توافقا هن الحاصلات على المستوى الابتدائي، يليهن الحاصلات على المستوى الجامعي، و أن الأسر التي مضى على زواجها فترة أقل من سنة هي الأكثر توافقا، بينما كانت الأسر التي مضى على زواجها فترة أكثر من عشر سنوات هي الأقل في مستوى التوافق، كما بينت الدراسة أن أكثر الأسر توافقا هي التي تقل فيها سنوات عمل المرأة عن سنة، و أقل الأسر توافقا هي التي كان عمل المرأة فيها من (6 إلى 10) سنوات، كما بينت أن أكثر الأسر توافقا هي التي يتقارب فيها مستوى التعليم بين الزوجين (عبد الله جاد محمود، 2006: 73).

### ✓ 8-3-2. دراسة بليدي و آخرون (Blidi et autres 1980)

قامت أسبوعية" الجزائر الأحداث" سنة 1980 بتحقيق حول النساء العاملات بمصنع الإلكترونيك بمدينة سيدي بلعباس، اشتمل التحقيق على ثلاث محاور:

- المرأة العاملة والعائلة ( تخطي العقبة الأولى)
- المرأة العاملة والمجتمع ( الثورة الصامتة)
- المرأة العاملة والمدينة ( تحري الحقيقة)

آثار خروج 1320 امرأة بمصنع الإلكترونيك وضعية اجتماعية و نفسية لا مثيل لها في حياة سكان مدينة سيدي بلعباس، وخلق وضعيات جديدة وجدت العائلة التقليدية نفسها في مواجهة متطلبات التصنيع وحياة المدينة، هذه الوضعية التي تتطلب إعادة نظر في سلم القيم السائدة، وظهر ذلك جليا من خلال ردود الفعل الساخطة سواء من طرف العائلة أو الرأي العام أو حتى العمال داخل المصنع.

في البداية عرض المحقق الظروف التي صاحبت خروج المرأة و موقف العائلة من ذلك من خلال استجابات أجريت مع بعض العاملات وعائلاتهن وبعض العمال و بعض سكان مدينة سيدي بلعباس.

وتوصل هذا التحقيق الميداني إلى النتائج التالية:

1- تعتبر العائلة عمل المرأة ظاهرة جديدة من شأنها أن تحدث اضطرابات في التوازن العائلي وتقرض إعادة النظر في دور المرأة ووظيفتها في العائلة كما أنها تهدد بنية العائلة التقليدية المستوحاة من التعاليم الدينية، ومن أجل هذا تقوم العائلة بإجراءات كالتحقيق من الجو السائد في المؤسسة مصاحبة الفتاة إلى مقر عملها، قد تقوم بزيارة المصنع لتختار بنفسها المكان الذي تراه مناسباً أخلاقياً لعمل ابنتها.

2- إن سماح العائلة للمرأة بالخروج للعمل لا يعني بالضرورة موقف نهائي للعائلة بل معظم الفتيات اللواتي استجوبن صرحن أن العائلة لها أن تضع حداً لحياتهن المهنية متى رأت ذلك ضرورياً.

3- تنتمي معظم النساء العاملات في هذه المؤسسة إلى طبقة فقيرة مما يعني أن العائلة في حاجة ماسة إلى عملهن، لكن بالرغم من ذلك يقابل عملهن بالرفض ويظهر ذلك من خلال المشاكل التي يتعرضن لها داخل البيت.

4- أما الرأي العام فإنه ينظر إلى المؤسسة و كأنها تمثل بؤرة انحلال أخلاقي و يرى المحقق أن هذا الإدراك جاء نتيجة الاختلاط داخل المؤسسة خاصة إذا علمنا أنها تضم 2704 عامل من الرجال. ويقول المحقق في هذا الصدد أنه أصبح " ليس من المشرف أن يصرح الرجل بأنه يعمل في السونيلاك" بالإضافة إلى أنه من بين 1320 امرأة عاملة 742 منهن لا تتجاوز أعمارهن 20 سنة، هذا العدد الهائل الذي ينتقل يوميا وفي ساعات غير مألوفة مع الرجال بين المدينة و المؤسسة يغذي الشائعات و يزيد بالتالي من تدمير العائلة و تأثرها بما يقال عن عاملات هذه المؤسسة.

5- تتعرض المرأة العاملة أثناء تنقلها (موقف الحافلات) إلى التهجم اللفظي ويصف المحقق ذلك بأنه نوع من الإرهاب النفسي.

6- و بخصوص حياتها المهنية في المصنع، فالعاملة تقضي 8 ساعات في المؤسسة، وتتميز طبيعة العمل بالرتابة مما يجعله مملاً خاصة إذا علمنا أن معظمهن لا يمتلكن تكويناً في هذا المجال.

في النهاية أكد المحقق على العوامل التي تدفع المرأة للعمل و هي:

- حالة الفقر التي تعيشها عائلات العاملات.

- وفاة الوالد أو الزوج أي الكفيل المادي.

- الحاجة لتحقيق الذات.

إن هذه الدراسة رغم أنها عبارة عن تحقيق صحفي إلا أن طابعه الميداني قد أعطاه صفة الموضوعية بصورة واضحة.

✓ 8-3-3. دراسة كاميليا عبد الفتاح (1984)

تناولت هذه الدراسة سيكولوجية المرأة العاملة و تضمنت المحاور التالية:

- الإشباع التي تحقها المرأة العاملة عن طريق العمل : النفسية، الاجتماعية و الاقتصادية.

- إذا كان هناك تغير في موقف المرأة بفعل العمل نحو الزوج و الأبناء و ما نظرة الرجل نحو هذا

العمل.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي و ذلك بواسطة مجموعة تجريبية من العاملات و مجموعة ضابطة من

غير العاملات باستخدام الاستمارة لمعرفة أثر خروج المرأة للعمل على الأطفال ومدى استجابة المجتمع

لاشتغال المرأة.

العينة: عشوائية طبقية على أساس وجود فئات مختلفة من العاملات في مستويات مختلفة مع دراسة بعض

الحالات.

توصلت الباحثة من خلال هذه الدراسة إلى ما يلي:

- المرأة كحقيقة واقعة، دخلت ميدان العمل و تعمل في جميع مجالاته النظرية والعلمية.

- عمل المرأة يحقق لها إشباعات نفسية اجتماعية تتعلق بالأهمية والمكانة والشعور بالقيمة.

- عمل المرأة يحقق لها الأمن الاقتصادي ضد التهديدات الواقعية والمتوهمة التي تثير في نفسها المخاوف بالنسبة لمستقبلها ومستقبل أولادها، كما أن الأمن الاقتصادي يخفف من إحساسها بالتبعية بالنسبة للرجل فضلا عما تشعره كنتيجة للاستقلال الاقتصادي من شعور بالقيمة والمكانة.
- اشتغال المرأة قد دفع إليه تغير في قيم المجتمع نتيجة لتأثره بالثقافة الغربية من ناحية و بالتصنيع من ناحية أخرى و بالفلسفة الاشتراكية من ناحية ثالثة.
- اشتغال المرأة أدى إلى تغير في أنماط العلاقات الإنسانية بين الرجل والمرأة و بالتالي تغير في القيم التي تستند إليها هذه العلاقات.
- اشتغال المرأة ارتبط بوضوح بفكرة التكامل الأسري أي أن الرجل قد حقق نتيجة لاشتغال المرأة قدرا كبيرا من التحرر من الأعباء و المسؤوليات المختلفة التي كانت بحكم الوضع التقليدي تلقى على كاهله.
- اشتغال المرأة يساعد على الاستقرار النفسي و النضج الانفعالي للأطفال ( كاميليا عبد الفتاح 1984: 146).

✓ 8-3-4. دراسة سعاد خوجة ( 1985 ) khodja.Souad

قامت الكاتبة سعاد خوجة بتحقيق سوسيولوجي حول الحياة اليومية للمرأة الجزائرية، في البداية قامت بتتبع تاريخ العائلة الجزائرية و وصف لبنة العلاقات بين أفراد العائلة "الأبوية الممتدة" و توصلت من خلال هذا التحليل إلى الكشف عن العوائق الذاتية التي تعترض تحرر المرأة بالرغم من الإجراءات الكثيرة التي اتخذتها السلطة الحاكمة من أجل تحقيق التنمية وإدماج المرأة في المجالات الاجتماعية والاقتصادية. ونتجت هذه المقاومة من طبيعة نظام القيم والمعايير للمجتمع التقليدي، هذا الأخير الذي يفضل الرجل ويمنحه السلطة المادية والمعنوية على المرأة.

وترى الكاتبة أن عمل المرأة خارج المنزل بعيدا عن الأسرة، و تعليم الفتاة، وتباعد الولادات من بين المظاهر التي تعتبر أدوات يمكن أن تساعد على التطور الإيجابي لوضعية المرأة في المجتمع الجزائري ومن بين النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

- الضعف الشديد في نسبة النساء اللواتي يمارسن عملا مأجورا.

- مغادرة الفتيات التعليم في سن مبكرة.

- مقاومة العائلة لتنظيم الولادات.

أما ما يتعلق بتقسيم الأعمال بين الرجل و المرأة في الأسرة توصلت إلى أن الأعمال المنزلية تبقى من بين آخر المعامل التي تحافظ على استمرار منطق العائلة الأبوية و خاصة حين تسمح العائلة للمرأة الخروج و ممارسة عمل مأجور. إن جميع النساء المبحوثات صرحن بأن الأعمال المنزلية تبقى من اختصاصهن المطلق و يوافقن على هذا التقسيم لأن العمل المنزلي يمثل في رأيهن "هوية المرأة".

✓ 8-3-5. دراسة جيلينا سبيتز (spitze 1988): بعنوان "عمل المرأة و العلاقات الأسرية- دراسة نقدية-".

وذلك بهدف الكشف عن الآثار السلبية لعمل المرأة على العلاقات الزوجية وعلى الأولاد، حيث ترى جيلينا سبيتز، أن دراسات المرأة رغم كثرتها أغفلت عواقب هذا العمل على التوافق الزوجي والصحة النفسية ، وتقاسم العمل المنزلي.

وكان أهم ما توصلت إليه الدراسة:

- يؤثر العمل على الرضا الزوجي للزوجة بالسلب في حالة وجود أولاد يحتاجون للرعاية، حيث تشعر أن الزوج يشاركها مكاسب العمل و لا يشاركها الأعباء المنزلية.

- تعد رعاية الأولاد أهم مشكلات المرأة العاملة، و خاصة في حالة إحجام الزوج عن المشاركة في الرعاية ( سميرة محمد شند، 2000: 89-90 ).



✓ 8-3-6. دراسة عبروس ذهبية (1989) ABROUS Dehbia

اعتبرت الباحثة أن ظاهرة عمل المرأة خارج بيتها جاء بالخصوص نتيجة للتغيرات التي تحصل في تنظيم الأبوي للعائلة الجزائرية ، ذلك من خلال تحليل الظروف التي أدت إلى بروز هذا الواقع الجديد والنتائج الاجتماعية التي أحدثت تصدعا في البناء العائلي، وبتعبير أدق هل يمكن أن يحدث عمل المرأة خارج بيتها تغييرا في العلاقة غير المتوازنة التي تحكم المرأة و الرجل.

وانطلاقا من هذا التساؤل طرحت الباحثة ثلاث فروض تمثلت فيما يلي:

- إن التصدع الذي أحدثته ظاهرة عمل المرأة خارج البيت بالنسبة إلى تقسيم الفضاء الداخلي الخاص بالرجل لا يعني بالضرورة أن المرأة أصبحت لها كامل الحرية في التنقل خارج فضاءها، بل ترتب عن هذا الخروج تقوية و تشديد المراقبة على تحركاتها من طرف الرجل.
- إن الحصول على راتب لا يمكن اعتباره وسيلة تحرر اقتصادي للمرأة العاملة باستثناء النساء الأرامل والمطلقات واللواتي يتصرفن في رواتبهن باستقلالية أما عدا ذلك من النساء العاملات فهن لا يملكن حق التصرف في رواتبهن.
- إن القيام بالأعمال المنزلية حتى في حالة خروج المرأة للعمل يبقى من مسؤولية المرأة وحدها مما يحافظ على نفس توزيع الأدوار التقليدية بين المرأة و الرجل في البيت.

وللتحقق من هذه الفرضيات اختارت الباحثة عينة تتكون من 100 امرأة عاملة في مختلف المهن تنتوزع كما يلي: 54% موظفات في القطاع الإداري والخدمات، 35% في المجال الصناعي، و 11% في مجالات مختلفة. كما أضافت الباحثة إلى عينة البحث 24 رجل لمعرفة نظرتهم لظاهرة خروج المرأة خارج البيت للعمل. كما قامت الباحثة بالتذكير بأهم خصائص العائلة الممتدة محاولة إبراز أهم عنصر يحافظ على تماسكها في مفهوم "الشرف" و التي ترى أنه ينقسم إلى "الحرمة" (الطاعة والاستسلام) خاص بالمرأة و"النيف" (الدفاع، المجابهة) خاص بالرجل.

وترى من خلال هذا المنطق الأبوي يمكن تفسير ظاهرة حجب المرأة وسيطرة الرجل عليها لضمان حاجتها المادية أو حاجة أبنائها و ضمان الدفاع عن شرفها، هذا الذي نتج عنه إقصاء المرأة من الحياة العامة تحت وصاية الرجل.

### نتائج البحث:

بينت المقابلات الشبه موجهة بوضوح الحافز الذي يكمن وراء خروج المرأة للعمل و هي:

- حوافز ذات طابع اقتصادي و هي خاصة بالمطلقات والأرامل و فتيات ينتمين إلى عائلات ممتدة.  
- العمل كنتيجة طبيعية لفتيات بلغن مراحل دراسية ثانوية و جامعية (حالة الفتيات العازبات التي تتراوح أعمارهن بين 20 و30 سنة) أو متزوجات يمارسن عموما مهنة التدريس و أحيانا إدارات في الإدارة يبحثن من خلال ما أسمته الباحثة: " التحرر الاقتصادي كوسيلة لتحقيق دوافعهن".

- كما توصلت الباحثة أيضا إلى أن اجتياز المرأة لعتبة المنزل العائلي أحدث هزة في النظام الاجتماعي و لمواجهة هذه الوضعية الجديدة أوجدت العائلة استراتيجيات دفاعية جديدة، إما عن طريق زيادة مراقبة الرجل لتصرفات المرأة العاملة و ذلك بواسطة فرض لبس الحجاب حسب الباحثة لأنها تعتبر لبس الحجاب حاجزا نفسيا، كما أن العائلة تأخذ أجره العاملة باستثناء النساء الأرامل و المطلقات، وأغلب النساء صرحن بأنهن لا يُرغمن على منح ما يكسبن إلى العائلة بل تمنحه بمحض إرادتهن، وترى الباحثة أن هذا السلوك تعويض للعائلة التي سمحت بخروج المرأة للعمل.

✓ 8-3-7.دراسة فينور و إيفانز(1989)Feinaur and Evans بعنوان: "العلاقة بين التوافق الزوجي

والتطابق مع عمل المرأة"

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التوافق الزوجي والتطابق فيما يتعلق بعمل المرأة ، وقد قسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين، المجموعة الأولى الزوجان كلاهما يعملان وعددهم (57) والمجموعة الثانية الزوج فقط هو الذي يعمل وعددهم (43)، واستخدم الباحثان مقياس التوافق الزوجي لسبيتز(1976) واستمارة تقدير

عمل الزوجة من (1-1/1-8) للأوضاع المهنية و قد توصلت نتائج الدراسة إلى أن عمل المرأة يؤثر سلباً على التوافق الزوجي عندما تعمل المرأة في غير المجال المهني الذي تريد العمل فيه و عندما لا يرغب الزوج في عمل المرأة في الوقت الحاضر أو المستقبل(عبد الله جاد محمود , 2006 : 73).

✓ 8-3-8. دراسة ميرفت رجب صابر أحمد (1993) بعنوان: "أثر خروج المرأة إلى العمل وعلاقته بالصحة النفسية في مرحلة الطفولة المبكرة"

وتهدف إلى:

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين خروج المرأة للعمل و بين صحة الطفل النفسية.
- التعرف على مدى تأثير عمل المرأة على توافقها الزوجي.
- التعرف على مدى تأثير التفاعل بين خروج المرأة للعمل و توافقها الزوجي، على صحة الأبناء النفسية.

- التعرف على تأثير توافق المرأة زواجياً على صحة الأبناء النفسية.
- وأجري البحث على عينة من أطفال محافظة القاهرة، حيث ركزت الباحثة على مدارس إدارتي "عابدين والمعادي"، و معظم إدارات المحافظة بالقاهرة، و تتراوح أعمار العينة من 3 إلى 6 سنوات وبلغت العينة 110 طفلاً و طفلة أما أدوات الدراسة فكانت:

أ/ الأدوات الضابطة:

- اختبار رسم الرجل لجوانف هاريس للذكاء، تعريب مصطفى فهمي.
- استمارات جمع البيانات عن الطفل و والديه إعداد الباحثة.
- استمارة المستوى الاجتماعي و الاقتصادي و الثقافي إعداد سامية قطان.

ب/ الأدوات الأساسية :

- مقياس القلق و الانطواء و العدوان من اعدادها.

- مقياس التوافق الزوجي.

وكانت النتائج التي توصل إليها البحث كالتالي:

- لا توجد فروق بين الجنسين سواء لدى أبناء العاملات أو بنات العاملات، في بعد الانطواء و لكن وجدت

فروق دالة بين أبناء العاملات وأبناء غير العاملات في الأبعاد الثلاثة لصالح أبناء غير العاملات

- توجد فروق بين الأمهات العاملات و غير العاملات من حيث التوافق الزوجي.

- توجد فروق بين أبناء الأمهات المتوافقات زواجيا وأبناء الأمهات غير المتوافقات زواجيا من العاملات.

- توجد فروق بين أبناء الأمهات المتوافقات زواجيا و أبناء الأمهات غير المتوافقات زواجيا، في بعد

(القلق، العدوان، الصحة النفسية) ( سهير كامل أحمد , 2000 : 384 - 385).

✓ 8-3-9. "دراسة يوسف عبد الفتاح (1994)

تناولت مشكلة صراع الأدوار لدى المرأة في دولة الإمارات و علاقتها بسمات شخصيتها على عينة من 207

امرأة متزوجة وعاملة بالتدريس و طبق الباحث استبيان صراع الأدوار. و بينت نتائج الدراسة معاناة المرأة

المتزوجة من صراع الأدوار، و وجود فروق في سمات الشخصية بين الأقل صراعا لا سيما صراع العلاقة

مع الزوج، و رعاية الأبناء و صراع الحاجات الشخصية للمرأة، و ذلك لأن صراع الأدوار لدى المرأة لا

تقتصر آثاره عليها وحدها، بل تمتد لتؤثر على الأسرة ككل.(يوسف عبد الفتاح, 1994: 26).

✓ 8-3-10. دراسة فاطمة الزهراء أرزويل (1998) بالمغرب اهتمت بتعدد أدوار المرأة العاملة

و أثره على علاقتها بأفراد أسرتها، و ذلك في بحثها الميداني على نساء من المغرب فأبرزت نتائجها أن تراكم

المهام التي تعاني منها المرأة الموظفة و التشابك الذي يحصل في أدوارها كزوجة و أم و ربة بيت

و موظفة، حيث قامت بجرد المهام المختلفة التي تقوم بها الموظفة خلال يوم العمل و العطل فأكدت الباحثة أن افراد المرأة بأعباء المنزل، زيادة على العمل الخارجي يؤثر على علاقتها بأطفالها، وعلى التفاهم بينها و بين زوجها ( فاطمة الزهراء أرزويل, 1998: 14).

✓ 11-3-8.دراسة إحصان محمد حسن (2003)

قام بتصنيف أهم المشكلات الأسرية و المهنية التي تعاني منها المرأة العاملة ببغداد من خلال دراسته الميدانية على 200 عاملة مشغلة بمهنة التعليم والتمريض، والإدارة والإنتاج الصناعي والزراعي واستخدم الباحث المقابلات الرسمية وغير الرسمية، والاستمارات كوسائل لجمع المعلومات وصنف المشكلات التي تعاني منها المرأة العاملة كما يلي:

1. *التناقض بين الواجبات المنزلية والمهنية* : وهذا التعارض أوقع المرأة العاملة في مشكلات التوفيق بين متطلبات عملها المنزلي و الوظيفي فأوضحت 53% من مجموعة العينة أنهم يتحملن مسؤولية الواجبات المنزلية لوحدهن، في حين أن 31% يتلقين مساعدة من الزوج في أداء هذه المسؤوليات، و 16% يتلقين مساعدة من الأقارب والأبناء الكبار .

2. *مشكلة تربية أطفال المرأة العاملة*: قد أشارت 31% من مجموعة عينة الدراسة أنه لا يوجد عندهن من يتولى رعاية الأطفال وقت خروجهن للعمل، في حين 27% يوكلن هذه المهمة إلى الزوج ، والأبناء الكبار أما 20% يوكلن ذلك للأهل و الأقارب .

3. *تأزم الحياة الزوجية للمرأة العاملة*: فقد أكدت 62% من أفراد عينة الدراسة أن عملهن الخارجي يتسبب في إهمالهن لرعاية أزواجهن و أطفالهن، كما أن 80% أشرن إلى أن هذا الإهمال ينتج عدم استقرار في الأسرة.

أما عن المشكلات المهنية التي أظهرتها عينة الدراسة فمن أبرزها: عدم مواظبة المرأة على العمل فأشارت 58% من المتزوجات و 55% من غير المتزوجات أنهم لا يقمن بمهام العمل ومتطلباته خاصة فيما

يتعلق بالدوام المنتظم ، وكما بينت الدراسة معاناتهن من مشكلة أخرى ارتبطت بعلاقة المرأة العاملة بالإدارة و المسؤولين ، فقد أشارت 45% منهن أن علاقتهن مع المسؤولين و الإدارة جيدة، في حين أن 55% من النساء تربطهن علاقة غير جيدة مع الإدارة و المسؤولين، و أن السبب في ذلك هو عدم مواظبتهن على العمل و التغيب المستمر(محمد حسن إحسان، 2008 : 77-78)

✓ 8-3-12. دراسة سينغ و ساشما Sing & Sashma

هدفت إلى التعرف على الفروق في درجات التوافق الزوجي بين الأزواج و الزوجات باختلاف المركز الوظيفي والمستوى التعليمي للزوجة، و قد أجريت الدراسة على(300) امرأة هندية كان من بينهن(150) امرأة عاملة، و 150 امرأة غير عاملة، و قسمت عينة الدراسة إلى ثلاث فئات حسب المستوى التعليمي فئة التعليم العالي فوق الجامعي، فئة التعليم الجامعي و فئة غير المتعلمات(الأميات)، و كان العدد في كل فئة (50) امرأة، و دلت نتائج الدراسة على أن البعد الجنسي في التوافق الزوجي لم يتأثر بالمستوى التعليمي، كما أبدى أزواج صاحبات المراكز الوظيفية المرموقة و من يصنفن في المستوى الجامعي، ومستوى فوق الجامعي مستويات مرتفعة من التوافق الزوجي مقارنة بأزواج الأميات و العاطلات عن العمل(عبد الله جاد محمود، 2006: 89).

✓ 8-3-13. دراسة نوال العمران (2003) بعنوان: " دور الضغوط النفسية لدى النساء في التوافق

الزوجي"

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الضغوط النفسية بأبعادها المختلفة على التوافق الزوجي عند النساء و تكونت عينة الدراسة من 145 امرأة من الطالبات المتزوجات في جامعة الإمام محمد بن سعود ممن تتراوح أعمارهن من 18 إلى 26 سنة، و استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية(الماضي، 2001) ومقياس التوافق الزوجي(نوال الحنطي، 1999)، و توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط المتعلقة بالإنجاب و التوافق الزوجي، و لم تشر الدراسة إلى وجود علاقة دالة بين التوافق الزوجي و

كل من الضغوط الأسرية و الضغوط الصحية و الضغوط المتعلقة بالنشاط الاجتماعي والضغوط المتعلقة بالسكن

و الضغوط المتعلقة بالقانون و النواحي المالية (عبد الله جاد محمود، 2006: 70).

✓ 8-3-14. دراسة إيناس أحمد علي السليمي (2008)

قامت الباحثة إيناس أحمد علي السليمي بدراسة بعنوان " الدور الاقتصادي لربة الأسرة العاملة السعودية وعلاقته بالتوافق الزوجي " في سنة (2008) بقسم السكن و إدارة المنزل بكلية التربية و الاقتصاد المنزلي بجامعة أم القرى، و ذلك من خلال معرفة العلاقة بين متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة وأبعاد الدور الاقتصادي لربة الأسرة العاملة و محاور التوافق الزوجي، و تحديد الاختلاف بين ربات الأسر المساهمات وغير المساهمات في بنود الإنفاق المختلفة بميزانية الأسرة في محاور التوافق الزوجي، و تم اختيار عينة قصدية من ربات الأسر المتزوجات العاملات السعوديات، من مستويات اجتماعية واقتصادية وثقافية مختلفة بمدينة مكة المكرمة و عددهن (400) ربة أسرة، و تمثلت أدوات البحث في إستبانة استقصاء لقياس الدور الاقتصادي لربة الأسرة العاملة و علاقته بالتوافق الزوجي، استمارة البيانات العامة للأسرة، استبيان الدور الاقتصادي لربة الأسرة العاملة السعودية، مقياس التوافق الزوجي. وقد تم استخدام التحليلات الإحصائية المناسبة لاستخلاص النتائج و كانت أهمها كالاتي:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعض المتغيرات الاجتماعية و الاقتصادية للأسرة و كلا من أبعاد الدور الاقتصادي لربة الأسرة العاملة و محاور التوافق الزوجي.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعض أبعاد الدور الاقتصادي لربات الأسرة العاملات وفقا لبعض المتغيرات الاجتماعية و الاقتصادية للأسرة.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محاور التوافق الزوجي بين ربات الأسر العاملات المساهمات وغير المساهمات في بنود الإنفاق المختلفة (إيناس بنت أحمد علي السليمي، 2008: 2-3).

✓ 8-3-15. دراسة مشيرة محمد شعراوي محمود (2008) بعنوان: "إعداد برنامج إرشادي للحد من

مشكلات سوء التوافق المترتبة على عمل المرأة"

استهدفت الدراسة التوصل إلى برنامج إرشادي لمشكلات سوء التوافق الزوجي، من خلال دراسة و تحليل المشكلات المالية و المشكلات الاجتماعية و الثقافية و الدينية المترتبة عن عمل المرأة، دراسة و تحليل الغيرة والثقة بين الزوجين المترتبة على عمل المرأة، دراسة و تحليل مشكلات الاتصال و الحرص على استمرار العلاقة الزوجية المترتبة على عمل المرأة و هي دراسة وصفية للعاملين، وطبقت على عينة قسدية من المدرسات و المشرفات العاملات في مدارس جنوب القاهرة الإعدادية يقمن في مدينة القاهرة بلغ عددهن (180) مدرسة ومشرفة، وتوصلت الدراسة إلى وجود العديد من المشكلات التي تؤدي إلى عدم التوافق الأسري الناتجة عن عمل المرأة، ومن أهمها: المشاكل المادية، عدم التكافؤ في المستوى الديني والثقافي، مشكلات الإشباع العاطفي، مشكلات الغيرة و الثقة الزوجية، مشكلات الإيصال والحرص على استمرار العلاقة الزوجية (محمود فتحي، 2009: 8).

✓ 8-3-16. دراسة يمينة مقبال هدييل (2011) بعنوان: "الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي:

دراسة ميدانية على عينة من أستاذات التعليم العالي: جامعة سعد دحلب البليدة"

هدفت الدراسة لاكتشاف العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي الذي تعاني منه المرأة العاملة بالتدريس الجامعي و توافقه الزوجي، وقد أقيمت الدراسة على عينة من العاملات و عددهن (42) عاملة، و ذلك بالاعتماد على مقياس التوافق الزوجي لإبراهيم فلاته و مقياس الضغط لكوهن، كما حاولت الدراسة فحص إمكانية تدخل المتغيرات المتمثلة في الفارق العمري بين الزوجين، مدة الزواج و اختيار الشريك في تحديد التوافق الزوجي لدى عينة البحث، كما بحثت الدراسة إمكانية تدخل متغير عدد الأولاد اللذين لم يجتازوا سنًا معينًا في تحديد درجة الضغط.



وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة بين الضغط النفسي و التوافق الزوجي.
- وجود فروق بين الضغط النفسي حسب متغير الأولاد.
- لا توجد فروق بين التوافق الزوجي للمرأة تعزى إلى متغير الفارق العمري بين الزوجين.
- وجود فروق في التوافق لدى المدرسات بالتعليم العالي حسب متغير مدة الزواج.
- وجود فروق في التوافق الزوجي للمرأة المدرسة بالتعليم العالي حسب متغير اختيار الشريك لصالح الأستاذات اللواتي تم زواجهن بعد فترة تعارف (يمينة مقبال هدييل، 2011 : 04).

✓ 8-3-17.دراسة مانتريو كريشنسوامي Krish Wami Mantrand بعنوان: "العلاقة بين بعض التغيرات الإجتماعية و التوافق الزوجي"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المتغيرات الاجتماعية والتوافق الزوجي لدى النساء العاملات وأجريت على (170) امرأة متزوجة عاملة، و استخدم فيها مقياس التوافق الزوجي و مقياس التوافق مع والدي الزوج، و مقياس التكوين الذاتي، و أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين التوافق الزوجي وكل من التوافق مع والدي الزوج و الإتفاق على أوجه إنفاق دخل الزوجة.  
(عبد الله جاد محمود، 2006: 76)

#### 8-4.التعليق على الدراسات السابقة:

تبين من الدراسات السابقة التي تطرقت إلى الضغوط المهنية المتعلقة بمهنة التدريس أنها تنوعت في تناولها للمتغيرات المتعلقة بالعينات المدروسة والبيئات المختلفة وكذلك تباينت نتائجها عند المدرسين بسبب تباين مصادر الضغوط.

أما الدراسات التي تناولت عمل المرأة و تأثيره على الصحة النفسية ركزت على صراع الدور والضغط النفسي الذي تعيشه المرأة و مدى تأثيره في ظهور بعض الاضطرابات كالقلق و الاكتئاب و الاضطرابات النفسجسمية و غيرها من المشاكل النفسية.

أما الدراسات التي تناولت عمل المرأة و العلاقات الأسرية فقد أجمعت على وجود تأثيرات مختلفة سواء على العلاقة الزوجية أو على العلاقات مع الأبناء و أظهرت حجم المعاناة التي تعيشها المرأة للموازنة بين واجباتها نحو مهنتها و واجباتها نحو أسرتها.

أغلب الدراسات اعتمدت المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لأغراض مثل هذه الدراسات.

# الفصل الثاني

## عمل المرأة

- تمهيد

1- تعريف العمل.

2- تعريف المرأة العاملة.

3- تطور عمل المرأة.

4- تطور المرأة الجزائرية.

4-1. المرأة الجزائرية قبل الاستقلال.

4-2. المرأة الجزائرية بعد الاستقلال.

5- مجالات عمل المرأة الجزائرية.

6- أسباب خروج المرأة للعمل.

6-1. الأسباب الاقتصادية.

6-2. الأسباب الاجتماعية.

6-3. الأسباب النفسية.

7- أدوار المرأة العاملة.

7-1. الدور الاقتصادية للمرأة العاملة.

7-2. الدور الاجتماعي للمرأة العاملة.

8- الاتجاهات نحو عمل المرأة.

8-1. الإتجاه الأول.

8-2. الإتجاه الثاني.

8-3. الإتجاه الثالث.

تمهيد:

احتلت البحوث التي تناولت المرأة أهمية كبيرة في مجال الدراسات النفسية و الاجتماعية، وذلك نتيجة للزيادة في عدد النساء العاملات، رغم مسؤولياتهن الأسرية، وقد حاولت المرأة أن تتطرق إلى العمل خارج البيت مع القيام بأدوارها كزوجة وأم و ربة بيت، إلا أن تعدد أدوارها، جعلها تعاني من صراع دائم نتيجة هذا وذاك.

### 1- تعريف العمل:

تطلق صفة العامل على كل إنسان يمارس نشاطا مهنيا و مجموعة العناصر البشرية العاملة تشكل القوى العاملة في بلد معين (فريدريك معتوق، 2009 : 24).

ويعرفه أحمد زكي بدوي على أنه المجهود الإرادي والعقلي أو البدني يتضمن التأثير على الأشياء المادية وغير المادية لتحقيق هدف اقتصادي مفيد كما أنه وظيفة اجتماعية تتحقق فيها شخصية الفرد (عبد العزيز فهمي، بدون سنة: 69).

ويعتبر موضوع العمل من أهم المواضيع التي حظيت باهتمامات الكثير من المفكرين في مختلف العصور والحضارات، ولعل ذلك يعود إلى كون العمل يمثل الوسيلة المشروعة التي يتمكن الفرد بواسطتها من إشباع حاجاته و التعبير عن قدراته (محمد جمال يحيياوي، 2003 : 409)، و العمل هو مجهود إرادي يهدف إلى تحقيق منفعة اقتصادية (صلاح الدين عبد الباقي 2002، ص23)، ويعرف العمل أيضا على أنه حركة بقصد ولا نسمي الحركة بغير قصد عملا. (<http://mawdoo3.com> 06/12/2011h18:15)

إن معنى العمل هو ما يقوم به الشخص من مجهود إرادي واعي، وهو ما يستهدف منه الإنسان السلع والخدمات لإشباع الحاجات التي تخصه، والعمل هو المجهود الحركي أو ما يسمى بالطاقة والجهد الذي يبذله الإنسان من أجل تحصيل أو إنتاج ما يؤدي إلى إشباع حاجة معينة. (<http://majtamai.com>)

(12/12/2012h18:15)

يتضح من تعريفات العمل أنه مجهود إنساني قصدي و إرادي، فالعمل صفة للإنسان الذي يفكر بعقل يؤثر به على الموجودات, على المادة و على الإنسان، فالعلاقات والتواصل في العمل من أهم المواضيع التي تدعم موضوع العمل، والإنسان يعمل بدوافع أهمها سد حاجياته المختلفة في الحياة و توفير مستوى اقتصادي و مكانة اجتماعية في مجتمعه، و ليحقق ذاته و يحس بمعنى وجوده لا بد له من عمل ليثبت به ذاته و يحقق به إنسانيته.

## 2- تعريف المرأة العاملة

هي المرأة التي تمارس نشاطا مكافئاً وتتقاضى مقابله مبلغاً مالياً، بخلاف العمل المنزلي الغير مأجور (زبيدة بن عويشة، 1986 : 26).

و تعرف كذلك على أنها تعمل خارج نطاق الأسرة سواء في مؤسسات القطاع الحكومي أو الخاص التي تتيح لها العمل في مقابل أجر مادي (علي عبد العزيز عبد القادر، 1995 : 115).

وحسب إحسان محمد الحسن فإن المرأة العاملة لا نعني بها المرأة التي تشتغل بالأعمال اليدوية الماهرة وغير الماهرة، التي تعمل بالمزارع بل نعني بها المرأة التي تعمل خارج البيت مهما يكن عملها يدوياً أو مهنياً أو إدارياً أو علمياً. إن المرأة العاملة تشغل دورين اجتماعيين متكاملين هما دور ربة البيت و دور العاملة أو الموظفة أو الخبيرة أو المعلمة خارج البيت (احسان محمد الحسن، 2005 : 75). وعرفت كاميليا ابراهيم عبد الفتاح 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.(كاميليا إبراهيم عبد الفتاح، 1984 : 55).

والتعريف المتداول للمرأة العاملة أنها تلك التي تخرج خارج البيت للعمل في منصب شغل. والعمل شيء مهم في حياة المرأة إذ يقضي على روتين الحياة، ويجعل للمرأة شخصية منفردة، يزيد من ثقته بنفسها و يجعلها تطور من طرق تعاملها مع الآخرين فتشعر بأنها مفيدة و تحقق ذاتها فضلا عن الجانب المادي المستقل

وشعورها بأنها سيدة نفسها. ([http://www.rewity.com/vb/f381\\_18/5/2012h15:09](http://www.rewity.com/vb/f381_18/5/2012h15:09))

يتضح من التعاريف السابقة للمرأة العاملة أنها من تقوم بجهد إرادي خارج بيتها في المؤسسة أو قطاع حكومي أو غير حكومي و توجر عليه ماديا. والمرأة العاملة المتزوجة تقوم بدورين اجتماعيين دورها كربة بيت وعاملة بالبيت و دورها كموظفة بمنصب عمل معين وكأن العمل المنزلي من تنظيف و طبخ ورعاية للأطفال والزوج ليس له معنى أو تأثير على المرأة بل العكس، فالعمل المنزلي يأخذ قسطا كبيرا من مجهود المرأة واهتماماتها وتقديرها في أداء واجباتها البيئية يشعرها بتأنيب الضمير وتتألم لذلك. فهي في صراع دائم وتفكير مستمر في طرق وأساليب التوفيق بين عملها المنزلي لإرضاء أسرتها، زوجها وأطفالها وأخذ صورة ايجابية في المجتمع الذي تنتمي إليه، وعملها خارج البيت و انضباطها فيه و تأديته على أتم وجه لكي تحافظ على مكانتها في العمل و تفعل دورها في الإطار الذي تعمل فيه. و وسط كل هذا المعترك من المسؤوليات لا تجد المرأة لنفسها نصيبا كافيا للاهتمام بنفسها و خصوصياتها كمرأة، لذلك نجدها تعاني من ضغوط شديدة تهكها و تجعلها دائمة التعب والشكوى.

### 3- تطور عمل المرأة:

يرتبط تطور عمل المرأة بتطور المكانة التي كانت تكتسبها، فقد كانت المرأة العربية في العصر الجاهلي تباع و تشتري، و كانت تعامل أسوء معاملة و تحرم من كثير من الحقوق الأساسية و في مقدمتها حق الحياة و حق الميراث. أما عن دور المرأة في الجاهلية و مكانتها داخل الأسرة فقد كانت صورة للظلم يحيط بها فهي مجرد مخلوق للمتعة والخدمة، وكان الرجل يملك سلطة واسعة بحيث أن المرأة لم تكن سوى أداة في يده ، و لذلك فإن الوضع الاجتماعي و النفسي للمرأة عند عرب الجاهلية كان سيئا حيث كانت محرومة من إشباع حاجاتها الأساسية، كالحاجة للحب والود والحاجة للمكانة الاجتماعية، وتأكيد الذات الايجابي بالإكبار والاحترام والتكريم (هناك يحي أبو شهية، 2007 : 159). غير أنه من ناحية أخرى وجدنا المرأة ففي العصر الجاهلي تشارك في الأعمال الزراعية و كانت تجيد العديد من الصناعات وعمليات الإنتاج التوزيع و الاستهلاك، و في المجتمع العربي قبل الإسلام اشتغلت المرأة ببعض الأعمال والحرف، كالطب و كانت تخرج

بصحبة الرجال إلى ساحة الحرب لمداواة المرضى وتضميد الجرحى إلى جانب دورها التقليدي في ممارسة الغزل والنسيج . و مما يدل على ارتباط طبيعة عمل المرأة بمكانتها الاجتماعية فإن السيدة خديجة بنت خويلد رضي الله عنها عرف عنها أنها مارست النشاط الاقتصادي الواسع و كانت لها الحرية في اختيار الزوج الصالح. و نجد في القرن الثالث للميلاد في بلاد الشام الملكة والقائدة "زنوبيا" ملكة " تدمر" تتصف بالمهارة في شؤون السياسة و الحرب، وفي اليمن كانت "بلييس" حاكمة في القرن التاسع قبل الميلاد و أقامت حكمها على أساس الشورى و الرجوع إلى شعبها في اتخاذ القرار (إحسان محمد الحسن

، 2005، ص9) ، في المقابل قضت الحضارة الرومانية أن تكون المرأة رقيقا تابعا للرجل، و قضت شرائع الهند القديمة أن الوباء والموت والجحيم و السم والأفاعي والنار خير من المرأة ، و حقها في الحياة ينتهي بانتهاء زوجها الذي هو سيدها و مالكةا ، فإذا رأت جثمانه يحرق ألقت بنفسها في ناره و إلا حلت عليها اللعنة الأبدية( شوقي أبو خليل، 1992 : 223 - 224).

أما المرأة في الإسلام فقد وضع لها مكانتها الصحيحة، حيث منحها الدين الإسلامي حقوقها الإنسانية والمدنية والاقتصادية، و تجلى ذلك في عدد من السور التي تعرضت لأمر النساء و هي كثيرة مثلا سورة البقرة و المائدة و النور و المجادلة و الأحزاب و التحريم و لقد تعرضت السور للأسس التالية:

1- تكريم المرأة.

2- نظام الأسرة.

3- مساواة الرجل بالمرأة في الكسب في حدود الطاقة.

4- حرية المرأة في ميراثها و أموالها.

5- الحقوق المالية للمرأة (عدلي علي ابو طاحون، 2000 : 55)

أما في العصر الحديث أدت الثورة الصناعية إلى إحداث تغيرات اجتماعية و اقتصادية اضطرت المرأة للعمل في المصانع، فألقي على عاتقها أعباء غير محتملة من العمل داخل المنزل و خارجه و انحطت مكانتها

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

والمرأة الجزائرية كانت في الموعد عبر التاريخ ، فشاركت أخاها الرجل في تحمل أعباء الحياة و بنت وشيدت وامتنت مختلف الحرف ودرست الأجيال، وشاركت حتى في الحقل السياسي لقد كان هناك توازن بين الرجل والمرأة.(يحي بوعزيز، 2000 : 22-23) و مع تطور الوعي القومي ظهرت الحركات والجمعيات الوطنية المطالبة بحق المساواة في المواطنة مع الاحتفاظ بالشخصية الوطنية ودون الإخلال بوضع المرأة الجزائرية كحامية لقيم المجتمع و كرمز للشخصية العربية المسلمة. ففي عام 1930 تم إنشاء جمعية العلماء المسلمين الجزائريين التي كان أحد مبادئها حق المرأة الجزائرية في التعليم كما كانت ترى ضرورة تسليحها بشتى وسائل العلم والمعرفة و تحصينها دينيا لتكون بمثابة الدرع الواقي في وجه تهجمات الحركات التحررية للمرأة وأهداف المستعمر.(نوال حمداش، 2011 : 31). إن مشاركة المرأة الجزائرية في الحرب التحريرية إلى جانب الرجل أدى إلى الرفع من مكانتها والرقى بدورها. أما بعد الاستقلال (1962) فقداهتمت الجزائر في

إطار التنمية الشاملة بالتعليم المختلف بين الجنسين، و مع تطور المجتمع الجزائري

و ارتفاع المستوى التعليمي للفتيات، تخلت المرأة الجزائرية عن التنظيم التقليدي لدورها و اقتحمت سوق

العمل و أصبحت مسؤولة عن نفسها اقتصاديا و ماديا (Souad khodja.p8)



## 4- تطور المرأة الجزائرية:

إذا تحدثنا عن وضع المرأة و ما صادفها في تاريخها من عوامل الانحطاط، والتدني في المجتمع الجزائري ، فنجدها تميزت بطابع خاص.

## 1-4 المرأة الجزائرية قبل الاستقلال:

عاشت المرأة الجزائرية في وسط تسوده مجموعة من العادات و الأعراف محاطة بقيم و ضوابط اجتماعية، تحدد و توجه سلوكياتها و دورها في الوسط الاجتماعي لا يمكن الخروج عنها، لكن بمجيء الثورة التحريرية التي كانت بمثابة الأمل الذي هيا ظروفها ملائمة لتغيير وضعية المرأة، و على الرغم من أن المرأة لم تستعمل الثورة للتخلص من النظام الأبوي، لأن غرضها كان التحرر من الاستعمار والحفاظ على الشخصية الوطنية، ومشاركتها في الثورة التحريرية لم يكن بالشيء السهل، لأن العادات والتقاليد تمنع المرأة من الخروج بدون سبب، و من ثم تحول دور المرأة من عنصر منعزل إلى عنصر فعال اجتماعيا ، ومع التصاعد الثوري أظهرت المرأة الجزائرية وعيا لم يكن منتظرا منها لحالة التأخر والجهل والأعراف التي كانت سائدة آنذاك، و نشأت أول منظمة نسائية مع بدأ حركة التحرير تابعة لجبهة التحرير الوطني، تحولت فيما بعد إلى " الاتحاد الوطني للنساء الجزائريات " (حورية سعدو، 1995: 54).

## 2-4 المرأة الجزائرية بعد الاستقلال:

لقد واجهت المرأة بعد الاستقلال نوعا آخر من الكفاح، هو الكفاح من أجل تأكيد الذات في المجتمع فالمجتمع الجزائري بعد الاستقلال لم يعد يقبل فكرة التصرف الحر للمرأة مثلما كان يقبله إبان الثورة، لأن تصرفها الحر كان للصالح العام، أي لصالح الثورة حيث وجدت معارضة كبيرة في البداية خاصة المرأة الريفية(فوزية براشت موشت، 1983: 24): وبحكم التغيرات الاقتصادية التي مست النظام الاجتماعي، تغيرت النظرة الدولية للمرأة فأصبح هناك تزايد في نسبة النساء العاملات، فشجعت الجزائر كغيرها من الدول اليد العاملة النسوية فأتاحت لها الكثير من الفرص كالتعليم والعمل، فتخلت عن سلطة الزوج والأب والأخ (

مصطفى بنفوشة، 1984 :47)، فلم تعد المرأة ذلك المخلوق الضعيف الذي يشكل عبئا اجتماعيا، و على العكس من هذا أصبحت تمارس أدوارا اجتماعية كبرى أكثر أهمية، حيث أصبحت تحتل مكانة متميزة، وتقوم بأدوار كانت من قبل من اختصاص الرجل ف (Michel Andree.S.D., p.96) والعامل الأساسي الذي ساهم في تطوير المرأة الجزائرية هو التعليم، حيث يعتبر عنصرا فعالا استطاعت به أن تؤكد مكانتها في المجتمع واستقلاليتها في الأسرة، فبرزت في جميع مجالات الحياة، رافعة شعار التحدي لإبراز كيانها و وجودها.

### 5- مجالات عمل المرأة الجزائرية:

كان العمل النسائي في الجزائر ذا أهمية كبيرة في إطار بناء المجتمع، للنهوض به في شتى المجالات وإن عدد النساء العاملات في الجزائر في تزايد مستمر، فقد بلغت نسبة النساء العاملات 19.7% من إجمالي القوى العاملة في التعداد السكاني لسنة 2002. (نعيمة شناف، 2007: 18)

وما نلاحظه أن الميدان التعليمي في المجتمع الجزائري سيطرت عليه المرأة بشكل كبير و لم تترك للرجل إلا الجزء القليل، ليأتي المجال الصحي في الرتبة الثانية و اذا بحثنا عن السبب في تفضيلها لهذين المجالين بالتحديد، نجد أن هذين الأخيرين يتشابهان إلى حد كبير مع دورها التقليدي داخل اسرتها.

### 6- أسباب خروج المرأة للعمل:

تخرج المرأة للعمل إما لتأكيد ذاتها وإثبات شخصيتها أو لرغبتها في الحفاظ على المستوى المعيشي أو لاضطرارها للكفاح لسد الحاجيات الاقتصادية للأسرة نتيجة لغلاء الأسعار و أسباب قاهرة تدعوها إلى ذلك كالانفصال عن زوجها بالوفاة أو الطلاق أو المرض المقعد(علي السيد، سماح الأوترافي، 2008 : 50) .

## 6-1 الأسباب الاقتصادية:

إن ظاهرة خروج المرأة للعمل لم تأتي عشوائيا بل خضعت إلى عوامل عديدة دفعت المرأة إلى الشغل، وقد بينت الدراسات الأولى في هذا المجال أن أهم دوافع خروج المرأة للعمل هو الحاجة الاقتصادية، فخروج المرأة للعمل ضرورة ألزمتها الحاجات المتزايدة للمجتمع الصناعي الحديث، إذ أن تزايد أعباء المعيشة و غلاءها من جهة والتطلع إلى الخروج عن إطارها التقليدي والمتمثل في دور المنجبة والمربية والراعية لشؤون أسرتها. ففي دراسة قام بها "هير" عن دور المرأة المشتغلة و عن السيطرة، أن النساء من الطبقة الدنيا يعملن من أجل المادة، فالعامل المادي يدفع المرأة إلى العمل، إذ نجده مرتبطا بالأساس الطبقي للمرأة العاملة (إحسان محمد الحسن ، بدون سنة : 111).

إن عمل المرأة قد أدى إلى مكاسب كبيرة فهو فضلا عن الاستفادة من نصف المجتمع في المشاركة في صنع الحياة، فإن اشتغالها ساهم في ارتفاع العلاقات الإنسانية وأصبحت للمرأة كيان مستقل، (باسم محمد ولي ، محمد جاسم محمد، 2004 : 477)، و المقصود بالدافع الاقتصادي لخروج المرأة للعمل الحاجة الملحة للمرأة لكسب قوتها أو حاجة الأسرة إلى دخل المرأة، فهناك بحوث بينت أن عمل المرأة يمثل حاجة حقيقية إلى المال بينما بينت بحوث أخرى أن عمل المرأة لا يعتبر ضرورة قصوى وإنما يساعد في رفع المستوى الاقتصادي والثقافي للأسرة. (كاميليا إبراهيم عبد الفتاح، 1990 : 84) و المرأة في المجتمعات المختلفة تقوم بأدوار اقتصادية و اجتماعية قيمة لا تنال التقدير الكافي عليها، و لا يتوفر لها المعارف الإرشادية المطلوبة، كما أنه من المعروف أن المرأة تمثل نصف الطاقة البشرية في المجتمع القروي العربي و الذي يقدر بحوالي (20.8%) حسب الإحصاء الدولي العام (عصام نور، 2002: 39).

## 6-2 الأسباب الاجتماعية:

للثورة الصناعية دور بارز في خروج معظم النساء للعمل خارج بيوتهن، فالمرأة تعمل في مختلف المجتمعات لكن السبب الجوهري وراء خروج المرأة للعمل هو التصنيع، لأنه أتاح لها الكثير من فرص العمل (مصطفى عوفي، 2003 : 134) كما أن التصنيع يترك آثاره الواضحة على مكانة و قيمة المرأة، إذ يغير أحوالها الاجتماعية و الثقافية و الاقتصادية نحو الأحسن و الأفضل، و يضاعف من الفعاليات والأنشطة المجتمعية التي تقوم بها، و يتيح لها المجال للمساهمة في بناء الصرح الحضاري في المجتمع وإحراز التقدم المادي والاجتماعي الذي ينبغي للمجتمع الوصول إليه. و من الواضح أن التصنيع يضاعف الأدوار الاجتماعية التي تحتلها المرأة. فهي في المجتمع التقليدي تشغل دورا اجتماعيا واحد ألا و هو ربة البيت، أما في المجتمع الصناعي فالمرأة تشغل دورين اجتماعيين متكاملين، هما دور ربة البيت و دور العاملة أو الموظفة أو الخبيرة خارج البيت، و اشتغال في هذين الدورين الاجتماعيين المتكاملين قد أدى دوره الفاعل في رفع منزلة المرأة في المجتمع و زيادة الاحترام والتقدير التي تحصلت عليهما من المجتمع (إحسان محمد الحسن، 2005: 209 - 210).

## 6-3 الأسباب النفسية:

أصبحت المرأة تشارك بالعمل في مجالات الحياة العملية و النظرية، حيث أن العمل يحقق لها إشباعا نفسيا واجتماعيا وشعورا بالقيمة والمكانة والأمن، كما يساهم في تحقيق التكامل الأسري و ارتفاع مستوى النضج الاجتماعي، ومن دوافع خروج المرأة للعمل القيادي هو تأكيد الذات والرغبة في المشاركة في الحياة العامة وشغل وقت الفراغ والرغبة في إحساس المجتمع بها و بذاتها ككيان له وجود مستقل، وبنيل الإعجاب من طرف المجتمع وإثبات قدراتها على الإنتاج والمشاركة في بناء المجتمع (باسم محمد ولي، محمد جاسم محمد، 2004: 478)، و القيام بالعمل يشعر المرأة بالرضا والسرور و النجاح، و في ذلك مكافأة هامة وتدعيم لثقتها بنفسها من النواحي النفسية. (www.Saida city.com on php07/4/2013 h10:30)

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

### 7- أدوار المرأة العاملة:

مما لا شك فيه أن المرأة تقوم بأدوار عديدة و متنوعة و تسهم بشكل كبير في تنمية المجتمع، ثم إن السياسات الإنمائية التي تعتمد فقط على قوانين السوق دون الأخذ في الاعتبار العدالة الاجتماعية والبيئية و ترقية الإنسان، أثبتت إفلاسها و ذلك بإجماع الخبراء بمختلف توجهاتهم (علي غربي وآخرون ، 2003 : 51) و لذلك نوجز كلا من دورها الاقتصادي والاجتماعي في ما يلي:

#### 1-7 الدور الاقتصادي للمرأة العاملة:

لقد لعبت المرأة دورا اقتصاديا كبيرا قبل الثورة الاقتصادية في كل المجتمعات حيث كانت الأسرة هي وحدة الإنتاج يتعاون كل أفرادها بغض النظر عن جنسهم، في سبيل إنتاج احتياجاتهم(الوحيشي أحمد بييري ، 1998 : 177)، و تؤكد العديد من الدراسات على أن من بين مؤشرات تقدم المجتمع مساهمة نساءه في النشاط الاقتصادي، بل إن هناك آراء ترى أن أي خطة تنموية لا بد أن تعتمد في جهودها على مشاركة المرأة بجانب الرجل، بوصفها نصف القوى البشرية في المجتمع.(فيصل حسونة، بدون سنة: 231) تساهم المرأة في العديد من الصناعات التمويلية مثل صناعة الدواء، و المأكول و الملابس و الحياكة والأشغال اليدوية و الزخرفة و النسيج الرفيع و صناعة اللين و الجبن، و تربية الدواجن والعمل بالزراعة والحقل والبيع و الشراء في السوق... إلخ مشاركة بذلك في تحقيق الانتعاش الاقتصادي لأسرتها ، كما أنه من المعروف أن المرأة تمثل نصف الطاقة البشرية في المجتمع العربي القروي والذي يقدر بحوالي(20.8%) حسب الإحصاء الدولي العام(عصام نور، 2002: 39).

## 2-7 الدور الاجتماعي للمرأة العاملة:

مما لا شك فيه أن المرأة العاملة تقوم بأدوار اجتماعية عديدة نوجزها في:

- دورها في الأسرة حيث تقوم بدور المربي الأول للأطفال بالتعاون مع زوجها في إعداد و تربية أبنائها تربية صالحة.

- دورها في المدرسة بمختلف مراحل التعليم من الحضانه إلى مرحلة الثانوي حيث تسهم في تربية النشء في هذه السن الحساسة.

- شخصيتها في الحقل التعليمي حيث أبلت بلاءا حسنا وساهمت في إعداد الأجيال الصاعدة.

- شخصية المرأة في مجالات العمل حيث أن المرأة العربية اتخذت دورا قياديا في كثير من المؤسسات الإنتاجية و الاجتماعية.

- تؤدي المرأة دورا هاما و رئيسيا في مجال التعليم والطب والتمريض، ولا تخلوا المرأة من عطائها و تواجدتها في مجال الإعلام و الفن ( عبد الرحمن عيسوي، 2004 : 304).

## 8- الإتجاهات نحو عمل المرأة:

إن وضع المرأة في المجتمع العربي يتأرجح بين ثلاث اتجاهات رئيسية هي:

### 1-8 الاتجاه الأول:

وهو الاتجاه التقليدي المحافظ و يرى " أنصار" هذا الاتجاه أن عمل المرأة الأساسي و وظيفتها الحقيقية تتلخص في تفرغها لبيتها. فعمل المرأة في البيت لإدارة شؤونه الداخلية وتربية الأطفال والقيام على شؤون الزوج من أساسيات الحياة التي ينبغي عدم التغافل عنها. وقد اعتبر بعضهم العمل خطرا يهدد سلامة العائلة ودين المرأة وأخلاقها و لذا اتجهت هذه البحوث إلى غرس الافكار التي تؤكد على دور المرأة الأسري ، وإلى استنقاص المعلومات الحديثة عن الأضرار التي سببها خروج المرأة إلى العمل في المجتمعات الحديثة، و

ربما كان هذا الاتجاه ينطلق عند البعض من نظرة أنانية ذكورية تريد أن تستحوذ على كل ما للمرأة لتكون خالصة للرجل. (Rafed.net 17/06/2012h09:00)

وقد أظهرت مجموعة من الدراسات أن هناك علاقة متبادلة بين وقوع خلافات نتيجة لعمل الزوجة ومدة الحياة الزوجية، فكلما قلت مدة الحياة الزوجية كان ذلك نتيجة لوقوع خلافات سببها عمل الزوجة، وكلما سبب عمل الزوجة خلافات كانت مدة الحياة الزوجية قصيرة، و بالتالي أدت إلى الطلاق، كما أظهرت دراسات أخرى حول مدى وجود علاقة بين عمل المرأة و استقلالها وازدياد حالات الطلاق، إذ يترتب على عمل المرأة عدم تفرغها للأسرة و إهمالها لبعض شؤون الزوج و الأبناء، و كذلك يترتب على عملها آثار نفسية يأتي في مقدمتها الشعور المتزايد بالاستقلال و الاعتزاز بكيانها على حساب الرجل فيتولد لديه إحساس بالدونية فيحاول أن يتغلب عليه بالقسوة عليها، رغما عنه ليؤكد أنه مازالت له الكلمة العليا، والسيطرة الكاملة فيصل الأمر بهما إلى الخلاف ثم إلى الطلاق. ([www.alifta.net22/05/2011](http://www.alifta.net22/05/2011))

## 8-2 الاتجاه الثاني:

ويمثل فكرة الغالبية من الرجال و النساء و يتسم بنظرة متحررة نسبيا من دون أن يكون ذلك معارضا للتقاليد السائدة مع إبقاء المرأة منسوبة إلى الرجل، و محتاجة إلى رعايته سواء أكان أبا أو زوجا أو أبا. وينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى موضوع خروج المرأة للعمل من زاوية الاسلام الجامعة بين العقل والعاطفة فهو بذلك يفتح لها الباب للتخصص الملائم على مصراعيه لتكون الطبيبة النسوية مثلا والخبيرة الاجتماعية والمربية المدرسية، وما إلى ذلك من مثل هذه الأعمال التي لا يكون نجاحها على حساب البيت والأمومة. و أصحاب هذا الاتجاه يرون أن العمل حق ضروري و لكن في المجالات التي تتناسب مع أنوثتها والتي لا تتصادم مع القيم الإسلامية. (هلا سبيع السباعي، 2003 : 13) وفي هذا السياق يقول الدكتور محمد أمان بن علي الجامي رحمه الله في رسالته النافعة (نظام الأسرة في الإسلام)، " ولسنا نقول كما يظن أن المرأة لا تخرج من بيتها لمزاولة الأعمال، كلا بل للمرأة المسلمة أن تعمل ولها مجالات واسعة في العمل والقول بأن

الإسلام يمنع المرأة عن العمل إساءة للإسلام، فالمرأة لها أن تزاول أعمالها دون محاولة أن تزاحم الرجال أو تختلط بهم أو تتخلي بهم . للمرأة أن توظف مدرسة، أو كاتبة في المدارس و لها أن تعمل طبيبة أو ممرضة أوفي أي عمل تجيده في المستشفيات إلى آخر الأعمال المناسبة" .(Majdah.maktoob.com29/09/2010h17:15).

وأوضح الدكتور الفوزان أن الإسلام أباح للمرأة أن تتولى العمل في أي وظيفة تناسب طبيعتها وقدرتها لكي تثبت جدارتها و تكسب المزيد من المال ولتشارك الرجل في خدمة مجتمعها و تتميته و سد حاجاته وتسهم في التطوير والإبداع والنهوض الحضاري في شتى المجالات بالإضافة لقيامها بحقوق زوجها وأولادها وأهلها، مؤكدا أن المرأة نصف المجتمع، وهي التي تعد المجتمع كله ولا يمكن لمجتمع أن ينهض ويتطور دون جهد المرأة وجهادها. فالأصل في عمل المرأة هو الإباحة وقد جعلت له الشريعة شروطا وضوابط فهي تحفظ مكانة المرأة في المجتمع وتدرأ المفساد عنها.(www.fiqh.islamessage.com). (03/06/2013h09:00).

### 3-8 الاتجاه الثالث:

وهذا الاتجاه المتحرر المتفتح الذي يؤمن بالمساواة بين المرأة و الرجل في العمل و هذا الاتجاه يساوي الحقوق و الواجبات بينهما في المجالات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية كافة، ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن تخلف المجتمع العربي يعود لانعدام حرية المرأة و جهلها و عدم اطمئنانها على مستقبلها لكونها عضوا غير فعال في هذا المجتمع، وهؤلاء يطالبون بفتح الأبواب أمام المرأة في التعليم والتدريب بمختلف أنواعه. ( محمد الحسن , 2005 : 122).



# الفصل الثالث

## الضغوط المهنية

### تمهيد

- 1- لمحة تاريخية عن مفهوم الضغط.
- 2- مفهوم الضغط.ط.
- 3- مفهوم الضغوط المهنية.
- 4- مصادر الضغوط المهنية.
  - 1-4. مصادر تنظيمية.
  - 2-4. مصادر فردية.
- 5- أنواع الضغوط.
- 6- مراحل تشكل الضغوط المهنية.
  - 1-6. مرحلة الإنذار و الصدمة.
  - 2-6. مرحلة المقاومة.
  - 3-6. الإجهاد.
- 7- أعراض الضغوط المهنية.
  - 1-7. الأعراض النفسية السلوكية.
  - 2-7. الأعراض العضوية.
  - 3-7. الأعراض المعرفية.
- 8- النظريات المفسرة للضغوط.
  - 1-8. النظرية الفيزيولوجية.
  - 2-8. النظرية السلوكية.
  - 3-8. نظرية التحليل النفسي.
  - 4-8. النظرية المعرفية.
- 9- الشعور بالضغط عند المرأة العاملة.

## تمهيد:

حظي موضوع الضغوط المهنية باهتمام الكثير من الدارسين، مما يدل على أهمية و خطورة الظاهرة وبالخصوص في المهن ذات الطابع الإنساني، و قد أشار كثير من الباحثين في مجال الضغوط إلى أن مهن الخدمات الإنسانية مثل التعليم و التمريض و التطبيب، أكثر عرضة للضغوط كونها تتطلب قدرا كبيرا من الالتزام والتفاني، و تحمل المسؤولية و مطالب لا متناهية.

## 1. لمحة تاريخية عن مفهوم الضغط :

إن مصطلح الضغوط (stress) يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل للتأثيرات المختلفة بالغة القوة. و يعد الضغط عنصرا مجددا للطاقة الإنسانية، وبدون ضغط تصبح الحياة بدون معنى.

وفي الحقيقة هذا المصطلح لم يظهر كمصطلح نفسي، بل تمت استعارته من مجال العلوم الفيزيائية. ففي عام 1976 وصف "هوكس" ظاهرة في العلوم الطبيعية مفادها أن لكل آلة أو جهاز درجة من التحمل وأن زيادة هذا العبء يقود إلى إحداث العديد من الأضرار مما يسبب إجهادا. (محمد حسن غانم: 2005، 9) وكذلك من العلوم الطبية فقد أكد كلود برنارد (1865) على أهمية التوازن الداخلي للجسم. مع تطور مفهوم الضغوط أخذ مكانة مركزية في علم النفس و خاصة في المؤسسات و المنظمات الصناعية. و يعتبر كانون Canon (1932) أول باحث اهتم بدراسة الضغوط. (Patrik Legron. Maurice Ferri: 2002,69) حيث قادتته دراسة إلى الحكم بأن الضغوط عندما تكون مستديمة أو طويلة تترك آثارا قاسية على الشخص تؤدي في النهاية إلى اضطراب النظام البيولوجي لديه. أما الدكتور فيرنو كوليمان (Verio Coleman 1988) أشار إلى أن الاهتمام بالضغوط في مجال الصناعة قد تم الالتفات إليه لأول مرة في أمريكا عام 1952، حيث تعرض أحد عمال التشغيل في شركة جنرال موتورز (General Motors) في مدينة ديترويت (Detroit) إلى الانهيار العصبي أثناء عمله، مما أعاقه عن مواصلة عمله. هذه الحادثة دفعت به إلى مقاضاة هذه الشركة

حيث ادعى أن الضغوط الناجمة عن وظيفته قد أسهمت كثيرا في الحالة التي وصل إليها.(عبد الرحمان بن أحمد محمد هيجان, 1998 : 43).غير أن معظم المصادر تجمع إلى أن الموضوع أصبح مشهورا بفضل هانز سيلبي Hans Syle في سنوات 1950، والذي تركز عمله في البداية حول تحدي المصطلحات الفيزيولوجية المرتبطة بردود أفعال الجسم اتجاه الضغوط. ( Mario.B.marie I jean w, 2008, p.19). واكتشف أن الغدد التي تفرز مادة الأدرينالين هي المستجيب الأول للضغوط من خلال دراساته على البشر والحيوانات، وأن هناك استجابة متسلسلة للضغوط يمكن التنبؤ بها فسامها الأعراض العامة للتكيف. كما ظهر الاهتمام بضغوط العمل بعد الدراسة التي أجراها كل من "وولف" و"كاهن" و"كوبين" و"سنوك" (1964)، حيث ركزت على أسباب الضغوط و النتائج المترتبة عنها، والعوامل الوسيطة التي تقع بين الأسباب والنتائج. (عبد الرحمان بن أحمد محمد هيجان, 1998:44) كما ظهر الاهتمام بضغوط العمل في جهود كاري كوبر و روي باين وآخرون Roy & cooper (1969).فقد نشرا كتابا بعنوان "الأهتمامات الحديثة بالضغوط التنظيمية" كما نشر كوبر Cooper في عام 1979 بالاشتراك مع تورينجتون D.Torrigton مقالة بعنوان " التعرف و التغلب على الضغوط في المنظمة "، حيث تحدثا فيها عن أسباب ضغوط العمل والإستراتيجيات الملائمة لمواجهتها.

بلغ الاهتمام بضغوط العمل ذروته في الجهود التي قام بها كل من جولدبيرجر و شلوش بريزنيتر L.Goldberger & Breznitz (1982) في كتابها "مرجع الضغوط: الجوانب النظرية والإكلينيكية" (فاطمة بلهوارى, 2010 : 20). كما أوضح تيري بيير T.A. Beehr (1995) في عمله الذي أسماه الضغوط النفسية في مقر العمل خلاصة شاملة لطبيعة البحوث و الدراسات في مجال ضغوط العمل .

أما في العالم العربي، فقد ظهر الاهتمام بضغوط العمل في كتابات حديثة على سبيل المثال الدراسة التي قام بها سمير أحمد عسكر (1989) المنشورة في مجلة الإدارة العامة تحت عنوان " متغيرات ضغوط العمل"

و هي دراسة نظرية و تطبيقية في قطاع المصارف بدولة الإمارات العربية المتحدة وتعتبر أول دراسة. كما أوضح مقال مؤيد سعيد سالم (1990) بعنوان "التوتر التنظيمي، مفاهيمه وأسبابه واستراتيجيات إدارته". وكذلك المقالة التي نشرتها شهمة حسين علي (1991) في مجلة التنمية الإدارية بعنوان "التوتر التنظيمي و كيف نواجهه". (عبد الرحمان بن أحمد محمد هيجان، 1998 : 44).

و في نفس العام نشر ناصر إبراهيم المحارب كتابا بعنوان " الضغوط النفسية المصادر والتحديات" ونشر أحمد ماهر (1991) مقالة في مجلة "الإداري" العمانية بعنوان "علاقة ضغوط العمل بالأداء". كما ألف محسن أحمد الخضر كتابا (1991) بعنوان " الضغوط الإدارية: الظاهرة، الأسباب، العلاج". إلا أن الدفعة القوية في مجال الضغوط بصفة عامة، وضغوط العمل بصفة خاصة جاءت في دراسة عبد الرحمان سليمان الطرييري (1990) بعنوان "المؤشرات السلوكية الدالة على الضغط النفسي" فقد أجرى هذه الدراسة على عينة ممن يشغلون وظائف متعددة بما فيهم المدرسين و الاختصاصيين النفسانيين وموظفي الاتصالات وخطوط الطيران، و رجال الأمن والطلاب، و تبين له من خلالها عدم وجود فروق ذات دلالة بين أفراد العينة، فيما يتعلق بالمؤشرات السلوكية الدالة على الضغط النفسي. كما دعمها بدراسة أخرى نشرت بعنوان "الضغط النفسي مصادر وأسبابه" وقد أجراها على عينة بلغ عددها 84 موظفا ممن يعملون في الجهاز الحكومي وبينت نتائج الدراسة أن أهم مصادر الضغط لدى عينة البحث هي أبعاد تكون الشخصية وخصائصها وسماتها والاهتمام بالضغوط النفسية في العمل ظهر متمثلا في دراسة أجراها كمال علي متولي عمران (1993) بعنوان "دراسة و تحليل محددات ظاهرة الاحتراق النفسي في مجال العمل بين الأكاديميين و المعلمين". و نشر أحمد الهنداوي (1994) مقالا بعنوان "إستراتيجية التعامل مع ضغوط العمل"، ونشر عبد الرحمان بن علي المير (1996) دراسة بعنوان "العلاقة بين ضغوط العمل و بين الولاء التنظيمي و الأداء و الرضا الوظيفي

و الصفات الشخصية: دراسة مقارنة".(عبد الرحمان بن أحمد محمد هيجان, 1998 : 50-51) . وما أوردناه سابقا يعد ملخصا بسيطا حول الاهتمام بالضغوط المهنية.

## 2. مفهوم الضغوط:

لقد تعددت تعريفات الضغوط عموما، والضغوط المهنية خصوصا.

### 2-1 التعريف اللغوي للضغوط:

"ضغط، ضغطا، عصر، كبس. أي مارس ضغطا على جسم لإنقاص وزنه أو حجمه، و جمعها ضواغيط و مصدرها ضغط، و قد يكون ماديا أو معنويا".(صبحي حمودي, 2001:883).

### 2-2 تعريف القاموس النفسي(Doron et Parot)

أعطى عدة تعريفات وفقا للممارسة الميدانية، ففي الفيزياء تعتبر الضغوط كإكراه شديد و مفاجئ يتم عن طريق مواد، وفي البيولوجيا تعتبر الضغوط كهجوم يمارس على العضوية و رد الفعل ضد الهجمات و في علم النفس يشير إلى مختلف العوائق أو الصعوبات التي تواجه الفرد والوسائل التي تنشط لإدارة هذه المشاكل.(Armand.C.GraziAni. Purligi.Joel. S.Jean .L. :2005 ,10).

### 2-3 هانز سيلبي Hans Syle1930

آلية طبيعة تحضر الجسم لرد الفعل ومواجهة الخطر، و يصبح الضغط مرضيا عندما يأخذ شكلا متواصلا ومستمرًا، بحيث يستفيد مقاومة الجسم، إلا أن هناك اتجاهًا آخرًا في تعريف الضغوط كمثيرات أو كاستجابة أو كتفاعل بين المثير والاستجابة والتي تهدد كيان الإنسان. (Mario B, et Marie. I et Jean. w , 2008 p,9)

### 2-4 الضغوط كمثيرات:

إن التعريفات الأولى للضغوط استنبطت من المفاهيم السائدة في حقل الفيزياء والهندسة، والتي تعرف الضغوط على أساس المثيرات الخارجية (حنان عبد الرحيم الأحمدى, 2002:34). والمثير ما يتعرض له

الفرد من مثيرات قد تكون نفسية أو مادية أو اجتماعية مؤقتة أو دائمة. (فاروق عبده فليه وآخرون, 2005: 306). وكما عرفها بشير لعريط(2006): "هي تلك المثيرات أو التغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية بدرجة من الشدة و الدوام مما ينهك القدرة التكيفية للعمال، والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك، وبقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات جسمية ونفسية غير صحية".(شير لعريط, 2006:17).

## 2-5 الضغوط كاستجابة:

يعتبر "كانون" أحد الرواد الأوائل في البحث حول الضغوط والذي وصف بما يسمى باستجابة الكرّ والفرّ حيث أكد أنه عندما يتلقى الكائن تهديدا فإن الجسم يستثار بسرعة، ويحدث تنشيط للجهاز العصبي الليمبتي وجهاز الغدد الصماء، ويؤدي ذلك إلى استجابات فيزيولوجية تمكن الشخص من مواجهة الخطر أو التهديد. (جمعة سيد يوسف, 2004:16-17).

ومن الذين عرفوا الضغوط كاستجابة هانز سيلبي. ففي عام(1956) نشر كتاب " ضغوط الحياة Stress of Life"، فاعتبرها استجابة للظروف البيئية، وتوصل من خلال أبحاثه أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها والتي سماها بالأعراض العامة للتكيف.(عبد الرحمان بن أحمد محمد هيجان, 1998 : 15-16).

## 2-6 الضغوط كتفاعل بين المثير و الاستجابة:

يعرف الاتجاه التفاعلي الضغوط كتفاعل بين المثير و الاستجابة أي التفاعل بين ضغوط المحيط وخصائص الفرد، و الاستجابة الدالة على هذه الضغوط ، فالتيار التفاعلي أساسا ركز على العلاقة التقليدية بين الأسباب و النتائج أي بين المثيرات و استجابات الأفراد. (Didier,t:2004,8).

في حين يرى *والاس* و *سيلانجي* (1987) Wallace & Szlagy أنها تجارب داخلية تخلق و تولد عدم توازن نفسي أو فيزيولوجي للفرد، و تكون نتيجة لعوامل في البيئة الخارجية للمنظمة أو الشخص. (ناصر محمد العديلي، 1995:245).

### 3. مفهوم الضغوط المهنية وفقا لمجموعة من الباحثين:

تناول الباحثون الضغوط المهنية من زوايا مختلفة و التعاريف الآتية تشير إلى بعضها:

- عرفها *دايلي* Dailey (1998) بأنها مطالب و ظروف العمل غير المعتادة والتي تجعل الفرد ينحرف عن الأداء المعتادة في العمل و تخلق نوعا من عدم التوازن بين إمكانيات وحاجات الفرد وبين طبيعة الوظيفة التي يقوم بها وحاجات الفرد و بين طبيعة الوظيفة التي يقوم بها و حاجات البيئة التي يعمل بها. (عبد الرحمن هيجان:22،1998). وهكذا نجد *دايلي* قد اهتم أكثر بالظروف المحيطة بالعمل كمصدر للضغط.

- ركز *فرد لوثوس* Luthaus Fred (1992) على أن ضغط العمل هو استجابة تكيف مع ظروف أو موقف خارجي يتولد عنها انحراف جسدي أو نفسي، أو سلوكي لأفراد المنظمة. (عبد القادر أحمد دوليبي وآخرون، 2008 : 9).

- في حين عرفها *محسن أحمد الخضيرى* (1991) باعتبارها كل ما له تأثير مادي أو معنوي و يأخذ أشكالا مؤثرة على سلوك متخذ القرار، و يعوق التوازن النفسي والعاطفي ويؤدي إلى إحداث توتر عصبي وقلق نفسي يجعله غير قادر على اتخاذ القرار بشكل جيد اتجاه المواقف الإدارية أو التنفيذية. (محسن الخضيرى، 1991:28). و بذلك يتفق مع *دايلي* من حيث التركيز على عناصر البيئة التنظيمية كمصادر للضغوط وفقدان القدرة على التوازن.

• أما زهير الصباغ (1990) فمال نحو الاتجاه التفاعلي بين خصائص الفرد والمؤسسة واعتبر الضغوط بأنها: " الوضع الذي يشير إلى الموقف الذي يؤثر في التفاعل بين ظروف العمل وشخصية الفرد و يؤثر على حالته النفسية والبدنية الأمر الذي قد يدفعه إلى تغيير نمط سلوكه الاعتيادي". (زهير صباغ , 1999: 122).

• في حين اعتبر عبد الرحمان الهيجان (1998) أن الضغط تجربة ذاتية تخص الفرد وتحدث نتيجة لعوامل أثارا نفسية أو جسمية أو سلوكية في الفرد نفسه أو البيئة التي يعمل بها، تؤثر بدورها على أدائه للعمل، مما يستلزم معالجة هذه الآثار و إدارتها بطريقة سليمة". (عبد الرحمان الهيجان, 1998 : 23).

• غير أن بعض الباحثين يرون أن الضغوط تختلف باختلاف المهنة أمثال

- ديفنر و رفقائه: فيرون أن لكل نوع من أنواع العمل ضغوطا خاصة به، فالأفراد العاملون في مجال الخدمات الاجتماعية مثل: المشرفين الاجتماعيين والمرمضين والأطباء والأساتذة جميع هؤلاء معرضون للضغوط وكثير منهم يختارون هذه المهن ولديهم الرغبة القوية في مساعدة الآخرين ولكنهم سرعان ما يدركون حجم هذه المشاكل، وعلى الرغم من العمل الجاد يجدون أن المشاكل تستمر عندما يشعرون بالاحتراق النفسي و الإنهاك و الأحباط . (مقدم سهيل, 2010: 16).

- طه عبد العظيم حسين وآخرون (2006): "يشير هذا المصطلح إلى المتغيرات التي تحيط بالعاملين بشكل عام في بيئة العمل و تسبب لهم الشعور بالتوتر والقلق، وتكمن خطورة هذا الشعور في نتائجه السلبية التي تتمثل في حالات مختلفة منها: القيام بالواجبات بصورة آلية تقتصر إلى الاندماج والمشاركة الوجدانية و التشاؤم ونقص الدافعية، وفقدان القدرة على الابتكار. (طه عبد العظيم حسين وآخرون, 2005 : 15).

- كما يصب تعريف عبد القادر أحمد دواليبي و آخرون (2008) في نفس الاتجاه أي نتائج الضغوط بحيث اعتبروا الضغط جزء من بيئة العمل المادية والنفسية وأنه من أهم المصادر التي ينتج



عنها حوادث وأمراض عمل متنوعة، منها ما هو جسدي، و منها ما هو نفسي، تتعكس آثارها سلبا على الفرد في المنظمة. (عبد القادر دواليبي و آخرون, 2008:6).

وبعد عرض مختلف التعاريف للضغوط المهنية توجز الباحثة مفهومها خاصا بها بحيث تعتبر أن الضغوط المهنية هي محصلة لتفاعل المؤثرات المادية والمعنوية أي بين المحيط (من علاقات مع الأفراد المحيطين) و بين خصائص شخصية الفرد، والتي تتعكس عليه في النواحي المختلفة: النفسية، الجسمية و الأسرية , المهنية.

#### 4 . مصادر الضغوط المهنية:

يتعرض الناس في حياتهم بصفة عامة إلى عدد كبير من مصادر الضغوط إذ أنهم في بيئة العمل يواجهون أنواعا معينة من الضغوط ككثرة المهام و دقة مواعيد الإنجاز و ساعات العمل الطويلة إلى غير ذلك من أنواع الضغوط المختلفة. وقد بينت العديد من الدراسات أن العاملين بقطاع الخدمات الاجتماعية بصفة عامة و بالخصوص مهنة التمريض والتدريس هم أكثر عرضة للضغوط من غيرهم و تصنف مصادر الضغط إلى فئتين كبيرتين هما:

مصادر تنظيمية و مصادر فردية: تصدر المؤثرات التنظيمية عن بيئة العمل و الواجبات ذاتها، بينما تصدر المؤثرات الفردية عن العامل نفسه و تتضمن سماته الشخصية .

#### 4-1-1-1 . المصادر التنظيمية: و تتضمن العديد من العوامل:

4-1-1-1-1. عبء العمل: يعتبر من أهم مصادر الضغط المهني التي تعيق أداء الفرد، و ذلك أن كل عمل ينطوي على كمية و نوعية معينة يكون الفرد ملزما و منشغلا بإنجازها و يمكن أن نفرق بين نوعين من عبء العمل:

#### 4-1-1-1-1-1 . عبء العمل الكمي: حيث يسند للفرد مهام كثيرة عليه إنجازها في وقت محدد. ففي الثقافة

اليابانية وهي دولة معروفة بزيادة ساعات العمل التي يكلف بها العمال وأسابيع العمل الطويلة، يوجد

مصطلح يدعى ب: كاروشي (karoshi) الذي يعني الموت بسبب العمل الزائد، و وفقا للقانون الياباني فإن للأسرة الحق في الحصول على التعويض إذا ما استطاعت أن تثبت أن عائلها مات بسبب العمل الزائد(شيلي تايلور, 2008 : 395). و لقد بينت نتائج الدراسة التي قام بها *وليام هندركس (William,H)* أن من بين الأسباب التي تشكل ضغوطا لدى العينات التي تمت دراستها و منهم الممرضات و الأطباء: كثرة العمل و حجم المسؤوليات مما يعوق قدر الفرد على الوفاء بالتزاماته. (نوال حمداش, 2011:21). فزيادة عبء العمل تضع عبئا على الحياة الأسرية، فلا ينتهي تأثيرها مع انتهاء اليوم بل يمتد ليسبب قلقا للأسرة و يفسد مناخ البيت. (كامل محمد المغربي, 2004: 46)

وإذا كانت زيادة عبء العمل تشكل مصدرا هاما من مصادر الضغط المهني، فإن قلة هذا العبء لا تنقص أهمية عن ذلك، فعندما تكون المهنة و العمليات التي يقوم بها الفرد بسيطة بشكل كبير أو أقل إثارة و ضيق مجال الحركة إلى حد كبير يؤدي بالفرد إلى الشعور بالقلق والإهمال و قلة أهميته في المؤسسة. وكما أكد *عبد الرحمان الهيجان (1998)* فإن التركيز في الأبحاث و الدراسات المتعلقة بالإجهاد النفسي كانت موجهة نحو عبء العمل. والغريب في الأمر أنهم توصلوا إلى أن العمل القليل يعد مصدرا لا يستهان به في إحداث الضغوط. (عبد الرحمان أحمد بن محمد الهيجان, 1998:57).

وقد أجرى *الطواب و آخرون (1999)* دراسة حول الضغوط النفسية لدى المعلمين في المدارس القطرية على عينة قوامها 490 معلما وأسفرت النتائج على أن المعلمات كن أكثر إحساسا بالعبء المهني والصراع الذاتي. (أحمد بن محمد عوض بن نبي أحمد, 2007:25).

**4-1-1-2. العبء الكيفي للعمل:** يعني به أن يكون محتوى الوظيفة معقدا جدا، أو أن استقبال المثيرات على اختلاف أنواعها ومصادرهما مبالغا فيه وعدم وجود فرصة للابتكار والإبداع و انعدام الضبط والسيطرة على سرعة العمل و وسائله و ذلك أنه كلما كان العمل معقدا عند مستوى ما استلزم جهدا معتبرا من المهارات و الكفاءة العالية للقيام بالمهام بشكل مناسب. (محسن أحمد الخضيرى, 1991:36) وعبء العمل سواء

كانت طبيعته كمية أو كيفية يعتبر مصدرا من مصادر الضغط المهني. وقد حدد ماك ليين متغيرين يؤديان بالعمل إلى تجاوز حدود الاحتمال و بالتالي إلى ضغوط نفسية مرتبطة بالعمل وهما العبء الكمي و زيادة حجم العمل المطلوب إنجازه، والعبء الكيفي. فالعمال الذين لا يدركون بوضوح المهام والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم يخبرون توترا ونقصا في ثقتهم بأنفسهم. (فاروق السيد عثمان, 2001:96).

#### 4-1-2. الدخل أو الأجر:

إن أهم قيود عدم التكيف مع العمل هو عدم مناسبة الدخل، و يعتبر أحد المولدات القوية للضغوط في المؤسسات و المنظمات، فالأجر من الحوافز الهامة لسلوك العاملين. و قد حدد " بلوم" الحوافز الأساسية للعمل في خمسة عناصر هي الأجر، و الترقية، ساعات العمل، الأمن، والعلاقات مع المشرفين. (حمدي ياسين وآخرون, 1999: 184)، و قد أشارت نتائج دراسة عبد الفتاح خلفيات و عماد زغلول (2003) حول الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية التربية والتي أجريت على عينة مكونة من (406) معلما و معلمة، إلى أن أكثر المصادر إثارة للضغوط تلك المرتبطة ببعده الدخل. و تتفق مع نتائج دراسة محمد حمزة الزيودي التي هدفت إلى الكشف عن ظاهرة الضغط والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، وقد شملت (110) معلما معلمة

و أظهرت بدورها مصادر الضغوط مرتبة في عدة أبعاد في مقدمتها قلة الدخل الشهري. (محمد حمزة الزيودي, 2007:189).

#### 4-1-3. غموض الدور:

ويقصد به انعدام الوضوح حول دور الفرد داخل منظمة العمل، و يشاهد الغموض عندما تكون الأهداف المراد تحقيقها غير واضحة و عندما لا تتناسب توقعات الدور مع المسؤوليات المرتبطة به و هو ما يعرف بالتوقعات غير الواقعية اتجاه دور معين والتي تولد لدى صاحبها فكرة غير مطابقة تماما عما ينتظره أثناء القيام بهذا الدور (محسن أحمد الخضيرى, 1991: 36) .

وحسب دراسة (Donely and Evance Vich) فإن هناك علاقة واضحة بين مدى وضوح الدور التنظيمي و بعض العوامل الأولى كالاهتمام بالعمل، و قد أشارت نتائجها أن وضوح الدور يساعد كثيرا أعضاء المؤسسة على جعلهم أكثر إبداعا و أكثر رضا، و أقل توترا. و في الغالب يجد الكثير من العمال درجة من الغموض في حالات مثل بداية استلام عمل جديد، و الترقية و مسؤولية الإشراف لأول مرة ، والتغيير في البيئة التنظيمية. و مع أن هذه المتغيرات لا تمثل تهديدا للفرد إلا أن طول استمرار الغموض يؤدي إلى نتائج سلبية (علي عسكر, 101:2003). و قد توصل الباحثون من جامعة ميشيغان Michigan إلى أن هناك علاقة بين غموض الدور لدى الأفراد و عدم الرضا المهني لديهم و زيادة التوترات المهنية إضافة إلى فقدان تقدير الذات، و من بين أسباب غموض الدور لدى الفرد:

- عدم إيصال المعلومات الكافية للموظف فيما يتعلق بالدور المطلوب منه في العمل وخاصة من الأشخاص الأساسيين كالمشرف أو المدير.
- عدم وضوح النتائج المترتبة على الدور المتوقع من الفرد و ذلك كما هو الحال عندما يتجاوز الموظف الأهداف المطلوبة منه أو يخفق في تحقيقها، أو أن يحقق هذه الأهداف بطريقة غير مألوفة في المنظمة.
- عدم وضوح السلوكيات التي تمكن الفرد من أداء الدور المتوقع منه حيث يجد العامل في الحالة الكثير من المهام المسندة إليه دون وضوح الكيفية التي تمكنه من تنفيذها. (نوال حمداش, 294:2011).

#### 4-1-4. صراع الدور:

ينظر إلى الدور كونه مجموعة من المعايير التي ينبغي أن يتصف بها الفرد أثناء قيامه بالدور الموكول له في المجموعة، و لما كانت الأدوار التي يقوم بها الفرد متعددة و خاصة بالنسبة للموظفة المتزوجة، أمكن قيام صراع بين هذه الأدوار. (راضي الوقفي, 710:1998). كما يحدث صراع الدور أيضا عندما تتعارض مهام

الوظيفة مع فكرة الشخص عن نفسه أو عن دوره، أو مع ميوله وطموحاته وأخلاقياته. (ربيع محمد شحاتة، 2006: 297). و يقسم ريزو Rizzio وزملاؤه صراع الدور إلى نوعين رئيسيين: صراع الدور المتداخل و ينشأ الصراع كنتيجة لحالة يجد الفرد نفسه مضطرا للخروج عن القيم الشخصية أو المعايير الاجتماعية المتفق عليها عرفيا لكي يتمكن من أداء دوره المنوط به، و الآخر صراع الدور الداخلي و ينشأ عندما يجد الفرد أنه مضطر للقيام بأداء عدة أدوار مختلفة تتطلب سلوكيات متعارضة مع بعضها البعض". (محمد محمود محمد حسني و آخرون، 1994 : 80-81).

وحسب Didier (2004) أن صراع الدور له نتائج عدة تنعكس على الفرد فهي، تخلق له ضغطاً وعدوانية و عدم رضا عن العمل، و صعوبة اتخاذ القرارات، و ارتفاع الضغط و تدهور الإنتاجية على مستوى المنظمة، كما أفاد Schoufeli et Enzman (1998) أن صراع الدور يحتل 24 % من أسباب الإصابة بالإرهاك الانفعالي. (Dider.T:2004,86). و صراع الدور في المنظمات قد يتخذ عدة صور منها:

- تعارض مطالب العمل من حيث الأولويات كما هو الحال بالنسبة للمدراء الذين قد يجدون أنفسهم في موضع حرج نتيجة لتعارض مطالب الإدارة العليا مع مطالب الإدارة الإشرافية أو التنظيمية.

- تعارض حاجات الفرد مع متطلبات المنظمة: هذا التعارض كما أشار إليه أريجيس Argyris ، يحدث بالمنظمات التي تحاول تطبيق الإجراءات الرسمية بدقة في معاملاتها في الوقت الذي يفضل فيه الفرد إتباع الصيغ الرسمية في العمل.

- تعارض الفرد مع قيم المنظمة والذي يحول دون انسجامه مع أهدافها.

وكما بين ليفي من خلال دراسته على نساء عاملات متزوجات وأمّهات لأطفال أن حالة الإجهاد التي يعانون منها كان مصدرها تعدد الأدوار ومقدار العمل المطلوب منهن كبير جداً. (نوال حمداش، 2011 : 31) .

#### 4-1-5. مناخ العمل:

مثلما أن هناك نمطا سلوكيا أو شخصية مميزة لكل فرد في الحياة، فإن أي منظمة لها أسلوبها الخاص في التعامل مع العاملين بها.(علي عسكر,2002:11). وقد عرفه هوي و ميسكل (Hoy et Miskel) بأنه مجموعة الخطط والمميزات التي تميز منظمة عن أخرى. و قد حدد ليكرت أبعاد المناخ التنظيمي في خمسة أبعاد: عملية القيادة، عملية التحضير، عملية الاتصالات، و عمليات التعامل و التأثير، اتخاذ القرارات. وتوصل الباحثان فريد و غرينبيرغ في دراسة قاما بها لمعرفة اتجاهات مجموعة من العاملين نحو أدائهم لأعمالهم ونحو البقاء والاستقرار فيه فتوصلا إلى أن سلوك و فعاليات العمل بالنسبة للعاملين تعتمد على درجة الدعم والتشجيع التي يوفرها المناخ التنظيمي الذي يعملون به، كما يؤثر المناخ التنظيمي السائد في المنظمة تأثيرا كبيرا على مواقف العاملين اتجاه العلاقات السائدة داخل التنظيم. وبدورها تؤثر على الإنتاجية والدافعية نحو العمل.(أحمد محمد عوض بن نبي,2007:35).

وقد تعددت التصنيفات الخاصة بمناخ العمل، و نذكر من بينها تصنيف هالين و كروفي فقد أشارا إلى ستة أنواع لمناخ العمل و هي: المناخ المفتوح، و المناخ الاستقلالي، و المناخ الموجه، و المناخ الأبوي والمناخ العائلي، والمناخ المنغلق.(كامل محمد عويضة,1996: 15-16). و باعتبار مناخ العمل قد يشكل مصدر ضغط للعاملين توصل بلانر Blase في دراسته التي أجراها على 392 معلما إلى أن من بين مصادر الضغوط التي تواجه المعلمين المناخ الدراسي.(يوسف عبد الفتاح,1999:201).

#### 4-1-6. الظروف الفيزيائية:

إن الظروف الفيزيائية السيئة والتي تتضمن الحرارة والبرودة والرطوبة والضوضاء، والإضاءة والألوان قد تخلق ضغوطا كبيرة للعاملين.(عبد الرحمن العيسوي, 2004:56) كما قد تؤدي إلى الإصابة بأمراض مهنية كما توصلت نتائج دراسات المكتب الدولي للعمل(BIT) حول مهنة التعليم إلى وجود أمراض مهنية ناتجة عنها.(Dominique Ch,74). ومن أمثلة الظروف الفيزيائية السيئة ارتفاع درجة الحرارة أو انخفاضها عن المألوف يشكل بدوره مصدر ضغط للعامل. فقد أكدت بحوث كل من ماك و بيرث و بيلر (Worth Mack &

(Pepler) أن معدل الإصابات والأخطاء تزداد مع ارتفاع درجة الحرارة أو تدنيها عن المستوى المعتاد أو الطبيعي.

وبينت دراسات هانز سيلبي أن التعرض للمثيرات الضارة والتي سماها بالضواغط (stressors) كالتعرض للحرارة الشديدة أو الإصابة الجسدية تثير نمطا متماثلا من التغيرات الفيزيولوجية في مجموعة معينة من أعضاء الجسم، وقد وضع سيلبي تصورا للاستجابة الجسدية للمثيرات الضارة بما يعرف بالأعراض العامة للتكيف. (حنان عبد الرحيم الأحمدى، 2002:32). و في دراسة قام بها ياسين عبد الرحمان (1999) التي أجريت على 190 معلما ومعلمة، صنّف الضغوط في عشرة أبعاد: من بينها المحيط الفيزيقي والتجهيزات كمصدر من مصادر الضغوط لدى المعلمين. (ياسين عبد الرحمن , 1999). أما في مجال التمريض فقد أظهرت نتائج نعيمة علواني (2010) حول مصادر ضغوط العمل عند الممرضين: أن أكثر مصادر ضغوط العمل شيوعا لدى عينة الدراسة تتمثل في عبء العمل و تليها ظروف المحيط الفيزيقي بنسبة 76% (نعيمة علواني, 2010). ونجمل الهيكل التنظيمي أو البنيان الإداري ضمن جملة الظروف الفيزيقيّة المولدة للضغوط، كما حددها محسن أحمد الخصري: " فالهيكل الإداري للمنظمة يمثل الإطار العام الذي تتفاعل في نطاقه كافة الموجودات داخل المنظمة وأهمها العنصر البشري بكافة التخصصات والمطالب والنزاعات والاحتياجات، ومنه فإن التفاعل بين العناصر الفنية و الإدارية و الإنسانية في مكان العمل يؤدي إلى كثير من المطالب التي تحتاج إلى وجود هيكل إداري مرن يتوافق مع المنظمة، فإذا كان هذا الأخير يتصف بالجمود والتحجر وعدم قابلية للتكيف مع هذه المتغيرات فإنه من المتوقع حدوث انفصام بين الفرد و بين طموحاته في الاستمرار و الترقى في المنظمة، و من ثم يرتفع معدل دوران العمالة الدالة عن عدم الرضا و وجود التوتر والضغط الذي يصعب التكيف معه. و قد يتصف الهيكل الإداري بالنقادم وعدم مسابرة لروح العصر، وبالتالي لا يصلح للتكيف مع الجديد في عالم الإدارة ". (نوال حمداش، 2011:36). والجدير بالذكر أن مقالة " تيغزة /محمد " حول الضغط والإجهاد في مهنة التعليم والتي أورد فيها ملخص لأربعة عشرة دراسة أجنبية تخص الفترة من

1976 إلى 1983 حول مصادر الضغط في مهنة التعليم، هذه الأخيرة اتفقت على عدة مصادر تشكل ضغوطا للمعلمين كالعلاقة بين هيئة التدريس والتلاميذ غير المتعاونين وكذا البيانات المدرسية، إضافة إلى مجموعة أخرى من مصادر ضغوط المعلمين. (بشير بن طاهر, 2005:79).

#### 4-1-7. العلاقة في بيئة العمل:

يمثل الآخرون من رؤساء و زملاء بالعمل إما مصدر ضغط أو دعم للعامل بمنظمة العمل، و تشير الدراسات إلى أن حدة ضغوط العمل تقل لدى المرؤوسين الذين يشعرون بالدعم والثقة والتفهم والمراعاة من جانب الرؤساء، وتزيد حدة الضغوط عندما تكون العلاقات متوترة مع الرؤساء و زملاء العمل، خاصة في حالة وجود تنافس شديد، أو صراعات شخصية فيما بينهم. (حنان عبد الرحيم الأحمدي, 2002: 54) وباعتبار مهنتي التعليم والتمريض من المهن التي تفرض على الفرد العامل بها كثيرا من العلاقات، فهذا الأخير يقضي ما يعادل 31% من الوقت في التعامل المباشر مع المريض، و تقوم جوهر العلاقة بين الممرض والمريض على أساس سلسلة من الخدمات المتصلة من العناية التمريضية، حيث يفترض أن يقوم الممرض بإزالة مسببات القلق والارتباك كبدائية لإحراز التقدم في البرنامج العلاجي، و كسب ثقة المريض حتى يقدم على العلاج والاستمرار في البرنامج العلاجي، كما أن تقديم الخدمات التمريضية للمرضى الذين يعانون من أمراض مختلفة و في أوضاع نفسية سيئة و تحت آلام بدنية ونفسية كبيرة بحد ذاته مصدر ضغط بالنسبة للممرض أو الممرضة على حد سواء، بالإضافة أن أخلاقيات المهنة تتطلب من الممرض إسعاف المريض وتقديم الخدمات التمريضية في كل الظروف والأوضاع. (زهير صباغ, 1999: 12). كذلك العلاقة مع التلاميذ بالنسبة للمعلم لا تقل أهمية عن العلاقة مع المرضى من حيث تشكيلها للضغط المهني، فمن بين مصادر ضغوط عمل المعلمين كما أوضح فيلر (Fuller) هو عدم انضباط الطلاب داخل حجرة الدراسة وعدم قدرة المعلم على الإجابة على تساؤلاتهم و مشكلات تقويم أداء الطلاب من المصادر الهامة التي تسبب الضغوط



للمعلم. (يوسف عبد الفتاح, 1999:201). كما أن سوء العلاقة مع أولياء أمور التلاميذ بدورها تشكل مصدر ضغط للمعلم لا يستهان به (مجدي صلاح طه المهدي, 2007: 241).

#### 4-1-8. التطور الوظيفي:

يعتبر التطور المهني من الأمور الهامة لكثير من الناس لأنهم يجنون من خلاله دخلا ماديا أكبر بل لأنهم يحققون مكانة أفضل و هناك عدد من العوامل المسببة للضغوط المرتبطة بالتطور الوظيفي كانهام الأمن الوظيفي، أو الخوف من فقدان العمل أو التقاعد. فإحساس الفرد بغياب فرص تطوير مهارات العمل أو الارتفاع بمستوى التأهيل يعتبر مصدر للقلق و الإحباط. (علي عسكر, 2003:112).

#### 4-1-9. طول ساعات العمل:

إن طول ساعات العمل يشكل مصدر ضغط و خاصة بالنسبة للمرأة العاملة حيث يتولد لها إحساس بالتقصير في حق أسرتها، بسبب غيابها الطويل عنهم و خاصة اتجاه أطفالها في المرحلة الأولى من حياتهم. (شروق فواز, 2004:36). و قد أوضحت كارة (Cara,W 2003) أن النساء أكثر تأثرا بالضغوط خاصة بسبب متطلبات العمل المتواصلة، و ساعات العمل الطويلة. وقد ذكرت إحصائيات كندية أن القطاع الاجتماعي ثم يليه القطاع الصحي بحيث تحتل هذه المراتب الأولى من حيث طول الحجم الساعي مقارنة بمهن أخرى. (Cara,W 2003,11). وأكد هيب (Heb) أنه بزيادة متطلبات العمل يقل معها التركيز والأداء وزيادة التعب، خاصة بالنسبة للأفراد الذين يعملون لساعات طويلة. (فاروق السيد عثمان, 2001:104). وفي دراسة مصطفى عوفي (2005) أكدت النساء العاملات أن الحل الأمثل للموازنة بين البيت والعمل يتمثل في العمل نصف الدوام بنصف الأجر. مما بين تأثير الحجم الساعي على الحياة الأسرية للمرأة العاملة. (مصطفى عوفي, 2003: 224).

## 4-2: المصادر الفردية أو المتعلقة بالفرد:

إن الحديث عن الضغوط لا يتم معناه بمعزل عن فهم الفرد ذاته، و ردود أفعاله اتجاه المؤثرات التي يتعرض لها في حياته، سواء كان ذلك في نطاق العمل أو خارجه، فمن المصادر المؤثرة و التي تشكل ضغطا للفرد:

## 4-2-1. أحداث الحياة المختلفة:

إن أحداث الحياة المختلفة والمتنوعة التي يمر بها الفرد بإيجابياتها وسلبياتها كالزواج والطلاق وتغيير مكان الإقامة، أو التقاعد، و حالات الوفاة أو الإصابة بمرض مزمن أو خطير، أو مشكلات مالية و غيرها من الأحداث تتسبب في إحداث ضغوط للشخص. (حنان عبد الرحيم الأحمدي، 2003: 45). و أوضحت البحوث أن الضغط الذي يعاني منه الفرد في إحدى مجالات حياته الخاصة قد يؤثر في مستويات العمل والإنتاجية. إلا أن الأفراد عموما، يختلفون في إدراكهم للأحداث و المواقف من حولهم و بالتالي تختلف مستويات تأثيرها عليهم.

## 4-2-2. نمط الشخصية:

يرجع شيوع مصطلح ما يسمى بنمط الشخصية إلى فترة السبعينات من القرن العشرين و يصنف معظم الباحثين الأفراد في نمطين:

- نمط "أ" (Type A): و أصحاب هذا النمط أكثر قابلية لضغوط العمل بسبب رغبتهم في إنجاز أكبر عدد من المهام في أقصر وقت ممكن وكأنهم يسابقون الزمن و المبالغة في طموحاتهم، كما يتميزون بالتسرع و نفاذ الصبر بحيث لا يطيقون البطء و التأني، و يشغلون أنفسهم بأكثر من شيء، و بالتالي هم عرضة للضغط أكثر من غيرهم (عبد الرحمن محمد الهيجان، 1998: 57).

- نمط "ب" (Type B): أما أصحاب هذا النمط، فيتميزون بالثقة و الهدوء، و الصبر، و يتعاملون مع الأمور ببساطة أكثر، كما يأخذون وقتهم في التعامل مع الأمور التي تواجههم رغم ما قد يتميزون به من طموح و علو الهمة. (ربيع محمد شحاتة، 2006:94).

#### 3-2-4. مركز التحكم:

يعني به درجة اقتناع الشخص بقدراته على السيطرة على الأحداث المحيطة به، سواء كانت أحداث سيئة أو أحداث إيجابية. (علي حمدي، 2008:173). و يشير المختصون أن هناك نمطين من الأفراد:

- النمط الأول: خارجي (Externalises) و يرى أن الأحداث المحيطة به تخرج عن سيطرته و هي ناتجة عن القدر أو الحظ، فهذا النمط يكون أكثر تعرضاً لضغوط العمل والإجهاد و الاحتراق النفسي.

- النمط الثاني: داخلي (Internalises) بحيث تكون للفرد قناعة بأن الأحداث التي تؤثر فيه ناتجة عن ضعفه أو عن تصرفاته، و بالتالي بإمكانه التحكم فيها وهذا النوع من الأفراد أقل عرضة لضغوط العمل. (حنان عبد الرحيم الأحمدى، 2002:52).

#### 4-2-4. الفروق الفردية:

يؤمن كل الباحثين في العلوم السلوكية والاجتماعية بالفروق الفردية، وبالتالي باختلاف التأثير بالأحداث والمتغيرات المختلفة المحيطة بهم. و بناء عليه ركز الباحثون على عدد من الاحتمالات باعتبارها سببا للفروق الفردية بين الأشخاص في استجاباتهم للضغوط، وهذه الاحتمالات تتعلق بالعوامل الشخصية كالإمكانات الشخصية، والمزاج، و الأحداث السابقة، و العوامل الوراثية و البيولوجية. فقد يؤثر الاستعداد الوراثي لبعض الأمراض على استجابة الأفراد لمسببات الضغوط و احتمال تعرضهم للأعراض الصحية المرتبطة بها كارتفاع ضغط الدم، و الكولسترول. (حنان عبد الرحيم الأحمدى، 2002:50). وكذلك المتغيرات النفسية والاجتماعية على سبيل المثال: الاضطرابات الاجتماعية و المنزلية تعتبر من أشيع العوامل الخارجية

التي تؤدي إلى سخط العامل و سوء توافقه في عمله، فالعامل الذي يرضخ للأعباء المنزلية والاجتماعية الثقيلة يقع فريسة للتأزم النفسي. (ربيع محمد شحاتة، 2006 : 32).

ويختلف الأفراد من حيث تلقيهم للمساعدة الاجتماعية، والتي تعتبر من مخففات الضغوط، فالمساعدة الاجتماعية التي تتم على مستوى الأسرة تخفف من ضغوط العمل، لأن الفرد في هذه الحالة يجد مساندة من طرف زملائه في العمل فتقلل من التأثير الضار لضغوط العمل، لأن العلاقة الحسنة مع الزملاء والرؤساء و ما يتلقاه الفرد من تقدير إيجابي له مردود فعال، مما يعينه على مقاومة ضغوط عمله (ربيع محمد شحاتة، 2006 : 299).

كما تتعلق الفروق الفردية أيضا بالعوامل الذهنية كاختلاف الأشخاص فيما يخص بالتقويم الذهني أو المعرفي للأحداث والعوامل المختلفة التي تؤثر فيهم. (عبد الرحمن أحمد هيجان، 1998:20).

## 5- أنواع الضغوط:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط، مثل الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية (سعد الأمانة، 2001: 3).

هناك من يقسم الضغوط بحسب أثرها إلى ضغوط سلبية و ضغوط إيجابية:

### • من حيث الكيف:

#### ✓ ضغوط إيجابية:

وهي الضغوط النافعة والمفيدة للفرد والمنظمة التي يعمل بها الفرد، وتتسم بأنها ضغوط معتدلة تثير الحافز و الدافع للنجاح و الإنجاز، وتعطي الفرد إحساسا بالقدرة على الإنتاج، والشعور بالسعادة و السرور، وتؤدي الضغوط المهنية الإيجابية إلى ارتفاع مستوى فاعلية الأداء لدى الموظفين من الناحية الكمية و النوعية، معا وتساعد على التفكير و تحافظ على التركيز في العمل وتمد الفرد بالقوة و الثقة و التفاضل بالمستقبل، و تمنحه

الإحساس بالمتعة و القدرة على التعبير عن انفعالاته و تزوده بالحيوية و الدافعية لاتخاذ قرارات رشيدة (فاروق عبده فلي، السيد محمد عبد المجيد، 2005: 306).

#### ✓ الضغوط السلبية:

أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، والتي تؤثر سلبا على الحالة الجسدية والنفسية و تؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع و آلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية، وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد , 2008 : 25).

وواضح أن الضغوط السلبية والإيجابية يختلفان في الأثر والنتائج المترتبة عنهما.

ويميل بعض العلماء مثل جينز Jains لتقسيم الضغوط

#### • من حيث الكم:

#### ✓ الضغوط البسيطة:

و هي التي تستمر من ثوان قليلة إلى ساعات طويلة نتيجة المضايقات الصادرة عن أشخاص تافهين أو أحداث قليلة الأهمية.

#### ✓ الضغوط المتوسطة:

و هي التي تستمر من ساعات إلى أيام مثل فترة العمل الإضافية أو زيادة شخص غير مرغوب فيه أو آلام صادرة عن مرض في المعدة أو الأمعاء.

#### ✓ الضغوط الشديدة:

و تستمر عادة من أسابيع إلى أشهر بل وسنوات مثل غياب شخص عزيز عن عائلة، السفر أو الموت ومثل النقل من العمل أو الإيقاف عن العمل حتى زوال السبب. (فاروق عبده فلي، السيد محمد عبد المجيد، 2005:

## 6- مراحل تشكل الضغوط المهنية:

من الواضح أن ضغط العمل هو موقف ذاتي يحدث اختلالاً نفسياً أو عضوياً لدى الفرد، ينتج عن البيئة الخارجية و الداخلية أو عن طريق الفرد نفسه، و يتضمن ضغط العمل ثلاث مراحل رئيسية هي:

المثير، الإستجابة، التفاعل.

### ❖ المثير:

وتمثل في القوى المتسببة التي تقضي إلى الشعور بالضغط النفسي، و من الممكن أن تنشأ العوامل المثيرة للضغط من البيئة أو المنظمة أو جماعات العمل أو الفرد.

### ❖ الاستجابة:

و يتضمن عامل الاستجابة ردود فعل نفسية أو جسمية أو سلوكية تجاه الضغط ، و قد تكون هذه الاستجابة في صورة الإحباط الذي يحدث لوجود عائق بين السلوك و الهدف الموجه له أو القلق و هو الإحساس بعدم الاستعداد للاستجابة بصورة ملائمة لبعض المواقف أو مكونات ضغط العمل في الفرد المنظمة، البيئة من ناحية، القلق، التوتر و الإحباط من ناحية أخرى(علي عسكر، 2003 : 268 )

### ❖ التفاعل:

بين المثير و الاستجابة و ما يحدثه من أثر حيث يرى لازاريس(1989) أن الشعور بالضغط هو نتاج التفاعل بين خصائص البيئة و خصائص الفرد و كفاءة آلياته الدفاعية المعرفية، فتقييم الفرد للموقف و دور كل من الإحباط و الصراع و التهديد هو شكل من أشكال الخطر و الأذى الذي يتعرض له الفرد و يهدد أهدافه (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008: 33)

ويعبر سيلبي عن السيرة المرهقة للضغط بالتناذر العام للتكيف Syndrome General d'adaptation وهي على ثلاث مراحل متعاقبة:

1-6. مرحلة الإنذار أو الصدمة أو الفرع: période d'alarme

وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط و نتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، و يوضح سيلبي أنه في حالة ما يكون الضاغط شديدا فإن مقاومة الجسم تنهار و تكون الوفاة (باهي سلامي، 2007: 51).

2-6. مرحلة المقاومة période de Resistances

تحدث مقاومة الجسم نتيجة الأيض (التحول الغذائي) التفويض البدني الذي بموجبه يزداد حجم قشرة الغدة الكظرية و نشاطها فيحدث انعكاس لأغلب المعالم المميزة للمرحلة الأولى (لوكيا الهاشمي، فتيحة بن زروال ، 2006: 54)، و التحول الغذائي هو عملية تحويل المواد من خلال الأنزيمات إلى طاقة يحتاجها الجسم، فالحفاظ على عملية التمثيل الغذائي السليم هو أمر ضروري فهو يؤثر بشكل كبير على قدرته لأداء وظائفه المختلفة كما أنه المسؤول عن توفير الطاقة اللازمة داخل الجسم.

(http://www.hayatna.fs.com18/02/2009h09:00)

3-6 الإجهاد:

وهي المرحلة التي تعقب المرحلة الثانية، ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت و أنه إذا كانت الاستجابة الدفاعية شديدة و مستمرة لفترة طويلة فإنه قد تنتج عنها أمراض التكيف (باهي سلامي ، 2007 : 52).

وعموما فإن الضغط يحدث بتشابك مكونات أساسية تتمثل في المثير و الاستجابة، و بدون هذين العاملين مجتمعين لا يكون هناك مواقف ضاغطة والتفاعل بينهما، حيث أن مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوطا كما أن صدور استجابة شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقول أن هذا الشخص يعاني من الضغوط أم لا، إذن استجابة الفرد للأحداث الضاغطة تتوقف على إدراك الفرد لمعنى الحدث الضاغط و مدى تأثيره على حياته و على تجربة الفرد و خبراته، فالضغط يعتبر حملا زائدا على الأنظمة

البيولوجية و النفسية و الاجتماعية، و عندما يزيد الضغط عن درجات التحمل يستنفذ طاقات الإنسان المختلفة.

### 7- أعراض الضغوط المهنية:

لقد أشار الدكتور جون كاري (1996) John Capri إلى أن الضغط لا يضع رأسك في أزمت فقط بل أنه يحدث خلا في أجهزة الجسم كله، بما فيها الدماغ و عموما هناك العديد من الأعراض أو المظاهر التي تصاحب الشعور بالضغط المهني نوجزها في:

#### 7-1. الأعراض النفسية و السلوكية:

يظهر الضغط في كثير من الأعراض النفسية و الانفعالية، إن الإرهاق المعنوي للعامل هو عبارة عن الحصيلة النفسية للمشكلات المبنية فيما سبق التي تميز واقعه والتي تؤدي إلى حدوث انخفاض في معنوياته فيشعر بالضعف والعجز عن تغييره فيستسلم له ، وهذه الحالة هي إحدى مظاهر الاغتراب الذي يصيب العامل، و الذي يكون سببا في انعزاله وسلبياته في العمل (محمد بومخلوف،2001: 167) كما يتعرض العمال لاضطرابات نفسية مثل القلق العصابي، و يحس العامل بالخوف و عدم الأمان و يظن أن الناس يراقبونه و يتجسسون عليه(عبد الرحمن العيسوي،بدون سنة: 73).

و في تصريح لبعض العاملات حول آثار الضغط المهني عليهن كان مفاده ، أنهن يعانين من الاكتئاب وحالات التوتر و القلق المستمر و فقدان السيطرة على أعصابهن لأبسط مثير، نقص في التوازن النفسي. (<http://www.el.massa-com15/08/2012>)، تتمثل في مشاكل التخاطب المتمثلة في زيادة التلعثم والناتأة، نقص الاهتمامات والتحمس والتنازل عن الأهداف الحياتية(ماجدة بهاء الدين،2008: 36) ، الشعور بالتعب لأقل جهد، انخفاض الدافع للإنجاز، التشاجر مع الآخرين والعدوان عليهم، عدم القدرة على مساعدة الآخرين(فاروق السيد عثمان،2001: 134)



### 7-2. الأعراض العضوية:

وهي متنوعة أهمها:

- توتر العضلات في الرقبة و الظهر خاصة الارتجاج، الصداع و برودة الأطراف.
- جهاز الهضم: حموضة المعدة، غثيان، غازات ألم بطني.
- الطعام: إمساك، فقدان الشهية، إسهال؟
- النوم: أرق، استيقاظ مبكر، كوابيس و أحلام مزعجة.
- اضطرابات قلبية، دورانية تسارع القلب، ضربات غير منتظمة.
- التنفس: عسر التنفس، الألم الصدري.
- اضطرابات جنسية متنوعة (محمد قاسم عبد الله، 2001: 118)

ومن أهم الأعراض الناتجة عن ضغط العمل:

- ضغط الدم: يؤدي إلى إنهاك طاقات الجسم فالجهد المتواصل وكثرة ساعات العمل، وانعدام الراحة يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، و يبين كل من *فرانش و كابلين* (1973) أن المصدر الرئيسي لضغط الدم هو ضغط العمل.

- أمراض القلب: أثبتت أبحاث ودراسات *جينكنس* (1976) *Jenkins* و *فريدمان و روزمان* Friedman and Roseonman (1974) أن الحوادث النفسية والاجتماعية تعد بالدرجة الأولى من الأسباب المؤدية إلى أمراض القلب و من بينها النوبات القلبية، عدم انتظام ضربات القلب، تصلب الشرايين و السكتة القلبية. (محمد إسماعيل بلال، 2005: 44).

### 7-3. الأعراض المعرفية:

- وتتجلى في نقص التركيز واضطرابات القدرة و تدهور الذاكرة و زيادة معدل الأخطاء و تزايد الاضطرابات الفكرية (محمد الصيرفي، 2008: 112) إلى الصعوبات في اتخاذ القرارات، التشويش، الفوضى، الارتباك،

الانحراف عن الوضع السوي، نوبات الهلع (سمير شيخاني، 2003، ص36) استحواذ فكرة واحدة على الفرد، انخفاض في الدافعية للأعمال، إنجاز الأعمال بتحفظ، إصدار أحكام غير صائبة، تدهور في القدرة على التنظيم والتخطيط بعيد المدى، عدم تحري الدقة والحقيقة وتصبح الأفكار متداخلة وغير معقولة (فاروق السيد عثمان، 2001: 132)

## 8- النظريات المفسرة للضغوط:

### 8-1 النظرية الفيزيولوجية:

يركز علم النفس العصبي على العوامل السيكوفيزيولوجية للضغوط بالأمراض و العلل. بدأ البحث في علم المناعة العصبية النفسية بعمل روبرت أدر الذي يرجع إليه الفضل في اكتشاف إمكانية تأثير الجهاز المناعي بما يعتقد المرء، أي بما يجري في المخ، هناك أيضا تصورا بحثي هام قدم به أدلة إضافية على الصلة بين العقل والجسد تمثل في اكتشاف النواقل العصبية، و لتحري الدقة تم اكتشاف الأندروفينات التي هي عبارة عن فئة مختلفة من النواقل العصبية تؤثر على الحالات الشعورية، مثل تخفيف الألم والإحساس بالتعب و الشعور بالطاقة ، و توجد هذه الأندروفينات بتركيز عال في الغدة النخامية، و هي هرمون يتكون من سلسلة عديدة البيبتيد موجودة في الجهاز العصبي للبشر و الحيوانات و تشكل جزء من مجموعة كبيرة من مركبات شبيهة بالمورفين تسمى أوبيدات و تساعد على تخفيف الآلام و تعطي شعورا بالراحة و التحسن.

و يعتقد العلماء أن الأندروفين و الانسفالين يتحكمان في قدرة الدماغ على الاستقبال والاستجابة و الإحساس بالألم أو الإجهاد، و يمكن أن تشكل جزءا من نظام تسكين الألم في الجسم. يقول الدكتور أن هيرش مدير مركز الأعصاب في مؤسسة الشم و التذوق للبحوث العلمية في شيكاغو "ينتج الدماغ مادة تسمى الأندروفين وهي مسؤولة عن تخفيف الألم، وتعرف هذه المادة باسم قناع الغبطة، تفرز الأندروفين من الغدة النخامية كاستجابة لكل من الإجهاد والألم" (ar.wikipedia.org 01/09/2012).

و يعتبر هانز سيلبي الممثل لنموذج الضغوط كاستجابة فيزيولوجية منذ عام (1935) تناذرا أو مجموعة استجابات فسيولوجية لا نوعية للجسم على عوامل بيئية مختلفة ضارة ذات طبيعة فيزيائية و كيميائية وتناذر العام للتكيف Syndrome General d'adaptation هو وصف خاص لاستجابات الجسم الفيزيولوجية على المجهودات المختلفة (لوكيا الهاشمي، فتحة بن زروال، 2006: 54) و المخطط التالي يلخص مضمون هذه النظرية:

مؤثرات خارجية ← تنشيط عصبي ← نشاط غدي (نشاط الغدة النخامية) نشاط  
الغدة الكظرية ← تنشيط طويل ← خلل وظيفي ← ضرر بدني ← ظهور الاضطراب.

#### شكل رقم (4) يوضح مضمون نظرية البحث الفيزيولوجي

ورغم أهمية هذه النظرية إلا أنها تعرضت للنقد من بعض الباحثين حيث يرى برن (Berne, 1984) أنها تمثل تفسيراً آلياً للضغط و هي بذلك أغلقت الجانب النفسي للضغط، و اعتبرت أن مصدره دائماً خارجي بالإضافة إلى أن مفهوم (الزملة العامة) يعتبر الضغط استجابة بينما هو ظاهرة متعددة الأبعاد، أي أنه يعني بضغوط العوامل الفيزيوكيميائية والعضوية أكثر ما يعني بها الأحداث و المواقف الرمزية الاجتماعية ، كما أن شمولية الزملة العامة للتكيف تفضي إلى أهمية الفروق الفردية في الاستجابة لعوامل الإجهاد (جان بنجمان ستورا، 1997: 85).

#### 8-2. النظرية السلوكية:

يركز أنصار المدرسة السلوكية التقليدية على عملية التعلم و هو المحور الرئيسي لتفسير السلوك الإنساني و دور البيئة في تشكيل شخصية الفرد، ومن رواد هذه المدرسة لازاروس، باندورا و سكينر. و يرى هذا الأخير أن الضغط هو أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية، وأنه ينتج عن تفاعل الفرد مع البيئة أما لازاروس فيؤكد على وجود متغيرات وسيطة تتوسط العلاقة بين الفرد و البيئة، مشدداً على العمليات المعرفية و هو ما يسميها التقييم الأولي و الثانوي، أما باندورا فيوضح العلاقة بين السلوك والشخص والبيئة،

فالاستجابة السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال الظروف الضاغطة تؤثر في مشاعر الفرد أيضا تتأثر بطريقة إدراكه للمواقف ، فالاستجابات السلوكية غير التوافقية الصادرة عن الفرد للموقف الضاغط تكون غير مفيدة في حل المشكلات، والتغلب على المواقف، بل تؤدي إلى تكديس الضغوط لديه فسلوك الفرد يتأثر بالبيئة (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008: 134-133).

و في أواخر الستينات صارت هذه النظرية تؤمن بإمكانية التحكم في استجابات الجهاز العصبي المستقل بواسطة وسائل الإشراف الفعالة، فمن خلال تجارب كل من ميلسر و ديكار عام 1971 تبين أنه عن طريق التغذية الرجعية المناسبة تمكن الفأر الأبيض من كيفية إحداث تغيرات فيسيولوجية في الأوعية الدموية الخاصة به، مما جعل إحدى أذنيه تتورد و الأخرى تشحب و هذا ما يدل على إمكانية التحكم اللاإرادي ولو جزئيا في استجابة الجهاز العصبي المستقل اللاإرادي، و هكذا أخذ أصحاب هذه النظرية في استخدام مبدأ التدعيم و التغذية الرجعية، في تفسير تأثير العوامل السيكلوجية على الاضطرابات الجسمية و في هذا السياق يبرهن شورترز على أن دوائر التغذية هي الأساس لكل عمليات الجسم المرتبطة بالإجهاد، فالاستجابة الأولية للجسم عندما يواجه تهديدا هي تنشيط جانب الجهاز العصبي المستقل اللاإرادي المسؤول عن زيادة ضغط الدم، و ضربات القلب و زيادة نسبة السكر في الدم، ما يهيئ الجسم للهجوم أو الهروب، و حينما تصل هذه العمليات الفسيولوجية إلى مستوى معين، تصل الإشارات إلى المخ لإيقاف نشاطها، ويشير شورترز بأنه في فشل هذه التغذية الرجعية المنظمة تظهر العلل الجسمية، فقد يتعرض لتهديد قاس و قوي من البيئة و قد يتجاهل سير عمليات التغذية الرجعية و يظل في حالة يقظة مستمرة فتشكل هذه الحالة ضغطا على عمليات الأيض عاجلا أم آجلا تسوء وظائف بعض الأجهزة في الجسم و يصاب الفرد بالأمراض (لوكيا الهاشمي، فتحة بن زروال، 2006: 47-48).

### 8-3 نظرية التحليل النفسي:

تركزت هذه النظرية على مراحل النمو في تفسير الاضطرابات السيكوسوماتية حيث يرى الكسندر (Alexander,1950) أن التوترات والشدائد في نظام واحد لها نتائج و عواقب مرضية، تنعكس على النظم والأجهزة الأخرى من الجسم، كما يرى بأن الخوف والقلق يحدثان بسبب وجود صراعات حادة في حياة الإنسان، و يعبر عنها بمشاعر ذاتية بعدم الراحة و أيضا عن طريق حدوث تغيرات في العمليات الفسيولوجية، فعندما تكون استجابات الجسم لمصادر الضغط غير مناسبة تختل العمليات، فصارت العوامل الانفعالية وراء الاضطرابات (دليلة عيطور، 1997: 88) وحسب وجهة نظر فرويد Freud (الهوا) يسعى نحو إشباع الغرائز ولكن دفاعات (الأنا) تسد الطريق و لا تسمح للبرغبات الصادرة بالإشباع ما دام لا يتمشى مع قيم و معايير المجتمع ، و يتم ذلك عندما تكون الأنا ضعيفة و كمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات و التوترات و التهديدات، من ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها و لا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات الهوا و متطلبات الواقع الخارجي، وعلى هذا ينتج الضغط (ماجدة بهاء الدين ،السيد عبيد، 2008: 133). و ميّز سبيرجر بين حالات القلق الناتجة عن طبيعة الفروق البيئية المحيطة، والتي تكون ضاغطة، و يحدد العلاقة بينها و بين 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 المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهرب من المواقف الضاغطة. ( الباهي سلامي، 2007 : 70 )

### 8-4 النظرية المعرفية:

ويقوم التناول المعرفي للظواهر النفسية على كيفية تصور الفرد و إدراكه لها ، و حسب بيك Beck فإن سلوك الفرد يتحدد بالطريقة التي يدرك بها الواقع، أي أنه مرتبط بالاعتقادات و الأفكار التي يكونها الفرد عن هذا الواقع ، فالتعلم الخاطئ يكسب الفرد أفكارا غير منطقية(دليلة عيطور، 1997 : 91).

إن استجابة الفرد للأحداث في البيئة تتحدد بشكل كبير بتفسيرات الفرد للأحداث، فتبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغط، و ذلك في النموذج الذي قدمه لازاريس و فولكمان والذي أكد فيه على عملية التقييم الأولي و الثانوي في نشأة الضغوط، و كيفية التعامل معها، كذلك أكد الباحثون أمثال ألبرت أليس و أرون بيك و ميتشنيوم على أن العوامل السلبية تلعب دورا كبيرا في نشأة الضغوط لدى الفرد، و أن المعارف السلبية لدى الفرد تعد هي جوهره الثقة و الضغط النفسي، فتظهر النظرة السلبية عن الذات مثل أنا غير جدير بالاستحقاق ، أنا غير فعال ، أنا غير محبوب، ورؤية سلبية عن الآخرين و عن المستقبل و يرى أليس أن من الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد بذاتها و أنها تتوقف على الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الظروف، وعلى نسق الاعتقادات اللاعقلانية التي يكونها الفرد عن هذه الظروف و الأحداث الضاغطة (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008: 136). إضافة إلى الخصائص الثابتة لدى الفرد، الوراثة و السكانية و الشخصية و أخيرا العلاقات التي يعيشها الأفراد في محيط العمل، حيث أن تغير هذه العوامل يؤثر على استجابات الأفراد نحو المثيرات التي يتعرضون لها داخل بيئة العمل.

## 9- الشعور بالضغط عند المرأة العاملة المتزوجة:

يرى فونتانا أن مسببات الضغط النفسي لدى المرأة قد تكون ناتجة عن الأهمية غير الواضحة التي يعطيها لها المجتمع نتيجة القيم الاجتماعية المرتبطة بالأنثى، و عدم سماح المجتمع بتخطي المرأة لهذه الحدود (حسين أحمد حشمت، 2006 : 27).

هذا و ترتبط الضغوط التي تتعرض لها المرأة بطبيعة التكوين النفسي الفيزيولوجي الذي تختص به المرأة من جهة، و طبيعة المرحلة العمرية و الخصائص الاجتماعية و البيئية من جهة أخرى، فالمرأة فاعلة في المجتمع بمختلف أبنيته منذ بداية التاريخ، و إن السياسات الإنمائية التي تعتمد فقط على قوانين السوق دون الأخذ بالاعتبار العدالة الاجتماعية و البيئية و ترقية الإنسان، و خاصة دور المرأة , إن مثل هذه المجتمعات أثبتت فشلها و ذلك بإجماع الخبراء بمختلف توجهاتهم ( علي غربي وآخرون، 2003: 51 - 52).

فالمرأة في العصر الحديث و مع تعدد أدوارها و وظائفها داخل المنزل و خارجه و على الرغم من تحسن أوضاعها المهنية و الأسرية و الثقافية و المادية، إلا أنها مازالت تعاني بعض المشكلات و المعوقات الحضارية والاجتماعية و النفسية، التي تعمل على الحد من نشاطها و ضعف روح العمل المبدع والخلاق عندها، و تعرض منزلتها الاجتماعية في الأسرة و المجتمع، إلى أخطار التفكك و التصدع.

إن المرأة العاملة تشغل دورين اجتماعيين متكاملين و إشغال مثل هذين الدورين الاجتماعيين في آن واحد قد يعرضها إلى مشكلات جسمانية و نفسية و اجتماعية ليس من السهولة حلها و القضاء عليها، إذا لم تبادر الأسرة و الدولة و المجتمع إلى مساعدة المرأة على إشغال أدوارها المتعددة، و تشارك في حل المشكلات التي تتعرض لها داخل الأسرة والعمل في ظروف كهذه لتشجع المرأة على تبوء العمل الوظيفي خارج البيت خصوصا إذا كانت متزوجة كما أن إنتاجيتها تتعرض للهبوط والتردي و تضطرب كفاءتها و تقل درجة تحملها للأعباء والمسؤوليات.(إحسان محمد الحسن، 2005: 214)، و كثيرا ما تعاني الزوجات من إحباطات عديدة إذ أنها يرغم المجهود الضخم الذي تقوم به، فإنها تكون عرضة للنقد، كما أن المرأة في المجتمعات المتقدمة

تعمل مثلها مثل الرجال تماما، دون تقدير الضغط الزائد عليها في هذه الحالات، إذ أن الضغط قد يكون بالغ الشدة، وعندما تتقلد المرأة وظيفة مرموقة فإن التوتر الذي يصيبها نتيجة لذلك قد ينعكس على الزوج والأسرة، دون أن ننسى تأثيرها على صحتها، ففي الماضي كانت إصابة المرأة بالذبحة الصدرية أمر قليل الحدوث، و لكن مع ضغوط العمل أصبح المرض مشكلة للرجال والنساء على حد سواء، و بعض النساء يصبين بالتوتر نتيجة انفعالهن المستمر أثناء العمل.

و يمكن القول بأن المرأة قد حققت معظم ما كانت تطمح إليه و لكن على حساب صحتها وعلى حساب أسرتها و هناك العديد من أسباب التوتر عند المرأة العاملة، و قد يحدث التوتر نتيجة مسؤوليات العمل أو أعباء البيت، أو نتيجة تكوين المرأة العضوي والنفسي و قد تظهر أعراض التوتر في صورة القلق المستمر والنوبات العصبية، وكثرة شرب المنبهات، والصداع النصفي، وفقدان الشهية، ويوجد اعتقاد عند الكثيرين بأن المرأة ليست كفؤا في شغل المناصب العامة، و قد تتفاعل المرأة مع هذا الرأي و تصدقه مما يجعلها تفقد ثقتها بنفسها. (طارق كمال، 2005: 216 - 217).



# الفصل الرابع

## الصحة النفسية

— تمهيد.

- 1- تعريف علم الصحة النفسية.
- 2- مفهوم الصحة النفسية.
- 3- نسبية الصحة النفسية.
- 4- مستويات الصحة النفسية.
- 5- معايير الصحة النفسية.
  - 1-5. المعيار الطبي.
  - 2-5. المعيار الديني.
  - 3-5. المعيار الذاتي.
  - 4-5. المعيار الوظيفي.
  - 5-5. المعيار الإحصائي.
  - 6-5. المعيار الاجتماعي.
  - 7-5. المعيار المثالي.
  - 8-5. المعيار الباطني.
  - 9-5. المعيار التلاؤمي.
- 6- مظاهر الصحة النفسية.
- 7- خصائص الفرد المتمتع بالصحة النفسية.
- 8- آثار عمل المرأة على صحتها النفسية و الجسمية.

### تمهيد:

تعتبر الصحة النفسية عنصراً هاماً في حياة الأفراد فتحقيقها يساعد الإنسان في مواجهة مشاق الحياة وصعوبتها و إلى الوصول إلى العيش الكريم و يساهم في تحقيق أهداف الحياة و غايتها. ولأهمية الصحة النفسية فقد ذهبت الدول المتقدمة بعيداً في بذل الجهد و المال لتحقيق مستوى عال من الصحة النفسية لأفرادها، لإيمانهم بدورها في توفير فرص أكبر لتحقيق انجازاتهم وتطويرها. كما لوحظ في السنوات الأخيرة تركيز الدول المتقدمة على دعم مشاريع الصحة النفسية و الدعم النفسي في الدول النامية و التي تعاني من الاضطرابات و تخصيص لذلك مبالغ هائلة من الأموال مستهدفة المرأة و الطفل والشباب. ولقد وضع تعزيز الصحة النفسية ضمن أوسع مجالات الصحة، و يتخذ موقفاً محاذاً للوقاية من الاضطرابات النفسية، و لمعالجة المصابين بالاضطرابات النفسية و تأهيلهم. إن دعم الصحة النفسية من شأنه دعم الأفراد لتبني نمط الحياة المتوازنة و المحافظة عليها و ذلك بخلق الظروف المعيشية والبيئية الملائمة لها.

### 1- تعريف علم الصحة النفسية:

علم الصحة النفسية Mental Health علم تطبيقي للمعارف النفسية يساهم في مساعدة الأفراد على تنمية أنفسهم، و تحسين ظروف حياتهم، و على أن يعيشوا معاً في سلام و وئام، و على أن يواجهوا الصعاب و الأزمات بصبر و ثبات و بأساليب توافقية مباشرة. و يستخدم في ذلك المنهج العلمي في تفسير علامات الصحة النفسية و علامات ضعفها، و في تحديد أساليب تنمية الصحة النفسية في البيت والمدرسة و العمل، والمجتمع و في دراسة الاضطرابات النفسية و طرق تشخيصها، و تحديد عواملها و طرق الوقاية منها، أساليب علاجها، والتنبؤ بما يمكن عمله لكي يحقق الإنسان صحته النفسية، و يقي نفسه من وهنها و انحرافاتهما. (مروان أبو حويج وعصام الصفدي، 2001:16).

علم الصحة النفسية نمائي وقائي و علاجي، فهو علم يهدف إلى رفع مسببات الضغط و التوتر والتي إن وجدت أوجدت حالات توقف النمو، فالضغط هو بيئة مريضة و بيئة ملوثة، بيئة تستنزف طاقة الإنسان و تبددها في مظاهر غير صحية، و بالتالي فإن هذا العامل الذي يوقف المظاهر المختلفة للنمو، إن زال فإن كوابح النمو تزول، و بالتالي تنطلق قدرات الإنسان تحرره من معقلها و تستثمر طاقات في النمو الصحيح للإنسان. (فضل أبو هين، 1997:11).

## 2- مفهوم الصحة النفسية و تعريفها:

اختلف الباحثون في ميدان العلوم الانسانية في تحديد مفهوم للصحة النفسية و ذلك وفقاً لخلفياتهم وتخصصاتهم العلمية و مذاهبهم الفكرية و هو ما جعل الإجماع على تعريف واحد لمفهوم الصحة النفسية أمراً صعباً. من هذه التعريفات من جعل الصحة النفسية مرادفاً للسعادة، ومنهم من قال إنها تحقيق الذات وهناك من اقتصر على جوانب محددة كالجانب الطبي أو الاجتماعي أو الديني أو النفسي أو الإنساني ولكن هناك من نظر بشمولية أكبر لمفهوم الصحة النفسية.

وليس من السهل الأخذ بتعريف واحد للصحة النفسية حيث تتعدد التعريفات كذلك وفقاً لتباين المنطلقات النظرية، فمن المتخصصين من انطلق في تعريفه للصحة النفسية من نظرية التحليل النفسي، ومنهم من اعتمد على قناعاته بالنظرية السلوكية، و غيرهم من ارتكز على النظرية الإنسانية كما أن هناك من انطلق من النظرية الوجودية.

ولقد عرفت " منظمة الصحة العالمية " الصحة النفسية بأنها ليست مجرد غياب الاضطرابات النفسية، بل هي حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة و التكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج و مفيد والإسهام في مجتمعه المحلي " (موقع منظمة الصحة العالمية، 2007)

وعُرفت الصحة النفسية بأنها " تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق الشخصي والاجتماعي والالتزان الانفعالي، خالياً من التأزم والاضطراب مليئاً بالحماس وأن يكون

خلاقاً مبدعاً يشعر بالسعادة والرضا، قادراً على تأكيد ذاته وتحقيق طموحاته، واثقاً بإمكاناته الحقيقية قادراً على استخدامها في أمثل صورة ممكنة. هذا الشخص من المنظور النفسي يتمتع بصحة نفسية سليمة و قادر على التغلب على كافة الاحباطات والعوائق التي تواجهه في حياته. (معصومة سهيل المطيري, 2005:22)

وعُرِّفت بأنها النضج الانفعالي و الاجتماعي و توافق الفرد مع نفسه و مع العالم من حوله، و قدرته على تحمل مسؤوليات الحياة و مواجهة ما يقابله من مشكلات، و تقبله لواقع حياته، والشعور بالرضا والسعادة. (محمد عثمان نجاتي , 2002 : 27)

كما عُرِّفت بالتوافق النفسي و الاجتماعي و الشعور بالأمان و الإطمئنان النفسي، و القدرة على الحكم الصائب على الأشخاص و الأشياء، والإحساس بالمسؤولية ، والتكيف مع أحوال الحياة و تقلباتها المختلفة و التفاعل الإيجابي مع الآخرين، و من ذلك تبادل الحب و النصح، و التعاون البناء معهم و حب الخير للذات، و استغلال طاقات الفرد و الإفادة من إمكانياته في تحقيق أهداف واقعية و في كل ما هو مفيد له و لمجتمعه والنظرة التفاؤلية، و الشعور بالرضا و القناعة. (أسماء عبد العزيز الحسين ، 2002 : 29-30)

وعرفت أيضا بأنها حالة يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً، ويشعر بالسعادة الكافية و الراحة النفسية، و يكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته و استثمار طاقاته، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة و إدارة الأزمات النفسية، وتكون شخصيته سوية متكاملة، و يكون سلوكه عادياً. (اجلال سري، 2000:28) وعرفت بأنها حالة عقلية انفعالية إيجابية، مستقرة نسبياً، تعبر عن تكامل طاقات الفرد و وظائفه المختلفة، وتوازن القوى الداخلية و الخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع و وقت ما و مرحلة نمو معينة، و تمتعه بالعافية النفسية و الفاعلية الاجتماعية. (عبد المطلب القرطي، 1998: 28-29) وعرفت أيضا على أنها حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، تؤدي به إلى تقبل ذاته، وتقبل المجتمع، بحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا و الكفاية. (علاء الدين كفاي، 1997:81)

و وصفها بعضهم بحالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً و انفعالياً واجتماعياً) مع نفسه و مع بيئته، و شاعرا بالسعادة، قادراً على مواجهة مطالب الحياة، و ذا شخصية متكاملة سوية وسلوك عادي ، و خلق حسن، بحيث يعيش في سلام. (حامد زهران، 1997: 9)

وتناولها بعضهم باعتبارها مفهوم مجرد يشير إلى التوازن والتكامل المتجدد و النشط للوظائف النفسية و العقلية للفرد الذي يسلك سلوكاً اجتماعياً مقبولاً من قبله و من قبل المجتمع المحيط به ، و أن يشعر من جزاء ذلك بدرجة من الرضا و النجاح وتقبل الذات. (فضل أبو هين، 1997: 21).

و عرفت بأنها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه و مع المجتمع الذي يعيش فيه، و هذا يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التأزم و الاضطراب، مليئة بالتحمس. و يعني هذا أن يرضى الفرد عن نفسه، وأن يقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي، كما لا يسلك سلوكاً اجتماعياً شاذاً بل يسلك سلوكاً معقولاً يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي، في ظل مختلف المجالات، وتحت تأثير جميع الظروف. (مصطفى فهمي، 1995: 16)

و عرفت أيضا بأنها قدرة الفرد على أداء وظيفته في الحياة بنجاح من خلال أهدافه و إمكانياته والغرض المكفول له، وفي إطار البيئة الاجتماعية و الاقتصادية. (سيد عبد الحميد مرسي، 1983: 44)

و بأنها كذلك عند بعضهم الآخر تتجسد في التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع قدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان، مع الإحساس الإيجابي بالسعادة و الكفاية. (عبد العزيز القوصي، 1975: 6)

إنه وفي ظل المفاهيم و التعريفات للصحة النفسية نجد أنه ليس من السهل الأخذ بمفهوم واحد للصحة النفسية. حيث إننا نجد أن أحد تلك المفاهيم هو المفهوم السلبي للصحة النفسية الذي ينص على أن الصحة النفسية هي خلو الفرد من الاضطرابات النفسية، و لكن عند تحليل هذا المفهوم نجد فيه الكثير من النقص لأنه تناول فقط جانباً واحداً من جوانب الصحة النفسية، فقد نجد العديد من الأشخاص لا يتمتعون بالصحة

النفسية و في الوقت ذاته لا يعانون من أي اضطراب نفسي و ذلك لعدم رضاهم عن أنفسهم أو لفشلهم في تبادل العلاقات الاجتماعية مع الآخرين أو عدم تفريقهم بين إمكانياتهم و خبراتهم وبين غاياتهم و رغباتهم. و هنا تظهر أهمية التمتع بصحة العقل و سلامة السلوك و التوافق مع الذات و المجتمع و كذلك القدرة على السيطرة و التغلب على مشكلات الحياة اليومية كشرط لازم لامتلاك الفرد للصحة النفسية و هو ما يشكل المفهوم الإيجابي لها .

من كل ما سبق نجد أن الصحة النفسية لا تعني فقط خلو الفرد من أعراض الاضطراب النفسي، وإنما يمتد مفهومها ليشمل العديد من الجوانب المتعلقة بشخصية الفرد و اتجاهاته، و هو ما جعلنا نبنى تعريفاً شاملاً لجميع مظاهر الصحة النفسية كتعريف منظمة الصحة العالمية.

### 3- نسبية الصحة النفسية:

إن تحقيق الصحة النفسية و تمتع الفرد بها يختلف من شخص إلى آخر، بل إن الأمر أكثر تعقيداً من ذلك، عندما ندرك أن مستوى نسبة الصحة النفسية و مستوياتها تختلف لدى نفس الشخص من موقف لآخر و من وقت لغيره، و لا يمكن القول بأن فلاناً من الناس يتمتع بالصحة النفسية بدرجة 100% و لكن نسبية الصحة النفسية تعني هنا أن تتحقق مظاهرها عند ذلك الشخص.

واعتبار الصحة النفسية توافق تام بين الوظائف النفسية المختلفة عند الفرد هو أقرب إلى الشعار وتجسيده واقعا يكاد يكون مستحيلاً إذ لا يوجد توافق تام بين الوظائف النفسية المختلفة، و درجة اختلال التوافق هي التي تميز حالة الفرد الصحية عن غيرها، وهذا هو الذي يميز بين الصحة النفسية من فرد لآخر بحيث كلما زادت أخطاء الفرد قلت صحته النفسية، وكلما قلت أخطاءه زادت صحته النفسية شأنها شأن الصحة الجسمية.

كذلك فإن تكيف الفرد مع من حوله من أفراد أسرته و مجتمعه تكيف نسبي و يختلف باختلاف الزمان

والمكان وهذا أيضاً يدل على نسبية هذا المفهوم. (مروان ابو حويج عصام الصفدي، 2005: 198-199)

#### 4- مستويات الصحة النفسية:

إن نسبة الصحة النفسية تجعل من كلا الأمرين السواء و اللاسواء يقعان على درجات سلم التوزيع الاعتدالي بين من يتمتع بالصحة النفسية بدرجة عالية و بين الواهنين نفسياً بدرجة كبيرة، في حين تقع المستويات الأخرى بين هذين القطبين، و يرجع ذلك إلى عدم وجود حد فاصل بين الصحة النفسية والمرض النفسي. و يمكن أن نلاحظ هنا بالخصوص :

- قابلية الصحة النفسية للزيادة والنقصان، فهي حالة نفسية ثابتة نسبياً عند الفرد بحسب ما تعود عليه من أفعال وأفكار و مشاعر، فإن تعود الخير و ألفه، غلب على حالته النفسية الصحة في مواقف كثيرة و إن تعود على الشر و ألفه، غلب على حالته الوهن.

- من الأخطاء الشائعة تقسيم الناس إلى فئتين: فئة الأصحاء نفسياً، وفئة المنحرفين أو المضطربين أو الواهنين نفسياً، لأن الأصحاء منحرفون بدرجة ما، والواهنون أصحاء بدرجة ما. و في ضوء نظرية التوزيع الاعتدالي للخصائص والسمات الجسمية والنفسية يمكن تقسيم الناس بحسب مستواهم في الصحة النفسية إلى خمسة فئات:

#### ❖ الأصحاء نفسياً بدرجة عالية:

عددهم قليل وتبلغ نسبتهم في المجتمع 2.5% و هم الذين تبدو عليهم علامات الصحة النفسية المرتفعة وتندر أخطائهم، و قد اعتبروا خيرين بطبعهم ... و اعتبرهم علماء التحليل النفسي على أنهم أصحاب أنا قوية قادرة على تحقيق التوازن بين مطالب الأنا العليا و الهو والواقع، و اعتبرهم علماء السلوكية على أنهم أصحاب سلوكيات حسنة مكنتهم من تحقيق التوافق الجيد مع المجتمع الذي يعيشون فيه، و وصفهم علماء المذهب الإنساني بالعناصر البشرية الكاملة الذين نجحوا في تحقيق ذاتهم و إثبات كفاءتهم وفي التعبير عن أنفسهم بصدق.

## ❖ الأصحاء نفسياً بدرجة فوق المتوسط:

تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 13.5% و هم أصحاء نفسياً أيضاً حيث ترتفع عندهم درجة الصحة النفسية و تنخفض درجة الوهن، و ينطبق عليهم ما قيل عنهم في الفئة الأولى، لكن بدرجة أقل منها، وينطبق عليهم أيضاً ما قاله علماء النفس عن الفئة الأولى و لكن بدرجة أقل منها.

## ❖ العاديون في الصحة النفسية:

تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 68% وهم أصحاء نفسياً بدرجة متوسطة أو قريبة من المتوسط ، وأخطائهم محتملة وانحرافاتهم ليست كبيرة لا تعوق توافقهم، ولا تمنعهم من تحمل مسؤولياتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين. و تظهر عليهم علامات الصحة النفسية في الاستقرار و مظاهر الوهن في الأزمات، حيث يشعرون بالشقاء و التوتر و القلق كلما تعرضوا لأزمات و لكن بدرجة محتملة، يمكن تبديلها أو تغييرها بالإرشاد و التوجيه و النصح من المتخصصين أو الأهل.

## ❖ الواهون نفسياً بدرجة ملحوظة:

تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 13.5% و هم الذين تنخفض عندهم الصحة النفسية و تزداد علامات وهنها، فتكثر الأخطاء، و تتعدد الأخطاء، أو تظهر الانحرافات النفسية بدرجة تؤثر على صلتهم بالناس و بأنفسهم، ويسوء توافقهم في مواقف كثيرة، مما يجعلهم في حاجة إلى الرعاية و العلاج على أيدي المتخصصين.(مروان أبو حويج و عصام الصفدي، 2001: 65).



## ❖ الواهنون نفسياً بدرجة كبيرة:

تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 2.5% و هم الذين تتخفص صحتهم النفسية بدرجة كبيرة، و تزداد مشكلاتهم وانحرافاتهم ويسوء توافقهم، وقد يفقدون صلتهم بالواقع، ولا يقدرّون على تحمل مسؤولية أفعالهم ويصبح وجودهم مع الناس خطراً عليهم وعلى غيرهم وتنطبق عليهم صفات الفئة السابقة ولكن بدرجة أشد فانحرافاتهم كبيرة، مشكلاتهم معقدة، واضطراباتهم شديدة. (مرّان أبو حويج و عصام الصفدي، 2001 : 66)

## 5- معايير الصحة النفسية و مظاهرها :

لقد أصبح واضحاً أن جميع العلوم الإنسانية تهتم بصورة كبيرة في وضع وسائل و معايير للقياس والتقييم و حرصاً على الوصول إلى أدق النتائج و أصدق التشخيص، و لكن طبيعة النفس البشرية تعقد هذه المهمة على المختصين والخبراء في مجال علم النفس و خصوصاً عندما يتعلق الأمر بتحديد معايير الصحة النفسية. و تؤكد ايمان فوزي على أنه و مع تراكم المعرفة في مجال الصحة النفسية، أصبح من المطلوب بإلحاح تحديد أسلوب يمكن من خلاله التعرف على نصيب الفرد من الصحة النفسية كما و كيفاً. و قد يكون من الصعب أن يحدث نوع من الاتفاق بين كافة مدارس علم النفس في هذا الصدد، إلا أن الاختلاف في هذا المجال قد يصبح مفيداً عندما يعني اتساع الزوايا التي تتحدد المعايير في ضوءها بما يغطي أكبر رقعة من الحقيقة. (ايمان فوزي، 2000: 18) و يضيف "مرّان أبو حويج و عصام الصفدي، أن صحة النفس و وهنها مفهومان افتراضيان، لم يتفق علماء النفس على تعريفهما، و لا على طريقة قياسهما، و لا على الحدود الفاصلة بينهما، و يضاف إلى ذلك وجود درجة من الصحة و الوهن عند كل الناس، والفرق بين المتمتع بالصحة النفسية والواهن فيها فرق في درجتي الصحة و الوهن، و هما درجتان يصعب قياسهما أو تقديرهما. (مرّان أبو حويج و عصام الصفدي، 2001: 79)

ولقد عرض علماء النفس بعض المعايير و المناهج لقياس الصحة النفسية و التي تساعد على الفصل

بين السلوك السوي و السلوك غير السوي منها:

### 1-5 المعيار الطبي:

ومن خلاله يمكن الحكم على الشخص بالصحة أو الحالة المرضية، و فيه يتم استخدام الفحص العيادي بالاستعانة بالأدوات والوسائل الطبية المختلفة، والمقابلة النفسية (بين الأخصائي و المريض) ، وأسلوب الملاحظة المتخصصة، وغيرها.

### 2-5 المعيار الديني:

في مجتمعنا المسلم يعتبر المعيار الديني من أهم المعايير و أقواها أثراً لتمييز السلوك السوي من السلوك المنحرف عن الفطرة لدى الإنسان المكلف حيث تكون الفطرة هي المحك، و قد خلق الله تعالى الناس على الفطرة السوية، و مدى بعد الإنسان أو قربه من خالقه سبحانه و تعالى هو الذي يحدد سلامته النفسية و الروحية، و دليل على ذلك قوله تعالى: ﴿يا أيها الناس إنا خلقناكم من ذكر و أنثى و جعلناكم شعوباً و قبائل لتعارفوا إن أكرمكم عند الله أتقاكم إنَّ اللهَ علِيمٌ خبيرٌ﴾ [الحجرات:13]. (أسماء عبد العزيز الحسين ، 2002: 40).

### 3-5 المعيار الذاتي:

السوية تحدد هنا من خلال إدراك الفرد لمعناها، فهي كما يشعر الفرد و يراها من خلال نفسه، فالسوية هنا هي إحساس داخلي و خبرة ذاتية، فإذا كان الفرد يشعر بالقلق و عدم الرضا عن الذات يعد وفقاً لهذا المعيار غير سوي.(عبد الفتاح غريب،1999:137)

### 4-5 المعيار الوظيفي:

عندما تتم معرفة الهدف الكامن خلف هذا السلوك نستطيع تقييمه على أنه سوي أو مضطرب.(سامر رضوان،2007:65)

### 5-5 المعيار الإحصائي:

حيث يتخذ المتوسط و المنوال أو الشائع معياراً يمثل السوية، و تكون اللاسوية هي الانحراف عن هذا المتوسط بالزائد أو الناقص. (حامد زهران، 1997:11)

### 5-6 المعيار الإجتماعي:

يحتكم المحك الاجتماعي إلى معايير المجتمع و قيمه في الحكم على السلوك بالسواء أو الانحراف و يعتبر ما يقبله المجتمع و يرضى عنه سلوكاً سوياً، و ما يرفضه سلوكاً منحرفاً (مروان أبو حويج وعصام الصفدي، 2001:84)

### 5-7 المعيار المثالي:

يقصد بالمعيار المثالي حالة من الكمال، أو مجموعة من الشروط الواجبة، المستقلة عن الواقع والزمان و يعتبر الوصول إليها و السعي نحو تحقيقها أمراً جديراً بالطموح. (سامر رضوان، 2007:63)

### 5-8 المعيار الباطني:

وفقاً للمعيار الباطني لا يمكن أن نحدد ما كان الفرد أقرب إلى السوية أو اللاسوية إلا إذا تجاوزنا مستوى السلوك الظاهري إلى ما يمكن وراءه من أسباب و دوافع كامنة و صراعات أساسية، و كيفية تعامل الإنسان مع هذه المحتويات الكامنة لديه و مدى قدرته على التعبير عنها و الكيفية التي يشبع بها رغباته و دوافعه. (إيمان فوزي، 2001:22)

### 5-9 المعيار التلاؤمي:

وفي هذا المعيار يتحدد السلوك السوي من خلال مساعدة الفرد على تحقيق النضج المطلوب و تحقيق الفرد لذاته. فالدافع لإدراك الجهد الكامل الذي يبذله الفرد يعتبر بمثابة عامل هام لتحديد السلوك السوي. (صالح الداھري، 2005:40)

6- مظاهر الصحة النفسية:

تعددت مظاهر الصحة النفسية التي ذكرها المختصون في مجال الصحة النفسية و اختلفت حسب اختلاف نظرتهم إلى الإنسان و طبيعته و حسب ثقافة كل منهم، و من أهم مظاهر الصحة النفسية:

❖ **السوية:** وهي التمتع بالسلوك العادي المعياري، أي المقبول والمألوف والغالب على حياة غالبية الأفراد في المجتمع.

❖ **التوافق:** و دلائل ذلك التوافق الشخصي، و الرضا عن النفس والالتزان الانفعالي، و التوافق المدرسي الاجتماعي، و الزوجي، و الأسري ، و المهني.

❖ **السعادة:** وتتضمن الشعور بالسعادة مع النفس ومع الآخرين، والتكامل الاجتماعي والصدقات الاجتماعية.

❖ **التكامل:** و يقصد به التكامل النفسي الذي يكفله تكامل الشخصية وظيفياً و ديناميكياً، و تكامل الدوافع النفسية.

❖ **تحقيق الذات:** ويتضمن فهم الذات و معرفة القدرات، و تقدير الذات و تقبلها، و وضع أهداف ومستويات تطلع و فلسفة حياة يمكن تحقيقها في ثقة و ارتياح . . (إجلال سري، 2000:28)

❖ **مواجهة مطالب الحياة:** و يتضمن ذلك مواجهة الواقع، و مواجهة مواقف الحياة اليومية والمشكلات و حلها، و تحمل المسؤولية الاجتماعية في مجال الأسرة و العمل و العلاقات الاجتماعية.

❖ **الفاعلية:** و تتضمن السلوك الموجه نحو حل المشكلات و تخفيف الضغوط عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه المشكلات و تلك الضغوط.

❖ **الكفاءة:** و تتضمن استخدام الطاقة في وقتها من غير تبديد لجهود الفرد، و هو من الواقعية بدرجة تمكنه من تخطي العقبات، و بلوغ الأهداف.

❖ **الملائمة:** و تعني ملائمة الأفكار و المشاعر و التصرفات في المواقف المختلفة.

❖ **المرونة:** و تتضمن القدرة على التوافق و القدرة علي مواجهة الصراع و الإحباط و ذلك لحل المشكلات بدلاً من تجميدها على النظم القديمة، والرغبة في التعلم و في التغيير والتجريب.(إجلال سري، 2000 : 29)

كما يضيف فضل أبو هين أن من مظاهر الصحة النفسية أيضاً:

✓ **العلاقة الصحيحة و الصحية مع الذات:** إن أقرب شيء للمرء هي ذاته، حيث تمثل كل ما يتعلق بسلوكه و بشخصيته و خبراته و علاقاته و التي تتمحور في النهاية لتشكّل مفهوم الإنسان عن ذاته.

✓ **الواقعية:** و هي تعني التعامل مع الواقع بموضوعية و ليس بخيالية، و هي تعني أن يكون الشخص واقعياً في اختياره لأهدافه وتطلعاته، و أن يختار أهدافه بناءً على إمكانياته الفعلية الواقعية، وعلى أساس المدى الذي يمكن أن يصل إليه باستعداداته الخاصة.

✓ **الشعور بالأمن:** و هي من المعايير الهامة للصحة النفسية، والأمن عكس التوتر والقلق فإذا كان القلق هو حالة من الفوضى الداخلية تمنع الفرد من الشعور بالهدوء و الطمأنينة، فالأمن هو زوال هذه المنغصات الداخلية و أيضاً زوال مصادر التهديد والتوتر الخارجي، و بالتالي شعور الإنسان براحة البال وعدم الانشغال المعطل للقدرات و شعوره بالطمأنينة.

✓ **التوجه الصحيح:** أي الاستجابة المناسبة للمواقف أو السلوك الهادف لإنجاز المهام المطلوبة فمن طبيعة الإنسان السوي أن يفكر قبل أن يتصرف و أن يزن الأمور قبل أن يفعلها حتى تكون النتائج مدروسة معروفة و سليمة و ألا يكون متهوراً أو اندفاعياً بدون تخطيط لذلك، فالسلوك الهادف هو نتاج أفكار مبنية بشكل مسبق و يصل بالتالي للهدف الصحيح بشكل منطقي سليم و سريع.

✓ **التناسب:** و يعني عدم المبالغة في جميع جوانب الحياة، فالاعتدال أو التوسط من الأمور الهامة في المجالات الإنسانية. أما المبالغة فهي تعطل هذه الخاصية و تفرغها من معناها.

✓ الاستفادة من الخبرة: أي مدى ما يستفيد منه الشخص من المواقف التي تمر به و الخبرات التي يتعرض لها و بالتالي تشكل رصيده المعرفي و السلوكي الذي يستطيع من خلاله أن يتصرف مع المواقف اللاحقة. (فضل أبو هين , 1997: 28-34)

#### 7- خصائص الفرد المتمتع بالصحة النفسية:

هناك مؤشرات و علامات تعطي انطباعاً بأن الفرد يتمتع بالصحة النفسية، و أنها تتنوع في شدتها و أثرها من إنسان لآخر وفقاً لبعض المعطيات الخاصة، لكن لا يختلف المختصون في مجال الصحة النفسية بأن وجودها يعطي دلالات على تمتع صاحبها بصحة نفسية، و لقد ذكرت معصومة سهيل المطيري عدد العلامات أو المؤشرات منها:

✓ الإيجابية: تتمثل إيجابية الإنسان في قدرته على بذل الجهد في أي مجال، و عدم خضوعه للعقبات التي قد تقف أمامه، فهو لا يشعر بالعجز أمامها بل يسعى دائماً إلى استخدام كافة السبل والوسائل اللازمة لتخطيها.

✓ التفاؤل: إن الإنسان الذي يتمتع بالصحة النفسية لا بد و أن يتصف بالنظرة المتفائلة للأمر ولكن هذا التفاؤل لا بد له من حدود واقعية.

✓ القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة: تعتبر العلاقات الاجتماعية إحدى الركائز الهامة للصحة النفسية، فالشخص الذي لديه القدرة على إقامة علاقات اجتماعية متينة مع الآخرين يتمتع بصحة نفسية سليمة. (معصومة سهيل المطيري ، 2005: 40-41)

✓ احترام الفرد لثقافة المجتمع مع تحقيق قدر من الاستقلال عن هذا المجتمع: عندما يسلك الفرد سلوكاً مقبولاً في مجتمعه و متماشياً مع أعراف و تقاليد و معايير هذا المجتمع مع تميزه بشخصية مستقلة.

✓ نجاح الفرد في عمله و رضاه عنه: من أهم مظاهر الصحة النفسية هو نجاح الفرد في عمله

و رضاه عنه، و هذا لا يتحقق إلا عندما يكون العمل مرغوباً لدى الفرد و متناسباً مع إمكانياته و قدراته  
الذهنية والبدنية.

✓ **القدرة على تحمل المسؤولية:** هي تحمل مسؤولية الأعمال والمشاعر وأفكار الفرد الصحيحة نفسياً قد  
نتفق أو نختلف مع المعايير القائمة أو الأوضاع المتعارف عليها طالما كان الاتفاق أو الاختلاف مبنياً على  
أساس من الرغبة في تحقيق سعادة أشمل و إشباع أعم و أكثر دواماً.

✓ **ارتفاع درجة التحمل النفسي:** تظهر على الفرد علامات الصحة النفسية عند قدراته على مواجهة  
الظروف الصعبة و الأزمات الشديدة و الصمود أمامها دون أن يختل توازنه النفسي، و يستخدم عندها طرقاً  
غير سوية كالعدوان و الاستسلام و أحلام اليقظة أو التراجع.

✓ **النضج الانفعالي:** يقصد بالنضج الانفعالي قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته بصورة منضبطة  
بعيدا عن التهور و الصبائية عند مواجهة المواقف المثيرة للانفعال.

✓ **الاتزان الانفعالي:** إن الشخص الصحيح نفسياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته المختلفة  
و التعبير عنها بحسب ما تقتضيه الضرورة و بشكل يتناسب مع المواقف. ( معصومة سهيل المطيري  
، 2005: 42-43)

✓ **ثبات اتجاهات الفرد :** ثبات اتجاهات الفرد تدل على الصحة النفسية السليمة، حيث تتميز بعدم  
التذبذب والتناقض على المدى القصير، فنجد أن الفرد يتصرف بتلقائية في أغلب الأمور و المسائل في إطار  
من المرونة، وثبات الاتجاه لا يظهر إلا عند الأشخاص ذوي الشخصيات المتكاملة والمستقرين انفعالياً.

✓ **الشخصية المتكاملة:** يتسع أفق الحياة عند الفرد عند تكامل الجوانب البدنية و المعرفية  
والوجدانية والاجتماعية في الشخصية، والواجب على الفرد ألا يهتم بتنمية جانب واحد من تلك الجوانب، بل  
لا بد له أن يضع لنفسه من الأهداف ما يشمل جميع أنواع المعارف و المهارات. ( معصومة سهيل المطيري ،  
2005: 44-45)

✓ **الراحة النفسية:** إن من أهم العوامل التي تحيل حياة الفرد إلى جحيم لا يطاق شعوره بالتعب وعدم الراحة و التأزم من الناحية النفسية في جانب من جوانب حياته، و تتضمن أمثلة عدم الراحة النفسية حالات الاكتئاب أو القلق الشديد أو مشاعر الذنب أو الأفكار الوسواسية المتسلطة أو توهم المرض.

✓ **القدرة على التضحية و خدمة الآخرين:** إن التعاون أمر مطلوب بين أفراد المجتمع في حدود قدرات الفرد وإمكاناته.

✓ **الصحة الجسمية:** لا يتحقق التكامل داخل البدن إلا بسلامة الجهاز العصبي الذي يسيطر على حركة العضلات وعلى الدورة الدموية وعلى إفرازات الغدد، ولا بد أيضاً من سلامة الجهاز الغدي الذي يضمن التوازن الكيميائي داخل الجسم حيث إن أي خلل في الصحة الجسمية للفرد قد يحول دون تحقيقه لبعض أهدافه و طموحاته ، فلا يشعر حينها بالسعادة والرضا و لا يتحقق له الاستقرار النفسي.( معصومة سهيل المطيري ، 2005: 46-47)

أما "حامد زهران" فيذكر أن من خصائص الفرد المتمتع بالصحة النفسية:

✓ **التوافق** ودلائل ذلك: التوافق الشخصي وتضمن الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي ويشمل التوافق الزوجي و التوافق المدرسي والتوافق المهني.

✓ **الشعور بالسعادة مع النفس:** ودلائل ذلك: الشعور بالسعادة و الراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق والاستفادة من مسرات الحياة اليومية، و إشباع الدوافع و الحاجات النفسية الأساسية، والشعور بالأمن و الطمأنينة و الثقة، اتجاه متسامح نحو الذات، و احترام النفس وتقبلها والثقة فيها، و نمو مفهوم موجب الذات، و تقدير الذات حق قدرها.

✓ **الشعور بالسعادة مع الآخرين:** ودلائل ذلك: حب الآخرين والثقة فيهم و احترامهم و تقبلهم والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، و وجود اتجاه متسامح نحو الآخرين "التكامل الاجتماعي"، و القدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة و دائمة.



✓ تحقيق الذات و استغلال القدرات: و دلائل ذلك: فهم النفس و التقييم الواقعي الموضوعي للقدرات والإمكانات و الطاقات، و تقبل نواحي القصور و تقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعياً، و تقبل مبدأ الفروق الفردية و احترام الفروق بين الأفراد، وتقدير الذات و تحقيق قدرها، و استغلال القدرات والطاقات والطاقات و الإمكانات إلى أقصى حد ممكن.

✓ القدرة على مواجهة مطالب الحياة: و دلائل ذلك: النظرة السليمة الموضوعية للحياة ، و المرونة

و الإيجابية في مواجهة الواقع، و القدرة على مواجهة إحياط الحياة اليومية.

✓ التكامل النفسي: ودلائل ذلك: الأداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل(جسماً

وعقلياً و انفعالياً و اجتماعياً)، و التمتع بالصحة و مظاهر النمو العادي.

✓ السلوك العادي: و دلائل ذلك: السلوك السوي العادي المعتدل المألوف الغالب على حياة و غالبية

الناس العاديين، والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي، والقدرة على التحكم في الذات وضبط النفس.

✓ العيش في سلام نفسي، و دلائل ذلك: التمتع بالصحة النفسية و الصحة الجسمية و الصحية

والاجتماعية، و الأمن النفسي و السلم الداخلي و الخارجي، والإقبال على الحياة بوجه عام و التمتع بها

والتخطيط للمستقبل بثقة و أمل.(حامد زهران , 1997 :13-14)

## 8-أثار عمل المرأة على صحتها النفسية و الجسمية:

إن لعمل المرأة أثار على صحتها النفسية و الجسمية و هذه الآثار تتأرجح بين رأيين هما:

8-1. الرأي الأول ( الجانب السلبي): المرأة المعاصرة خرجت للعمل مدفوعة بعدة عوامل (اقتصادية

، اجتماعية، نفسية...) فأصبحت تواجه عددا كبيرا من العوامل المتغيرة و المحيطة بها، مما جعل دورها

معقدا نتيجة ازدواجية عملها داخل البيت و خارجه و هذا ما جعل دورها الجديد ( خروجها للعمل) يعود

بالسلب على نفسياتها، ويسبب لها الكثير من المتاعب النفسية كالقلق و الاكتئاب لأن خروجها للعمل خارج

المنزل فتح الباب لهموم متنوعة، تبدأ من معاناتها مما يفوق طاقتها أحيانا و تؤدي بها في النهاية إلى حالة

الاضطراب النفسي، و قد ثبت أن المرأة العاملة تكون أكثر عرضة للقلق والاكتئاب خاصة إذا كانت أم لأطفال صغار، فهي تدفع ثمن عملها من راحتها و أعصابها(حمدي علي الفرماوي، 2009: 197) والمسؤوليات الجديدة التي تتحملها المرأة جعلتها عرضة للاضطراب النفسي و التوتر الشديد والقلق الدائم حيث أنها تعمل كل يوم ثماني ساعات ثم ترجع إلى البيت مجهدة الجسم متعبة النفس لتجد في انتظارها مسؤوليات كبيرة .. فالبيت بحاجة إلى ترتيب وتنظيم، والأطفال ينتظرون من يعد لهم الطعام و يهيئ لهم جو الطفولة و غيرها من الوظائف، والعناية بالزوج مما يجعلها جسما و نفسيا عرضة في النهاية لكثير من الأمراض كالأمراض الجسدية، و على رأسها أمراض القلب و الدورة الدموية و الصداع و السكري والإحصائيات تؤكد أن 78% من نسبة الأدوية المهدئة تصرف للنساء العاملات، ففي المجتمع الألماني مثلا تشير الإحصائيات إلى أن نسبة وجع الرأس الدائم عند العاملات هو أكبر سبع مرات من تلك اللاتي بدون كما أن عمل المرأة يؤثر على أنوثتها و على رغبتها الجنسية، وعلى قدرتها على الإنجاب تأثيرا سلبيا

(حنان حسين الطور، 2000 : 115). كما أننا نجد المرأة من الناحية الجسمية تتميز ببنية خاصة و يصيبها التعب و الإنهاك نظرا لروتينها اليومي و كثرة الأعمال التي تؤديها مقارنة بالأعمال التي يؤديها الرجل حيث أشارت إحدى الإحصائيات أن نسبة 72% من النساء العاملات بألمانيا مصابات بالأمراض العصبية وحالات الضعف العام(محمود أيوب شحيمي،1997: 63) ونظرا لعدم ارتياح الرجل لأي تقصير من جانب المرأة من حيث مسؤولياتها كامرأة و زوجة فإن التعب الملقى على الزوجة في هذه الحالة أصبح عبء مضاعفا، مما سبب لكثير من الزوجات الإرهاق والإحساس الدائم بالتعب، و مع صراع الأدوار الذي تعيشه المرأة العاملة أصبحت مضطرة إلى أن تجمع بين الأمومة المتمثلة في احتضان الأطفال

و تربيتهم و بين العمل الذي يدرّ دخلا إضافيا وأساسيا على الأسرة، فازدادت وضعيتها تأزما و تعرضا للإرهاق الشديد حيث أصبحت مجندة للقيام بأدوار متعددة في نفس الوقت بينما ظل الرجل يقوم بعمل واحد(محمود أيوب شحيمي،1997: 97) كما و خروج الأم لميدان العمل و تركها لأطفالها يجعلها تعي تأثير

غيابها على تربية أولادها و خطورة إهمالها لهم، حيث أجريت دراسة في نيو أنجلند New England على مجموعة من الأمهات غير المشتغلات و قد أظهرت الأمهات العاملات بعض الذنب بسبب احتمال إهمال أطفالهن (حنان حسين الحلو، 2004 : 116) .

## 8-2. الرأي الثاني (الجانب الإيجابي):

إن عمل المرأة خارج البيت يوفر لها استقلالاً اقتصادياً يتيح لها أن تكون غير مرتبطة برجل: أب أو زوج أو أخ ، و هذا الاستقلال يضمن لها حرية الرأي في اختيار الزوج واختيار المعيشة التي تريدها بعيداً عن تحكم أسرتها .

والمرأة المعاصرة ترغب في العمل خارج المنزل لأن عملها المنزلي يجعلها منعزلة في معظم الأحيان، و لا يوجد أمامها مجال كافي للتفاعل مع الآخرين، و هذا بلا شك يقلل من إشباعها، كما أن الأعمال المنزلية التي تنتم بالرتابة والروتينية قد تحقق إشباعاً أكثر إذا قام بها فردان من الأسرة بدلاً من فرد واحد، ولذلك فإن عمل المرأة يحقق رفاهية للأسرة في ظل الأوضاع السائدة، خاصة إذا فقد الزوج وظيفته أو تراجع مستوى كسبه لسبب أو لآخر. (بجي زيتون، 2000: 25).

إن المرأة المشتغلة إنما تعمل مدفوعة برغبة في تأكيد ذاتها و تحقيق إمكانياتها، والمساهمة في تطوير المجتمع أي أن لديها رغبة في القيام بدور إيجابي نشيط في الحياة، ونتيجة إحساسها القوي بذاتها وقدرتها على القيام بالأدوار المختلفة فإنها تصبح أكثر استقراراً من الناحية النفسية عن المرأة غير المشتغلة. فعمل المرأة يساعد على ترك المخاوف والسيطرة عليها، إذ يعتبر سلوكاً إيجابياً سويماً والذي من خلاله تستطيع أن تحقق ذاتها الذي يعطيها الإحساس بالأمن، هذا ما تفقده النساء غير العاملات، فالمرأة العاملة تريد عن طريق اندفاعها إلى العمل أن تثبت للمجتمع و لنفسها كم هي كفاء للقيام بدور إيجابي فعال... يخرج عن الدور الأنثوي داخل جدران المنزل. (كاميليا عبد الفتاح، 1990: 275).

# الفصل الخامس

## العلاقة الأسرية

- تمهيد.

1- المفاهيم المختلفة للأسرة

1-1. مفهوم الغوي للأسرة.

1-2. الأسرة في الاصطلاح الشرعي.

1-3. المفهوم الإسلامي للأسرة.

1-4. المفهوم القانوني للأسرة.

1-5. مفهوم الأسرة حسب مجموعة من الباحثين.

2- وظائف الأسرة.

1-2. تنظيم النسل داخل الأسرة.

2-2. الوظيفة النفسية.

2-3. الوظيفة الاجتماعية.

2-4. التعاون وتقسيم العمل.

3- أهمية الأسرة.

4- العلاقات الأسرية.

4-1. العلاقة بين الزوج و الزوجة.

4-2. العلاقة بين الآباء و الأبناء.

5- إختلاف الأدوار بين الجنسين داخل الأسرة.

6- آثار عمل المرأة على أسرتها.

6-1. عمل المرأة على أطفالها.

6-2. أثر عمل المرأة على الزوج.

6-3. أثر عمل المرأة و تغيير الأدوار و السلطة داخل الأسرة.

تمهيد:

لقد حظي موضوع الأسرة باهتمام العديد من المفكرين و الباحثين، وكانت الأسرة ولازالت أهم هيئة في المجتمع تشرف على عملية التنشئة الاجتماعية ونقل التراث الاجتماعي للأجيال فهي هيئة تربية أساسية طوال حقب التاريخ. و عبر "روزفلت" عن ذلك بقوله: "إن حياة المنزل هي أسمى و أبدع ثمرات الحضارة و هي أعظم قوة في تكوين العقل و الأخلاق و لا يجب أن يحرم منها الطفل إلا لأسباب قاهرة" ( كامل علواني الزبيدي , 2004 :41).

فالكيان الأسري له أهمية بالغة في التنظيم الاجتماعي، حيث تضم الأسرة أولى الجماعات ذات التأثير المباشر في العلاقات الاجتماعية ألا وهي الأم والتي يطلق عليها الجماعة الوثقى التي تؤثر على الصغير في أطوار نموه ، خاصة في أعوامه الأولى(عبد المجيد سيد منصور، زكريا محمد الشربيني, 1998 :26). فإذن تبقى الأسرة أول وحدة اجتماعية عرفها الإنسان و من أول أسرة زواجية إنسانية بناها سيدنا آدم وحواء – عليهما السلام – انبثقت أولى الجماعات الأسرية التي تطورت عبر الزمن إلى تنظيمات اجتماعية مختلفة بحيث شملت الأسرة الأموية و الأبوية و النووية، و تنوعت التنظيمات الأسرية في بنياتها و أحجامها، ووظائفها و أدوارها، و علاقتها و سلطاتها من مجتمع إلى آخر و من فترة زمنية إلى أخرى متأثرة بما طرأ على المجتمعات الإنسانية من تغيرات في مختلف مجالات الحياة.( أحمد سالم الأحمد, 2000 :07)

1- المفاهيم المختلفة للأسرة:

و فيما يلي نورد بعض المفاهيم حول الأسرة.

1-1 . المفهوم اللغوي للأسرة: أسرة جمعها أسر: عائلة، و تعني زوجة الرجل و أولاده و أهل بيته، و تعني أشخاص تجمعهم صلة النسب كالأبناء والإخوة و أبناء العم لهذا يقال إنهم من أسرة واحدة، و يقصد بها أيضا مجموعة بشرية تتصف بخصائص حضارية مشتركة أهمها اللغة و الثقافة.

( صبحي حمودي, 2001 :23).

### 2-1. الأسرة في الاصطلاح الشرعي:

هي الجماعة المعتمدة نواة المجتمع، و تنشأ برابطة زوجية بين الرجل و المرأة ثم يتفرع عنها الأولاد وتظل ذات صلة وثيقة بأصول الزوجين من أجداد وجدات و بالحواشي من إخوة و أخوات و بالمقربين من الأحفاد و الأعمام، و العمات، و الأخوال، و أولادهم.(توفيق الواعي, 2006: 14).

### 3-1. المفهوم الإسلامي للأسرة:

الأسرة مشتقة لغويا من الأسر و القيّد، و من وجهة النظر الإسلامية ليست قيّدا أو عبئا، و إنما هي حتمية نفسية. و أطلق الإسلام كلمة الأهل لتدل على الأسرة و في المفهوم اللغوي مشتق من الفعل أهل وزن رضي، بمعنى أنس أي استراح وهدأ واطمأن. و هكذا نجد أن الإسلام غير مفهوم الأسرة و جعله مسؤولية الإنسان يقبل عليها عن رضا وطوعية باحثاً عن الراحة والسكينة والطمأنينة.(عبد المجيد سيد منصور، زكريا أحمد الشربيني، 1998: 27). ويتضح لنا هذا المعنى في قول الله عز وجل: "ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون".(سورة الروم، الآية 21)

### 4-1. المفهوم القانوني للأسرة:

تضمن قانون الأسرة الجزائري مفهوما للأسرة و ذلك في مادته الثانية(02): "الأسرة هي الخلية الأساسية في المجتمع وتتكون من أشخاص تجمع بينهم صلة الزوجية، و صلة القرابة". و في مادته الثالثة(03): تعتمد الأسرة في حياتها على الترابط و التكافل و حسن المعاشرة و التربية الحسنة و حسن الخلق و نبذ الآفات الاجتماعية (بلحاج العربي، 2004: 3). فهو يؤكد على الأسس التي ينبغي أن تبنى عليها الأسرة.

### 5-1 . مفهوم الأسرة حسب مجموعة من الباحثين: حسب عاطف غيث "الأسرة جماعة اجتماعية

بيولوجية نظامية تتكون من رجل و امرأة تقوم بينهما رابطة زواجية مقررة و أبنائهما" (هدى محمود الناشف، 2007: 13). و الملاحظ أن هذا التعريف أغفل الجوانب النفسية و الاجتماعية للنسق الأسري و ركز على الجانب الشكلي للأسرة.

أما بالنسبة لـ *أوجبرن و نيمكوف* ( numkoff & W.ojbrun ) الأسرة رابطة اجتماعية دائمة نسبياً، تتكون من زوج و زوجة مع أطفال أو بدون أطفال، أو من زوج بمفرده مع أطفاله، أو زوجته مع أطفالها ، كما يشير إلى أن الأسرة قد تكون أكبر شمولاً من ذلك فتضم أفراداً آخرين كالأجداد والأحفاد، وبعض الأقارب على أن يكونوا مشتركين في معيشة واحدة مع الزوج والزوجة والأطفال (إقبال محمد بشيرو سلمى محمود جمعة بدون سنة ص17). وهذا التعريف يتفق مع التعريف الأول من حيث تركيزه على الأسرة الموسعة

في حين يرى *إميل دوركايم* Emile Durkhum أن الأسرة ليست ذلك التجمع الطبيعي للأبوين وما ينبجانه من أولاد، بل هي مؤسسة اجتماعية تكونت لأسباب اجتماعية، و يرتبط أعضاؤها حقوقياً وخلقياً ببعضهم البعض. (عبد القادر القصير, 1999: 34)

وبخلاف ما سبق من المفاهيم نجد من الباحثين من ركز على الجانب الوظيفي أو دور الأسرة، مثل *كريستس* (Christense) حيث اعتبر الأسرة مجموعة من المكنات و الأدوار المكتسبة عن طريق الزواج مضاف إليها الإنجاب. (سعيد حسني العزة: 2000، 21). كما تعرف الأسرة على أنها اجتماع لأفراد تربطهم علاقات دموية يعيشون معا في نفس المسكن. (Yvonne.C :1982 ,3).

ومن التعاريف السابقة نستخلص أن الأسرة عماد المجتمع و هي مؤسسة اجتماعية تبنى على أساس رابطة شرعية و قانونية بين الرجل والمرأة و التي، قد ينجم عنها إنجاب أطفال تتولى حضانتهم و رعايتهم وتنشئتهم من أجل إعدادهم لبناء المجتمع.

2- وظائف الأسرة: لا تزال الأسرة هي مصدر الكثير من الإشباعات التقليدية لأفرادها، فهي تقدم لهم

الحب و الاحترام والأمن والحماية النفسية و الجسدية و الاقتصادية ، و فيما يلي نذكر بعض وظائفها:

## 1-2. تنظيم النسل في داخل الاسرة:

الزواج ليس مجرد ظاهرة تخص الرجل و المرأة , بل هو ظاهرة اجتماعية تتطلب مصادقة المجتمع عليها و هو الأمر الذي يحدّد واجبات لجميع أفراد الأسرة. فتعتبر بذلك الخلية الأولى المنتجة للنسل في المجتمع، وتنظم سلوك أفرادها بحيث يكون محترماً للمجتمع و تقاليده (سعيد حسني العزة، 2000: 31). و قد أشار هاريس (Harris 1970) أن الزواج مؤسسة تخلق أو تنشأ للقيام بمهام رئيسية كالإنجاب، و نقل الثقافة وتربية الأبناء. (Andree Michel: 1972، 156).

## 2-2. الوظيفة النفسية:

الإنسان لا يحتاج للغذاء فقط لكي ينمو و يكبر و لكنه يحتاج كذلك لإشباع حاجاته النفسية كالحاجة إلى الحب و الأمن و التقدير، و هذا يتم من خلال الأسرة باعتبارها المكان الأول الذي يجد فيه الحنان والدفء العاطفي. (حنان عبد الحميد العناني، 2000: 53).

وقد أوضح كوياز و بوكيت Pucett & Kobas (1983): أن هناك متغيرات نفسية و اجتماعية تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية و النفسية رغم تعرضه للضغوط في الحياة، حيث أشار إلى أن البيئة الأسرية التي تتسم بالدفء والحب و التماسك وحرية التعبير و الدعم و التشجيع تجعل الفرد أكثر صلابة وفاعلية أثناء التعرض للضغوط. (أميره طه بخش، 2009: 17) فالأسرة تبقى الجماعة الأولية المسؤولة شرعياً وقانونياً واجتماعياً على رعاية أبنائها وأفرادها عموماً وإشباع حاجتهم الأساسية و الثانوية. (محمد محمد بيومي خليل، 2005: 15). وقد أشار ماسلو Maslow إلى الحاجات الأساسية للإنسان و صنفها في خمس مستويات من بينها الحاجة إلى الأمن و تحقيق الذات والاحترام وكذلك الحاجة إلى الانتماء و التي أكد عليها ماك ليلاند (1961). (بوحفص مباركي، 2008: 310). و تلعب الأسرة دوراً أساسياً في تحقيقها.



### 3-2 . الوظيفة الاجتماعية :

بما أن الأسرة هي إحدى المؤسسات الاجتماعية الرئيسية فإن لها دورا بالغا في عملية التنشئة الاجتماعية فإذا كانت تعمل على الاستمرار المادي للمجتمع بإمداده بأعضاء جدد عن طريق التناسل وبهذا تحفظ كيانه العضوي، فإنها تتولى أيضا الاستمرار المعنوي للمجتمع و ذلك بتأصيل قيمه، و معايير سلوكه و اتجاهاته عند أطفال هذا المجتمع ، و ذلك بما يحفظ كيانه الثقافي. فالأسرة تعتبر النموذج الأول لما سماه "كولي" الجماعة الأولية، وهي بهذا الشكل توصل فيه الطبيعة الإنسانية.(عبد الله زاهي الراشدان، 2005 : 20).

فلولا الأسرة و المؤسسات التي تطلع بعملية التنشئة الاجتماعية لما تميز الإنسان بالاجتماعية و الإنسانية ، وما يؤكد صدق ذلك الدراسات التي أجريت على الأطفال المتوحشين الذين فقدوا الصفات الإنسانية و الاجتماعية وذلك نظرا لإقامتهم داخل مجتمعات حيوانية.

### 4-2 . التعاون وتقسيم العمل:

ويقصد به تقسيم العمل داخل الأسرة بين الرجل والمرأة أو الزوج والزوجة خصوصا في المسائل المتعلقة بتربية الأطفال، وكذلك الإشراف على شؤون المنزل. و تختلف المجتمعات في مبلغ مشاركة الرجل و المرأة في النهوض بهذه المستويات.(السيد عبد العاطي وآخرون، 1992 : 13). ففي دراسة قامت بها مارجريت ميد {على ثلاث قبائل بدائية في غينيا الجديدة، حيث كشفت أن الرجال في إحدى تلك القبائل يقومون بأعمال أو مهام يعتقد أفراد مجتمع آخر أنها قاصرة على النساء فقط.(فاتن محمد شريف، 2007: 39). و ترى كاترين روس وآخرون Ross et all (1983) أن تقسيم العمل داخل الأسرة لم يتغير بالصورة التي تناسب خروج المرأة إلى العمل فلم يعفها العمل من مسؤولياتها الكاملة على شؤون المنزل، و رعاية الأولاد.(سميرة محمد شند، 2000: 32) مما يدل أن تقسيم العمل بين الجنسين مرتبط أكثر بالخلقية الاجتماعية و الثقافية الدينية لكل مجتمع من المجتمعات.

### 3- أهمية الأسرة:

إن الأسرة من أهم الجماعات وأعظمها تأثيراً في حياة الأفراد، و تظهر أهميتها من الناحية التربوية والعاطفية و أكد وليام أوجبرن أن الأسرة موجودة في كل مجتمع من المجتمعات مهما كانت ثقافتها بسيطة. فلا يوجد بديل أفضل من الأسرة. (مصطفى عوفي، 2003: 19). فهي اللبنة الأولى في بناء المجتمع ونتيجة لأهميتها و مكانتها الحساسة، حظيت باهتمام العلماء و المفكرين حتى أن البعض ربط بين انهيار أركان المجتمع، وبين المشاكل الأسرية التي لم تعالج بشكل فعال. فالفيلسوف الصيني كونفوشيوس يرى أن المجتمع يعتمد على الأسرة، و هذه الأخيرة تعتمد على الفرد لأن استقرار الفرد و صلاحه يؤدي إلى استقرار وتقدم المجتمع. و لقد أعطى الإسلام جل اهتمامه للأسرة كنظام اجتماعي و ركز على العلاقات الزوجية و تأمين الحياة المستقرة. قال الله تعالى " ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودةً ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون". (سورة الروم، الآية 21). فاستقرار المجتمع و ضمان أمنه و سلامته يتوقف إلى حد كبير على أحوال الأسر التي يتألف منها هذا المجتمع (محمد سند العكايلة، 2005: 75).

### 4- العلاقات الأسرية:

يقصد بالعلاقات الأسرية تلك الروابط التي تقوم بين الزوج و الزوجة و الأبناء، وكذا درجة وطبيعة الاتصالات و التفاعلات التي تقع بين أعضاء الأسرة الذين يقيمون في منزل واحد ومن ذلك العلاقة بين الزوج و الزوجة، و بين الآباء و الأبناء، والعلاقة بين الأبناء بعضهم ببعض. فالأسرة كما سبق و أن ذكرنا تعتبر مجتمعا صغيرا. ففي هذا المجتمع نجد ثلاثة أنماط من العلاقات الاجتماعية الأساسية:

4-1. العلاقات الاجتماعية بين الزوج و الزوجة.

4-2. العلاقات الاجتماعية بين الآباء والأبناء.

4-3. العلاقات الاجتماعية بين الأبناء مع بعضهم البعض. (عبد القادر القصير، 1999: 205).

و تمتاز العلاقات ضمن الأسرة باستنادها إلى وجود وضعيات محددة لأفرادها تنسب إليهم أدوارا ومسؤوليات و مستويات من السلطة بحسب مكانتهم(الأب و الأم و الأجداد و الأبناء..).وبحسب متغيرات الجنس والسن والمستوى التعليمي والمساهمة في الدخل..، فالعلاقات داخل الأسرة محكومة بالدرجة الأولى بالاعتبارات العاطفية والمشاعر أكثر مما هي محكومة بالدرجة الأولى بالاعتبارات العاطفية و المشاعر أكثر مما هي محكومة بالعقل أو المنفعة.(مركز المرأة العربية للتدريب,2007: 138).

#### 4-1. العلاقة بين الزوج و الزوجة:

تعتبر العلاقة الزوجية منشأ كل العلاقات الأخرى، والمحور الأساسي الذي تبنى عليه باقي العلاقات. وهي علاقة تجمع بين امرأة و رجل لكل منهما شخصيته، ومبادئه وتراثه، وكذا تاريخه الشخصي. وكلاهما له أهداف يسعى إلى تحقيقها من خلال بناء هذه العلاقة التي يتوقف نجاحها على مدى ليونة كل من الزوجين و مدى تقبله للآخر، و كذا التصورات التي قام ببنائها اتجاهه، إذ تلعب هذه التصورات دورا أساسيا في ديناميكية هذه العلاقات و الاتصالات الصريحة والواضحة هي التي تمكن من عقد علاقة زوجية سليمة.(حفيظة بلخير ، 2008 ، 9)

ويرى برنارد باربر Bernard Barbar أن الزواج علاقة مستمرة مقبولة اجتماعيا بين رجل وامرأة أو أكثر، وهي تسمح بالعلاقات الجنسية بينهما بغرض الأبوة. و يعد الزواج نمطا خاصا من العلاقات المقبولة بالمجتمع، و يتم وفقا لمعايير و ضوابط معينة و من الممكن أن تنتهي هذه العلاقة تحت ظروف خاصة.(فاتن محمد شريف,2007: 287). فالزواج أمر لا يمكن الاستغناء عنه كحقل لتنظيم العلاقات الجنسية

والإنسانية، على النحو الذي يضمن الاستمرار ويحقق الائتلاف، و يدعم الشعور بالمسؤولية الأخلاقية

و الاجتماعية، ويجسد القيم الإنسانية النبيلة كقيم الأبوة و الأخوة.(نادية عيشور,2006: 97).

وتناولت العديد من الدراسات العلاقة بين الزوجين داخل نطاق الثقافات السائدة في المجتمعات المختلفة وخاصة فيما يتعلق بأدوار الرجال والنساء و مكانة كل من الزوج و الزوجة في الأسرة من خلال اتخاذ

القرارات الأسرية، حيث أكدت آراء عديدة أن مساهمة الزوجة في دخل الأسرة يكسبها سلطة اتخاذ القرارات الأسرية. نظرا لأن نسق التدرج الجنسي السائد في أغلب المجتمعات التقليدية يقوم على أساس أن الأب يتراأس و يسيطر على أمورها سيطرة كاملة، فهو غالبا ما يتخذ القرارات المتعلقة بشؤون المنزل، و مستقبل الأولاد سلطة تستند إلى مركزه في العملية الإنتاجية و دوره الرئيسي في العمل خارج المنزل، و في توفير الحاجات الأساسية لأفراد أسرته. فكانت بذلك علاقة الزوجة بزوجها علاقة خضوع و تبعية مطلقة، و قد اقتصرت مهمة الزوجة على مكوث في المنزل والقيام بالواجبات المنزلية المتعلقة بتربية الأطفال ورعايتهم وإدارة الأعمال المنزلية. غير أن هذه الصورة التقليدية للعلاقة بين الزوج والزوجة تغيرت، و ذلك بسبب التصنيع و التحضر و تعميم التعليم و العمل.(عبد القادر القصير, 1999: 205).

ويعتقد "بليك" "Blik" أن الدور المبني على نوع الجنس سيتغير، و مما يدل على ذلك التغيرات التي طرأت على أدوار الرجل.(أحمد محمد مبارك الكندي, 1999: 93)، فقد أضعف التحضر من وطأة التقسيم الدقيق للنشاطات بين الزوجين، فأصبح الزوج بإمكانه أن يؤدي نشاطات من ضمن أدوار زوجته التقليدية كالعناية بالأطفال مثلا.(علياء شكري, 1996: 267).و بالرغم من ذلك فإننا لا نستطيع الجزم بتغير أدوار الجنسين بشكل حاسم، فما زال الإشراف على المنزل والقيام بشؤونه من المهام الرئيسية للمرأة بغض النظر عن عملها خارج المنزل.

#### 4-2. العلاقات بين الآباء و الأبناء:

إن الأسرة هي المجتمع الإنساني الأول الذي يمارس فيه الصغير علاقاته الإنسانية (رمزية الغريب، بدون سنة: 55) ، وذلك بشكل فطري. و لهذا قد عبر طبيب الأطفال الألماني "أدالبرت جزني" Adilbert Gzeni عن ذلك بأنه لا يوجد بين الطفل وأبويه أي صلة انتخابية خاصة وأنه حدث تغيير على مستوى البناء الأسري بالعموم فأصبح الإشراف على الأبناء يتم من قبل الوالدين بشكل مباشر وعلى نطاق ضيق. وأشارت جيهينة سلطان (1975) في دراستها حول تأثير الالتقاء الحضاري في تغيير البناء الأسري أنه حدث تغيير في بناء

الأسرة بحيث أصبحت نووية و أصبح الوالدان مسؤولين على تربية الأبناء.(هدى محمود ناشف, 2007: 22).

فمن ضمن وظائف الأسرة الرئيسية الاشراف على رعاية الاطفال و تربيتهم فهي الجماعة الاولية التي توفر للطفل اكبر قدر من الحنان و العطف، و تختلف المجتمعات في تقسيم المسؤوليات الأسرية بين الزوجين خاصة فيما يخص رعاية الأطفال، غير أنه في الغالب تبقى المرأة المشرف الأول على المنزل بما فيه العناية بالأطفال(حسين عبد الحميد رشوان,2009:13)، و خاصة في السنوات الأولى من حياة الطفل حيث تعتبر مسؤولية الأم، و مما يدل على ذلك الدراسات التي أجريت حول الآثار السلبية للمربيات على تنشئة الأطفال فالرعاية الأمومية في بداية الطفولة تعد من أسس الصحة النفسية.(عبد المجيد سيد منصور و زكرياء أحمد الشرييني,2000: 153). فالأم هي أول وسيط بين الطفل والعالم الخارجي، فقد أثبتت العديد من الدراسات عواقب ابتعاد الأم عن أطفالها و ترك الإشراف عليهم لغيرها فهي لا تقدم الغذاء والوقاية فقط، بل العطف و الحنان و المحبة.(كامل علواني,2004:42). و تعتبر الأم أول مستهدف عاطفي للطفل حسب لغة التحليل النفسي، كما دلت البحوث التجريبية التي أجريت في مجال تنشئة الأطفال أن الطفل يتأثر كثيرا بشخصية الأم و صفاتها و تعاملها. فعلاقة الطفل بوالديه خاصة بأمه لها أثر كبير على نموه الاجتماعي والعاطفي. فالطفل لا يبقى على علاقته بأمه فقط بل تتسع علاقته لتشمل أباه و إخوته.(حنان عبد الحميد العناني,2000: 55). والمرأة عموما مهيأة لأداء الدور الأمومي بالفطرة، و يرى بارسونز أن المرأة تختص بالأدوار المعبرة و ذلك حسب رأيه راجع إلى العامل البيولوجي لأن عملية الإنجاب و الرضاعة عمليات خاصة ولصيقة بالمرأة كما أن طبيعة هذه الأدوار تجعل المرأة مسؤولة عن تحقيق الثبات، و الاستقرار الداخلي للأسرة و العناية بالأطفال.(سامية مصطفى الخشاب,2008: 42).

## 5- اختلاف الأدوار بين الجنسين داخل الأسرة:

إن الأدوار بالنسبة للأب و الأم داخل الأسرة تتسم بالوضوح، فالمرأة لها أعمال خلقت لأجلها وهي: الحمل، الرضاعة والرعاية و مراعاة الولد و تنشئته تنشئة سوية، و مراعاة شؤون و حقوق زوجها النفسية من الحنان و تفريغ الطاقة، بطريقة سوية و كذا شؤون بيتها كأنثى، و لا تزال المرأة تبدي نحو زوجها أسى معاني الاحترام والتقدير، و يظل الرجل قادرا على تأكيد وجوده، و إرادته باقتدار في ظل ما يتعلق بشؤون الأسرة وهذا ما ينبغي أن يكون، لكن أظهرت إحدى الدراسات أن هناك ارتباطا بين الوضع الطبقي و السلطة التي يتمتع بها الذكر، إلا أنه ظهر نوع من التناقض، فكما انخفض مستوى الشريحة الاجتماعية كلما بدأ الزوج يدعي لنفسه السلطة الكاملة، لكونه ذكرا، و إن كان يتنازل في حقيقة الأمر عن كثير من سلطاته لزوجته، أما بين الشرائح العليا، فإن الرجل يكون أكثر سيطرة على شؤون الأسرة من زوجته، لأنه يملك المصادر و الموارد التي يستطيع من خلالها إحكام سيطرته (سعيد محمد عثمان، 2009: 31-34).

إذن يؤثر المستوى الاجتماعي في توزيع الدور بين الزوجين، فالمرأة تبقى محتفظة بدورها التقليدي فقط حينما يكون دخل الزوج مرتفعا لكي يفرض هيمنته، لكنها قد تجتاز هذا الدور إذا كان المستوى الاجتماعي للزوج منخفضا، و ذلك لمساعدته في مصاريف البيت، لكن دون أن يظهر لها مدى مساهمة عملها في تلبية حاجيات المنزل، و هناك 3 أنماط لتوزيع الدور بين الزوجين.

## 5-1. النمط الأول:

تتسم في هذا النمط أدوار الزوجين بطابع تقليدي محافظ يقتصر أداء الزوجة على الأدوار التعبيرية التقليدية كأم و ربة المنزل، بينما استمر الزوج يمارس أدواره بأسلوب نمطي تقليدي، فهو يقوم بالأدوار الوسيطة لتوفير الاحتياجات المادية للأسرة فضلا عن احتفاظه بالأدوار القيادية، و قد اتجه بعض الأزواج إلى ممارسة هذا الدور القيادي بشدة و تحكم حتى أصبحت الزوجة مجرد تابعة، و يتشابه هذا النمط مع ما أسماه جليفورد Glifford بالنمط الانفصالي المرتكز على الزوج.

## 5-2. النمط الثاني:

اتسم فيه توزيع الأدوار بطابع ديمقراطي، تشارك الزوجة من خلاله في تحقيق بعض الاحتياجات المادية للأسرة، من خلال التحاقها بالعمل خارج المنزل فضلا عن مشاركتها في الأدوار القيادية، و اتخاذ القرارات الهامة المتعلقة بالأسرة، و يتقارب هذا النمط مع ما أسماه جيفورد "بنمط المشاركة" الذي تتوزع فيه الأدوار بين الزوجين بالتساوي، لكن الزوجة في هذا النموذج لم تتخل عن أدوارها التقليدية النمطية، كأم و ربة منزل بل أضيف إلى هذه الأدوار دورها في العمل خارج المنزل.

## 5-3. النمط الثالث:

اتجهت الأسرة في هذا النمط إلى تركيز الأدوار القيادية و مسؤولية اتخاذ القرارات على الزوجة وحدها وأصبح الزوج يشارك في هذه الأدوار بقدر ضئيل، و تركزت أدوارها على الوسيلة التي من خلالها يسعى إلى تحقيق الاحتياجات المادية للأسرة، و يتفاوت هذا النمط مع ما أسماه جيفورد "بالنمط المرتكز" على أحد الزوجين أكثر من الآخر، وما أدى إلى هذا التعدد في الأنماط، التغييرات الاقتصادية التي أدت إلى تغييرات مصاحبة في الاتجاهات و القيم الخاصة بالأدوار و العلاقات داخل الأسرة، و كذلك القيم الخاصة بمكانة المرأة، و دورها التقليدي كأم و ربة منزل. (علياء شكري، 2009: 125-126).

6 - آثار عمل المرأة على الأسرة:

6-1. أثر عمل المرأة على الأطفال:

قد يتوقع البعض أن أطفال الأم العاملة خارج المنزل يختلفون عن أطفال الأم غير العاملة، لكن المشاهدات والبحوث لا تدعم هذا الافتراض، كما يبين **كيريم فيشر** أن كثيرا من الأمهات المشتغلات يحاولن بشدة أن يثبتن لأنفسهن ولأقاربهن أنهن لم يهملن أطفالهن، و أنهن يقضين معهم ساعات فعالة أكثر مما تقضيه ربات البيوت مع أطفالهن (كاميليا ابراهيم عبد الفتاح , 1990: 94 - 95) . هذا وقد أكدت المدرسة التحليلية النفسية على العلاقة التي تربط الطفل بأمه في السنوات الأولى من عمره والآثار العميقة لهذه العوامل على نموه الانفعالي، و أهمية الحب في حياة الطفل ترجع إلى أنه أول مظاهر العاطفة عنده اتجاه الآخرين، و حب الطفل لأمه خاصة يساعده على اكتساب الكثير من المهارات التي ينبغي أن يتعلمها عن طريق المحاكاة، وبالنسبة لآثار عمل الأم على طفلها هناك تباين في الآراء فنجد البعض يرى أن عمل الأم له جانب ايجابي في تطوير شخصية الطفل، و فيما يلي عرض مختصر لهذه الآراء.

- إحساس المرأة بذاتها أكثر نضجا من غير المشتغلة، ومن هنا فهي تعكس هذا الإحساس و النضج بالنجاح على أطفالها.

- المرأة المشتغلة تربط أبناءها بالواقع العملي لأنها خبيرة و تعطيهم دائما الخبرة و تشجعهم نحو الاستقلال، وذلك نتيجة لاتصالها المباشر و الدائم بالعالم الخارجي.

- يتأثر الطفل في سنواته الأولى بشدة غياب أمه، و قد يعيش احباطات بسبب انشغالها إن لم تعوضه عن ذلك الغياب بالإقبال عليه بشوق و لهفة و حنان، و في المقابل هناك من العلماء من يرى أن من الأفضل للأطفال أن يتلقوا بعض الإحباط عن طريق غياب الأم بعض الوقت طالما هناك من يحل محلها



و تشير بعض الدراسات إلى أن أبناء الام العاملة أكثر نضجا من الناحية الانفعالية من أطفال الأم غير العاملة (سامية مصطفى الخشاب، 1993: 111)، إلا أن هناك فريقا آخر من الباحثين أبرز عدة تأثيرات لعمل الأم خارج منزلها و تخليها جزئيا عن مسؤولياتها في تربية أطفالها ونلخص هذه الآراء فيما يلي:

- يجد الطفل نفسه في أسرة منعزلة.
- يعيش أغلب وقته في مسكن صغير بين جدران الحجرات الضيقة.
- مجال اللعب في أغلب الأحيان محدود بل أنه غالبا ما يكون متعذرا في كثير من المساكن الحديثة في المدن و الشقق الصغيرة التي تضيق بالأثاث.
- رغبة الطفل في البحث و التنقيب و التجريب فيما حوله من الأشياء، لكن تقيد رغبة الكبار في المحافظة على نظافة المسكن ونظامه.
- أما خارج البيت فكثيرا ما يتعذر عليه أن يتصل بغيره من الأطفال حتى الكبار منهم. هذه البيئة التي يعيش فيها الطفل ( طفل الأم العاملة) لا تثير في نفس الصغير إلا الضيق والتوتر والضغط والشعور بالحرمان. (كلير فهم، 2005: 23) إن الغياب المتكرر أو الانفصال الجزئي للأم عن طفلها طوال اليوم من أبرز العوامل التي تهدد أمن و استقرار حياة الطفل خاصة أثناء مراحل حياته الأولى
- و بالتالي قد يجعل الطفل غير واثق من نفسه و في من هم حوله مما يؤدي به في النهاية إلى عدم التكيف والاندماج السليم في المجتمع ، مما يتطلب من الأم محاولة إشباع حاجات طفلها و غرس الثقة و الأمان في نفسه من أجل تهيئته إلى الدخول في المجتمع والحياة الاجتماعية بمختلف معاييرها و قيمها(أنسي محمد أحمد قاسم، 1998: 25) كما يرى بولي Bouilly أن الانفصال المبكر الطويل للأطفال عن أمهاتهم كان سببا أوليا لنمو سمة الجنوح واستمرار سوء السلوك و قد استمد بولي قناعاته هذه من ملاحظته للأطفال الصغار المودعين بالمؤسسات العقابية حيث وجد في دراسته الإكلينيكية لـ 44 لصا أن بعضهم تبدو لديه عدم القدرة على إقامة علاقات طويلة ودائمة مع الآخرين، و ارتبط هذا العجز لديهم بغياب الأم، فالطفل يستشف ثقته

بنفسه وبالناس والمجتمع من أمه، و انفصاله عنها من العوامل التي تهدد أمنه و تشعره بالضيق والشقاء وتغرس في نفسه الشعور بالحيرة و الارتباك.(سهير كامل أحمد،1998 : 42) و تشير الدراسة التي قامت بها نبيلة أبو زيد علم (1987) إلى أن أبناء الأم العاملة يتميزون بالعنف والعصبية الزائدة في تنشئتهم،

فالأم ليس لديها الوقت الكافي لتلبية جميع مطالبهم، و بطبيعة الحال ستقوم بالأعمال المنزلية الأساسية و تلبية حاجاتهم الضرورية فقط، والإرهاق النفسي تختفي معه المشاركات الاجتماعية مع الأبناء والمشاركة في اهتماماتهم و حل مشاكلهم (أنسي محمد أحمد قاسم،1998: 128)، فالأم لا تقدم الغذاء واللباس فقط بل تقدم ما هو أهم، العطف والحب و الحنان و إذا كان إهمال الغذاء والحماية كثيرا ما يؤدي بالطفل إلى المرض أو إلى الهلاك في بعض الأحيان فإن إهمال الطفل و حرمانه من العطف والمحبة غالبا ما يهدد كيانه بالخطر لأن الحرمان العاطفي كالجوع لا يمكن للطفل أن يتغلب عنه

و يتحمله دون أن يصيبه منه الضرر خاصة في السنوات الأولى من عمره.(محمد عبد الظاهر الطيب،1991: 160) إن غياب الأم عن المنزل يعرض الطفل إلى مشاكل أكثر خطورة و على رأسها سرقة الأطفال التي يتعرض لها نتيجة اشتغال أمهاتهم، ففي الولايات المتحدة الأمريكية يبلغ عدد الأطفال كل سنة (1.08) مليون طفل يفترض أنهم ضحايا اختطاف مجهول السبب ربما بغرض استغلالهم في تجارة بيع الأعضاء أو استخدامهم في الدعارة أو... لذلك فبعض المجتمعات بدأت تقدم برامج توعية الغرض منها تعليم الأطفال كيفية تجنب اختطاف محتمل مع تقديم وسائل وأساليب الدفاع عن النفس، والبعض الآخر بدأ حملة تجميع بصمات الأطفال لتقديمها للشرطة عند الحاجة.(islamtoday.net 01\01\2012 h08:02) وفي دراسة أجرتها مليكة محمد عام 1990 بعنوان " الآثار النفسية و الاجتماعية لخروج الأم إلى العمل على أطفالها " في مدينة عمان تبين أن هناك " بعض المشكلات التي انفرد بها أطفال الأمهات العاملات و هي سرعة الغضب ملازمة الأم أثناء وجودها بالمنزل الإلحاح في طلب النقود، الشكوى عن المشاركة في الأعمال المنزلية، عدم إنفاق النقود بحكمة، عدم قضاء وقت كافي في الدراسة عدم المحافظة على الكتب و الأدوات المدرسية"

(محمد الحسن، 2005: 163) " وقد بينت دراسة لويل أن البيوت التي تعمل فيها الأم تميل إلى تفضيل طرق نظامية حاسمة وتشجع أبنائها على الاستقلال (كلير فهم، 2005) بينما توصلت دراسة فراي بهجت التي تمت عام 1981 إلى أن المرأة العاملة ليست لديها الوقت الكافي لرعاية أولادها بالمعدل نفسه الذي يتوفر للمرأة غير العاملة، ولهذا فإن دور المرأة في مجال التنشئة الاجتماعية للأبناء و الرعاية التربوية أخذ في التضاؤل، و هذا ما أظهرته دراسة أخرى التي أفادت بأن عمل المرأة أدى إلى تدني قدراتها على القيام بالإشراف على الجانب التربوي لأبنائها، فهي غير قادرة على متابعة دراسة الطفل والإشراف على تحفيزه لواجباته الدراسية. (نجاح محرز رمضان، 1999: 55 - 56).

## 6-2 آثار عمل المرأة على الزوج:

من المحتمل أن نتوقع حدوث تغيير في العلاقات الزوجية على الأسرة التي تعمل فيها الزوجة بحيث يمكن وجود اختلاف بين هذه الأسرة و الأسرة التي لا تعمل فيها الزوجة خارج المنزل، خاصة في البيئة العربية حيث تزيد متطلبات الزوج و مسؤوليات الأسرة على المرأة بما يفسر تعدد البحوث التي تتناول مسألة تقييم مستويات التوافق الزوجي لدى الزوجات العاملات. وفي هذا المجال تميل البحوث الأمريكية إلى اعتبار أن عمل المرأة يعد عنصرا داعما للتوافق الزوجي أو أنه غير مؤثر سلبا على العلاقة الزوجية والواقع أن عمل المرأة كعنصر مؤثر على الزواج يرتبط بموقف الزوج و موافقته على عملها حيث أجرت إحدى عيادات الاستشارات الزوجية بحثا حول موافقة الزوج على عمل زوجته وأثره على التوافق الزوجي حيث بينت نتائج البحث أن هناك صراعا أكبر في الأسر التي لا يوافق فيها الزوج على عمل زوجته، وقد بدا فرق واضح بالنسبة للبنود المتعلقة بميزانية الأسرة ، أما دراسة Nany سنة 1999 فقد خلصت إلى النتائج التالية أن المناقشات كانت أكثر حدوثا بين الزوجات و الأزواج في الأسر التي تعمل فيها الزوجة فكانت نسبته بين العاملات 15% وبين غير العاملات 80% وارتفعت نسبة العاملات اللاتي طلبن الطلاق حتى نسبة 60%.

في حين كانت نسبتها لدى غير العاملات 47%. أما التوافق الزوجي لدى النساء العاملات المتعلمات أعلى بنسبة طفيفة لدى غير المتعلمات. ([www.ae/telecast.html](http://www.ae/telecast.html) 29/02/2010h16:30). وفي دراسة هامة قارنت كليجر بين خمسين زوجة مشتغلة و خمسين غير مشتغلة في ضوء مقياس (ثيرمان) المعدل للتوافق الزوجي، ولم تختلف المجموعات اختلافا يذكر، كما هي درجة الاختلاف بين الزوج و الزوجة فيما يتعلق بالآراء الخاصة بشؤون الأسرة (كاميليا إبراهيم عبد الفتاح، 1990 : 95) و الزوج ينتظر من زوجته أن تلبى متطلباته و احتياجاته مهما كانت الظروف، لذلك كثيرا ما تعاني الزوجات من احباطات عديدة إذ أنها برغم المجهود الضخم الذي تقوم به فإنها تكون عرضة للنقد على أقل تقصير، و يكون مصدر النقد بالطبع هو الزوج و لكن في بعض الأحيان قد يقوم الأطفال بنقد الأم أيضا، لذلك يجب على الزوجة أن تكون صبورة و قوية التحمل، كما يجب عليها أن تكون متفائلة دائما مهما حدث. (طارق كمال، 2005 : 213)

وأحيانا يرى الزوج زوجته العاملة تعبت من عملها، تزيدها أعباء و مسؤوليات البيت إرهاقا فيتخرج من أن ييوح باحتياجاته النفسية (<http://www.Islam online.net>,08/06/2013h12:00) كما يسبب له عمل الزوجة خارج البيت وساوس حول اختلاطها بزملاء العمل من الرجال، فيرى أن هذا الاختلاط قد يعرضها للغواية من طرفهم (محمود حسن , 1981:181). من ناحية أخرى فإن التحولات التي أصابت أماكن العمل لا تجري في فراغ بل أنها تترك آثارها الجسمية على حياة الملايين من الأسر و العائلات. لقد رافق هبوط دور الرجل التقليدي باعتباره كاسب الرزق و مصدر الدخل الأول للأسرة، ارتفاع نسبي في درجة المساواة التي تتمتع بها المرأة (أنتوني غدير، 2004:70) مما يؤثر على مكانة الرجل في الأسرة و تغيير لدوره نسبيا، وعزز عمل الزوجة قوتها في تأثيرها على قرارات الزوج، مما جعلها سندا له وزاد من وقوع حدة الصراع بينهما فأسقط دخول المرأة للعمل حق الزوج في التحكم فيها (Souad Khodja ,1985 p.55) , ومن الناحية الإيجابية فإن تحمل الرجل المسؤولية لتوفير مستلزمات المعيشة و إدارة الشؤون المالية للأسرة، يخول له السيطرة على المرأة في غضون الحياة الزوجية وضمن العلاقات العائلية، وكذلك النساء ذوات الدخل العالي يتمتعن بحظ

أكبر من الاستقرار في الأسرة، و إلى جانب ما وهبته الطبيعة للرجل من قوى بدنية أكبر فإن القانون يمنحه في بعض الحالات امتيازات تؤهله للتقدم على المرأة، فهو رب البيت وله حق اتخاذ القرار في القضايا العائلية الهامة. (شكوة نوابي، 2001: 177) ثم إن التقدم السريع الذي شهده العلم والإبداع و تحسن مستوى العناية الصحية أحدث تغيرات هامة في النماذج الحياتية، أدى إلى تحقيق نجاح نسبي في مجال تحديد النسل. لقد طرأت تطورات سريعة في العلاقات التقليدية بين الرجل والمرأة أيضا واستطاعت المرأة من خلال عملها و حصولها على دخل خاص بها أن تحصل على استقرار إلى حد ما مما ترك آثارا طيبة في مسار حياتها وهياها لفرصة الرقي والتطور في المجالات المختلفة. (فاروق السيد عثمان، 2001 : 91) ورغم أن هناك نسبة كبيرة من الرجال يرفضون عمل المرأة، و كذلك بأن يقوم الرجال ببعض الواجبات المنزلية لأسباب يعتبرها بعضهم تحط من شأنهم، ولا تتطابق مع تصوراتهم لكن يمكن القول أن الأسرة في البلاد العربية أكثر استقرارا و تشكل البنية الرئيسية للمجتمع كونه مجتمع جماعي لا يغلب عليه الطابع الفردي المتواجد في معظم المجتمعات الغربية، هذا هو الدور الرئيسي للأسرة، وقد يكون هذا أمرا رئيسيا وهاما للكثيرين في البلاد العربية. (<http://www.dw.worlded.de/dw.Article16/02/2010h06:40>)

### 6-3 آثار عمل المرأة في تغيير الأدوار و السلطة داخل الأسرة:

نظرا لكون الأب أو الزوج هو الذي يعول الأسرة اقتصاديا، و يمثلها في المجتمع و هو الذي يعمل طول الوقت، فإن هذا أكسبه دورا مسيطرا، وأعطى له السيطرة على الزوجة و على الأبناء. هذا النمط التقليدي لدور الزوج هو الذي ركز السلطة من الناحية الشكلية على الأقل في يد الرجل، و مع التطور الحاصل في المجتمعات و خروج المرأة للعمل في شتى المجالات، كل هذا أكسبها مكانات مساوية للرجل وأصبح لها استقلال اقتصادي، وجعلها شريكة للزوج في القرارات الأسرية، و تلاحظ سناء الخولي أن مفهوم الدور والحقوق والواجبات للزوج و الزوجة من الأدوار الغير ثابتة و تتأثر بالعوامل الاجتماعية والثقافية.

فبالإضافة إلى دخول النساء ميدانا كان قاصرا على الرجال، أصبح كثير من الرجال يقومون بأعمال كانت قاصرة في الماضي على النساء و لهذا أصبحت هذه المرونة و عدم وضوح الفصل بين الأدوار عائقا في سبيل تقديم تعريف دقيق لكل من أدوار الزوج و الزوجة، في الوقت الحالي نتيجة للفروق الاجتماعية والاقتصادية الجديدة التي تمر بها كثير من المجتمعات المعاصرة.  
( محمد أحمد بيومي، عفاف العظيم ناصر، 2009: 283 - 284).

# الفصل السادس

## إجراءات الدراسة الميدانية

### 1. الدراسة الاستطلاعية.

تمهيد.

- 1- أهداف الدراسة الاستطلاعية.
- 2- المجال الزمني و المكاني للدراسة الاستطلاعية.
- 3- عينة الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها.
- 4- أدوات الدراسة.
- 1-4 المقابلة.
- 2-4 استبيان الضغوط المهنية.
- 3-4 استبيان الصحة النفسية.
- 4-4 استبيان العلاقات الأسرية.
- 5- وصف استبيان الضغوط المهنية.
- 6- وصف استبيان الصحة النفسية.
- 7- وصف استبيان العلاقات الأسرية.
- 8- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
- 1-8. الخصائص السيكومترية لاستبيان الضغوط المهنية.
- 2-8. الخصائص السيكومترية لاستبيان الصحة النفسية.
- 3-8. الخصائص السيكومترية لاستبيان العلاقات الأسرية.

## الدراسة الأساسية.

تمهيد.

- 1- منهج الدراسة الأساسية.
- 2- المجال الزمني.
- 3- المجال المكاني.
- 4- عينة الدراسة الأساسية.
- 5- أدوات الدراسة الأساسية.
- 5-1. وصف مختصر لاستبيان الضغوط المهنية.
- 5-2. وصف مختصر لاستبيان الصحة النفسية.
- 5-3. وصف مختصر لاستبيان العلاقات الأسرية.
- 5-4. تعلية الاستبيانات.
- 5-5. بدائل الاستبيانات.
- 5-6. طريقة تصحيح الاستبيانات.
- 6- أساليب المعالجة الإحصائية.



## 1. الدراسة الاستطلاعية:

## تمهيد:

لوصول إلى الهدف المراد من بحث ما يتطلب ذلك إتباع خطوات منهجية منظمة و مرتبة خاصة فيما يتعلق بالجانب الميداني للبحث، و ذلك بالقيام بدراسة استطلاعية للتحقق من أدوات القياس المعتمدة في جميع المعطيات اللازمة، و الاحتكاك بالعينة المقصودة بالبحث و تحسس صعوبات الميدان و وقائعه.

## 1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية كمقدمة مسبقة للدراسة الأساسية و ذلك حتى يطمئن الباحث للأدوات التي سيطبقها بشكل نهائي، و نذكر بعض أهداف الدراسة الاستطلاعية كما يلي:

- تصميم أدوات القياس و التحقق من مستوى فهم العينة المدروسة لها.
- التأكد من بعض الخصائص السيكومترية لأدوات القياس و ذلك من حيث صدقها و ثباتها.
- تجريب أدوات القياس قبل تطبيقها بشكل نهائي.
- الاستعداد لمباشرة الدراسة الأساسية.

## 2- المجال الزمني و المكاني للدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية دامت مدة شهرين من 2017/09/15 إلى 2017/11/20 و جرت بالمؤسسات التربوية التالية: ثانوية أحمد بن زكري، متوسطة عاشور الثالث، و ابتدائية الأبيلي.

## 3- عينة الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها:

اشتملت الدراسة على عينة قوامها 30 مدرسة متزوجة و لها أطفال بمعدل 10 مدرسات من كل طور، تم اختيارهن بطريقة عشوائية.

## 4- أدوات الدراسة الاستطلاعية:

## 4-1. المقابلة:

تم إجراء مقابلات مع مجموعة من المدرسات بالمؤسسات التالية:

" ابتدائية الأبيلي " ، " متوسطة عاشور الثالث " ، " ثانوية أحمد بن زكري " بمدينة تلمسان، بهدف التعرف على بعض الحوادث اليومية، التي تسبب لديهن ضغطا و قلقا لمعرفة مصادر الضغوط المهنية ميدانيا ولتساعدنا على تحديد أبعاد الاستبيانات.

وبعد معرفة انطباعات وآراء أفراد العينة تم حصر مصادر الضغوط المهنية و الأعراض الأكثر تواجدا التي تشتكي منها المدرسات المتزوجات.

كما لاحظنا المسؤوليات الكبيرة الملقاة على عاتق المرأة داخل و خارج المنزل و المواقف المحيطة التي تتعرض لها من طرف الزوج أو الأبناء لأن عملها لا ينتهي بمجرد نهاية الدوام الرسمي، بل تبقى بعض المهام أو الواجبات، من تحضير الدروس و إنجاز للمذكرات، عليها القيام بها بالمنزل.

## 4-2. استبيان الضغوط المهنية.

## 4-3. استبيان الصحة النفسية.

## 4-4. استبيان العلاقات الأسرية.

## 5- وصف استبيان الضغوط المهنية.

## 5-1. خطوات البناء.

بعد الإطلاع على الجانب النظري و الدراسات السابقة الخاصة بالضغوط المهنية، والمقاييس التي صممت لقياسها في مجال الخدمات الإنسانية بما في ذلك التعليم و ذلك في حدود إطلاع الباحثة خصوصا تلك التي طبقت على عينات من المجتمع الجزائري والتي عند مراجعتها رأَت الباحثة أنه لا يمكن الاعتماد عليها بصفة

كلية بل الاستفادة من بعض العبارات أو الفقرات التي تخدم موضوع البحث وخاصة أنه تم تحديد قطاع في الدراسة هو التعليم و من خلال المقابلات التي أجريت مع المدرسات تم صياغة العبارات الخاصة باستبيان البحث و من بين أهم المقاييس التي تم الإطلاع عليها والاستفادة منها في تحديد أبعاد الاستبيان:

- مقياس مصادر الضغوط المهنية في قطاع التعليم للباحث منصورى مصطفى.

- استبيان الضغوط المهنية للباحثة إبراهيمى أسماء المطبق على عينة من المدرسات والمرضات بدائرة

طولقة 2014.

- استبيان الضغوط المهنية للباحث باهى سلامى المطبق على المدرسين بالأطوار الثلاثة.

- مقياس الضغط النفسى لـ بدرية كمال أحمد.

و تم صياغة استبيان الضغوط المهنية على النحو التالي:

- يتكون الاستبيان من 40 بندا موزعين على 8 أبعاد هي: بعد إدارة الوقت، بعد أعباء المهنة، بعد

العلاقة مع الزملاء، بعد العلاقة مع التلاميذ، بعد العلاقة مع الاولياء، بعد العلاقة مع المدير، بعد العلاقة

المفتش، بعد صراع الأدوار. و كل بعد يتكون من 5 بنود.

## 5-2. تعليمة استبيان الضغوط المهنية:

ضمن تعليمات الاستبيان لم نبرز الهدف الخاص من البحث حتى تكون هناك تلقائية في الإجابة مع دعوة

كل مجيبة أن تجيبنا بصراحة على كل العبارة من الاستبيان و ذلك بعد القراءة الجيدة بوضع علامة (+) في

الخانة التي تناسبها، مع التأكيد على سرية المعلومات و أنها تبقى خاصة فقط بالبحث العلمى، و اكتفينا

بتعليمة واحدة للاستبيانات المطروحة.

### 3-5. بدائل استبيان الضغوط المهنية:

تم اختيار السلم الرباعي للإجابة على عبارات الاستبيان كالتالي: ﴿ غالباً، أحياناً، نادراً، مطلقاً ﴾.

### 4-5. طريقة تصحيح استبيان الضغوط المهنية:

بالنسبة لسلم تصحيح الاستبيان يتم عن طريق تحويل اختيارات عينة البحث إلى درجات يتم توزيعها على مختلف الاستجابات على عبارات الاستبيان حسب السلم التالي: الدرجة (4) للإجابة بـغالباً، (3) للإجابة بأحياناً، (2) للإجابة بنادراً، (1) للإجابة بمطلقاً. 6-

### 6- وصف استبيان الصحة النفسية:

#### 6-1. خطوات البناء:

تم الإطلاع على الإطار النظري لموضوع الصحة النفسية و أهم الدراسات السابقة و أهم المقاييس المتعلقة بها لدى المرأة العاملة كما استفدنا من المقابلات التي أجريت مع المدرسات في الدراسة الاستطلاعية لمعرفة أهم المشاكل والأعراض التي تعاني منها المرأة العاملة و لرصد مؤشرات الصحة النفسية لديهنّ. من أهم المقاييس التي تم الإطلاع عليها والاستفادة منها في تصميم استبيان الصحة النفسية هي:

- مقياس الصحة النفسية ل عماد الدين إسماعيل .
- مقياس الصحة النفسية ل عبد المطلب أمين القريطي و عبد العزيز سيد الشخص .
- مقياس الصحة النفسية SCL.90.R ل ليونارد، ر.ديروجيتس، س.ليلمان، لينوكوبي. تعريب، أبو هين

Leonard.R,Derogatis,Ronald,S,Lipman and Linocovi..1992

- مقياس الصحة النفسية من المنظور الصوفي الإسلامي ل. د. فقيه العيد .
- قائمة كورنل الجديدة للنواحي الانفعالية و المزاجية.
- مقياس الصحة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي ل. د. شدمي رشيدة.
- مقياس الضغوط النفسية ل. د. فقيه العيد .

- مقياس روزنبرغ لتقدير الذات The Rozenberg self Esteem scale

- مقياس شيرر لفاعلية الذات. The sherer general self-efficacy scale.

تم صياغة استبيان الصحة النفسية على النحو التالي:

يتكون الاستبيان من 37 بندا موزعين على 5 أبعاد و هم: بعد تقدير الذات، بعد فاعلية الذات ، بعد التفاعل مع الآخرين، بعد الاتزان العاطفي والانفعالي، بعد الخلو من الاضطرابات النفسجسمية.

### 6-2. بدائل استبيان الصحة النفسية:

تم اختيار السلم الرباعي للإجابة على عبارات الاستبيان كالتالي: ﴿غالبا، أحيانا، نادراً، مطلقاً﴾.

### 6-3. طريقة تصحيح استبيان الصحة النفسية:

بالنسبة لسلم تصحيح الاستبيان يتم عن طريق تحويل اختيارات عينة البحث إلى درجات يتم توزيعها على مختلف الاستجابات على فقرات الاستبيان حسب السلم التالي: ﴿1،2،3،4﴾ للعبارة الموجبة أما بالنسبة للعبارة السالبة، فتم توزيع الدرجات بنفس الكيفية و لكن بشكل عكسي 1،2،3،4. ﴿﴾

### 7- وصف استبيان العلاقات الأسرية:

مصمم من طرف الباحثة خيرة شويطر(خيرة شوطر، 2010/2011، ص68-69 ص) و مطبق على عينة من المدرسات من مدينة وهران و مناسب جدا لأنه يتناول علاقة المرأة العاملة بزوجها وأبنائها وهذا ما تهتم به الدراسة الحالية.

### 7-1. خطوات البناء:

تم الإطلاع من قبل الباحثة على الجانب النظري و الدراسات السابقة التي تطرقت للمرأة العاملة وبالخصوص صراع الأدوار الذي تعاني منه المرأة العاملة المتزوجة و أثر ذلك على مختلف علاقتها الأسرية سواء مع الزوج أو مع الأطفال، و ذلك طبعا في حدود إطلاع الباحثة و من بين أهم المقاييس التي اطلعت عليها ما يلي:

- مقياس مصادر الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها لدى المرأة العاملة من إعداد حسن مصطفى عبد المعطي وهشام إبراهيم عبد الله. يتكون المقياس من 20 موقفاً يمثل كل منها مصدراً من مصادر الضغوط النفسية التي تتعرض لها المرأة العاملة و تدور حول أربعة مصادر أساسية هي: الأعباء المنزلية، أعباء رعاية الأبناء، العلاقة بالزوج، و الضغوط الذاتية.

- مقياس صراع الأدوار للمرأة العاملة من إعداد محمد آدم سلامة و قامت سميرة شند (2000م) بتعديله ليتناسب مع دراستها. وهو يقيس صراع الأدوار الذي تعاني منه المرأة المتزوجة و يتضمن 50 فقرة تتناول علاقة المرأة بذاتها و علاقتها بزوجها و رعايتها لأولادها و أعمالها المنزلية. بعد الإطلاع على الجانب النظري و المقياس المذكور قامت الباحثة بانتقاء بعض العبارات من هذه المقاييس التي تتناسب مع موضوع البحث و الاستغناء عن الفقرات الأخرى، وبذلك تم وضع الصورة المبدئية لاستبيان العلاقات الأسرية، حيث تكون من بعدين رئيسيين موزعين على أربعة أبعاد فرعية على النحو التالي:

- بعد العلاقة مع الزوج: يتكون من بعدين فرعيين:

✓ - بعد إهمال الزوج يتكون من 10 عبارات .

✓ - بعد توتر العلاقة مع الزوج: يتكون من 07 عبارات.

- العلاقة مع الأطفال: يتكون من بعدين فرعيين :

✓ - بعد إهمال الأطفال: يتكون من 6 عبارات.

✓ - بعد العصبية مع الأطفال يتكون من 06 عبارات.

أما المجموع الكلي لفقرات الاستبيان هو 29 عبارة و للإشارة فإن أبعاد استبيان العلاقات الأسرية كان موجهها في طابع سلبي. بمعنى علاقات أسرية سلبية.

## 7-2 بدائل استبيان علاقات الأسرية:

تم اختيار السلم الثلاثي للإجابة على عبارات الاستبيان كالتالي: «نعم، أحيانا، لا».

## 7-3 طريقة تصحيح استبيان العلاقات الأسرية:

يتم تحويل اختيارات عينة البحث إلى درجات يتم توزيعها على مختلف الاستجابات على عبارات الاستبيان مع الأخذ بعين الاعتبار اتجاه كل فقرة (سالبة، أو موجبة). فالتوزيع بالنسبة للعبارات الموجبة يتدرج من 03 درجات للإجابة بـ "نعم" و درجتين للإجابة بـ "أحيانا" و درجة واحدة للإجابة بـ"لا"، أما بالنسبة للعبارات السالبة فيتم توزيع الدرجات بنفس الكيفية لكن بشكل عكسي. و في الأخير تجمع كل درجات العبارات للحصول على درجة عامة للمجيب على هذه الأداة.

## 8- الخصائص السيكومترية لأدوات القياس:

لكي يصبح الاستبيان صالحا للتطبيق يجب أن يتوفر على درجة مناسبة من الصدق والثبات. وهو ما قامت به الباحثة بحسابهما للتأكد من ذلك.

## 8-1 الخصائص السيكومترية لاستبيان الضغوط المهنية:

اختارت الباحثة ثلاثة أنواع من أنواع الصدق: صدق المحكمين و صدق الاتساق الداخلي و الصدق التمييزي.

## 8-1-1 صدق المحكمين: تم توزيع استمارة التحكيم التي تضم استبيان الضغوط المهنية على 12 أستاذ

محكم ممن لديهم خبرة و كفاءة في البحث السيكولوجي لكن 05 منهم فقط أرجعوا الاستمارة في الوقت المناسب فأكتفينا بهم في دراستنا. والجدول التالي يوضح قائمة الأساتذة المحكمين.

الجدول رقم (01) يوضح قائمة الأساتذة المحكمين لاستبيان الضغوط المهنية

الأساتذة	الرتبة	التخصص	جامعة الانتماء
يحيى بشلاغم	أستاذ تعليم عالي	علم النفس العمل والتنظيم	جامعة تلمسان
لكحل مصطفى	أستاذ محاضر -أ-	علم النفس العيادي	جامعة سعيدة
طاشما راضية	أستاذ محاضر -أ-	علم النفس العيادي	جامعة تلمسان
موفق كروم	أستاذ محاضر -ب-	قياس نفسي	المركز الجامعي -عين تموشنت-
أسماء بن حليم	محاضر -ب-	علم النفس العيادي	جامعة سيدي بلعباس

وطلبنا منهم إبداء ملاحظاتهم في كل بند من بنود الاستبيان و مدى وضوحها من حيث الصياغة اللغوية و مدى تناسبها مع موضوع الدراسة و ما هي العبارات التي يجب إعادة صياغتها وما هي العبارات التي المقترحة من قبلهم كبديل للعبارات غير المناسبة.

وكانت ملاحظات الأساتذة المحكمين كما يوضحه الجدول الآتي:

الجدول 2 يوضح نتائج التحكيم استبيان الضغوط المهنية

الرقم	العبارات	مناسبة العدد	غير مناسبة العدد	النسبة المئوية للقبول (%)	الملاحظات
01	هل يضايقك الاستيقاظ باكرا ؟	3	2	60	تعديل
02	هل تتعبك المسافة بين بيتك و مقر عملك؟	3	2	60	تعديل
03	هل تجددين نفسك في صراع دائم مع الوقت؟	5	0	100	/
04	هل تأخذ ساعات العمل معظم جهدك؟	5	0	100	/
05	هل تفتقدن إلى وقت الراحة؟	5	0	100	/
06	هل تجددين صعوبة في التكيف مع المناهج	5	0	100	/



				والطرق الجديدة؟	
/	100	0	5	هل يتعبك التحضير اليومي للدروس؟	07
/	100	0	5	هل يقلقك اكتظاظ القسم؟	08
إعادة الصياغة	80	1	4	هل تفيدك بالبرنامج يعيق قدرتك على الإبداع؟	09
تغيير العبارة	60	2	3	هل تراودك فكرة أخذ عطل مرضية أو التوقف عن العمل؟	10
/	100	0	5	هل جو العمل تسوده المشاعر السلبية؟	11
/	100	0	5	هل يفتقر محيط العمل إلى الثقة والارتياح؟	12
/	100	0	5	هل تؤثر عليك الصراعات الداخلية بين الزملاء؟	13
/	100	0	5	هل حدث لك خلاف مع أحد الزملاء؟	14
تعديل	80	1	4	هل تراودك فكرة تغيير المؤسسة؟	15
/	100	0	5	هل تشعرين بوجود صراع مع التلاميذ؟	16
/	100	0	5	هل تشعرين بأنك عاجزة على ضبط سلوكيات التلاميذ؟	17
/	100	0	5	هل يفقدك بعض التلاميذ القدرة على السيطرة على النفس؟	18
إعادة الصياغة	80	1	4	هل تشعرين بالمسؤولية الكبيرة تجاه تلاميذ الذين يعانون من مشاكل اجتماعية أو نفسية؟	19
تعديل	80	1	4	هل توترك نقص الدافعية للدراسة عند بعض التلاميذ؟	20
/	100	0	5	هل يلومك بعض الأولياء على ضعف	21

				مستوى أبنائهم؟	
/	100	0	5	هل يتدخل الأولياء في طرق معاملتك لأبنائهم؟	22
/	100	0	5	هل تقلقك مطالب الأولياء الغير المنطقية؟	23
/	100	0	5	هل تعرضت لخلاف مع بعض الأولياء؟	24
/	100	0	5	هل تعرضت لتهديد من طرف أحد الأولياء؟	25
/	100	0	5	هل يفرض المدير آراءه عليك ؟	26
/	100	0	5	هل يدقق المدير معك في معظم الأمور؟	27
/	100	0	5	هل يلقي المدير اللوم عليك إن حدثت مشكلة؟	28
تغيير العبارة	60	2	3	هل يتعبك المدير بطلباته؟	29
/	100	0	5	هل يتجاهل المدير مجهوداتك؟	30
/	100	0	5	هل تقلقك زيارة المفتش لك؟	31
/	100	0	5	هل تحبطك ملاحظات وانتقادات المفتش؟	32
/	100	0	5	هل يحررك المفتش أمام التلاميذ ؟	33
تغيير العبارة	60	2	3	هل يتجاهل المفتش مستواك ؟	34
إعادة الصياغة	80	1	4	هل يتغاضى المفتش عن عطائك؟	35
/	100	0	5	هل تشعرين بأن عملك يأخذ وقتا كبيرا على حساب أسرتك؟	36
/	100	0	5	هل يشغلك التفكير في أبنائك أثناء العمل؟	37
/	100	0	5	هل ينتشتت ذهنك بتعدد أدوارك ؟	38
/	100	0	5	هل تضطربين أثناء تعارض واجباتك المهنية مع واجباتك المنزلية؟	39

40	هل يصعب عليك التوفيق بين مهام العمل و الأسرة؟	5	0	100	/
معدل النسبة					85%

جدول رقم (03): بوضح تعديل العبارات غير المناسبة

رقم العبارة	العبارة	العبارة البديلة
01	هل يضايقك الاستيقاظ باكرا ؟	هل يزعجك الاستيقاظ مبكرا يوميا؟
02	هل تتعبك المسافة بين بيتك ومقر عملك؟	هل تستغرقين وقتا طويلا للوصول إلى مكان عملك؟
09	هل تقيدك بالبرنامج يعيق قدرتك على الإبداع؟	هل تشعرين بأن التزامك بالبرنامج يقيد إبداعك؟
10	هل تراودك فكرة أخذ عطل مرضية أو التوقف عن العمل؟	هل تجددين صعوبة في إيصال المعلومات؟
15	هل تراودك فكرة تغيير المؤسسة؟	هل تفكرين في تغيير مؤسستك بسبب علاقتك مع الزملاء ؟
19	هل تشعرين بالمسؤولية الكبيرة تجاه تلاميذ الذين يعانون من مشاكل اجتماعية أو نفسية ؟	هل تجددين صعوبة في التعامل مع التلاميذ الذين يعانون من مشاكل نفسية أو صحية أو اجتماعية؟
20	هل توترك نقص الدافعية للدراسة عند بعض التلاميذ؟	هل يغضبك نقص الدافعية للدراسة عند بعض التلاميذ؟
29	هل يتعبك المدير بطلباته؟	هل يتحيز المدير في تعامله لمجموعة من الأساتذة دون الأخرى؟
34	هل يتجاهل المفتش مستواك ؟	هل يطالبك المفتش بأعمال غير ممكنة ؟
35	هل يتغاضى المفتش عن عثائك؟	هل يحاسبك المفتش على كل صغيرة و كبيرة؟

جدول (04) يوضح نتائج التحكيم حول عدد بدائل استبيان الضغوط المهنية:

عدد البدائل	كافية	غير كافية
عدد المحكمين	النسبة المئوية	النسبة المئوية
05	%100	%0

جدول (05) يبين نتائج التحكيم حول أبعاد استبيان الضغوط المهنية:

أبعاد استبيان الضغوط المهنية	مناسبة	غير مناسبة
عدد المحكمين	النسبة المئوية	النسبة المئوية
05	%100	%0

خلاصة صدق المحكمين:

نلاحظ من خلال نتائج تحكيم الأساتذة أن استبيان الضغوط المهنية تمت الموافقة عليه بنسبة 85% في البداية و لكن بعد تعديل العبارات غير المناسبة أصبحت الموافقة عليه بنسبة 100% وبلغت نسبة الموافقة على أبعاده وبدائله 100% و بناءا عليه يمكن توزيعه على عينة الدراسة.

8-1-2. صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الضغوط المهنية :

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الضغوط المهنية كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم 06: يوضح نتائج معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد لاستبيان الضغوط المهنية

الأبعاد	الفقرات	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
إدارة الوقت	01	0,55	**0,01
	02	0,52	**0,01
	03	0,63	**0,01
	04	0,57	**0,01

**0,01	0,67	05	
**0,01	0,71	06	أعباء المهنة
**0,01	0,51	07	
**0,01	0,81	08	
**0,01	0,69	09	
**0,01	0,67	10	
**0,01	0,59	11	
**0,01	0,76	12	
**0,01	0,66	13	
**0,01	0,57	14	
**0,01	0,61	15	
**0,01	0,74	16	العلاقة مع التلاميذ
**0,01	0,66	17	
**0,01	0,59	18	
**0,01	0,52	19	
**0,01	0,54	20	
**0,01	0,54	21	العلاقة مع الأولياء
**0,01	0,84	22	
**0,01	0,61	23	
**0,01	0,53	24	
**0,01	0,63	25	
**0,01	0,61	26	
**0,01	0,67	27	

**0,01	0,51	28	العلاقة مع المدير
**0,01	0,54	29	
**0,01	0,57	30	
**0,01	0,55	31	العلاقة مع المفتش
**0,01	0,62	32	
**0,01	0,51	33	
**0,01	0,56	34	
**0,01	0,59	35	
**0,01	0,59	36	صراع الأدوار
**0,01	0,62	37	
**0,01	0,53	38	
**0,01	0,56	39	
**0,01	0,64	40	

يتضح من خلال الجدول رقم 06 أن جميع معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها باستعمال معامل

ارتباط بيرسون بين كل عبارة و بعدها التي تنتمي إليه كانت مقبولة و دالة عند مستوى الدلالة 0,01

جدول رقم 07: يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الضغوط المهنية والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
إدارة الوقت	0,54	**0,01
أعباء المهنة	0,59	**0,01
العلاقة مع الزملاء	0,59	**0,01
العلاقة مع التلاميذ	0,61	**0,01

**0,01	0,53	العلاقة مع الأولياء
**0,01	0,57	العلاقة مع المدير
**0,01	0,54	العلاقة مع المفتش
**0,01	0,55	صراع الأدوار

يتضح من خلال الجدول رقم 07 أن جميع معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها باستعمال معامل ارتباط

بيرسون بين كل الأبعاد والدرجة الكلية لاستبيان الضغوط المهنية كانت مقبولة ودالة عند مستوى الدلالة 0,01

### 3-1-8. الصدق التمييزي لاستبيان الضغوط المهنية:

بعد عرض استبيان الضغوط المهنية على العينة الاستطلاعية تحصلنا على درجات، قمنا بترتيبها تصاعديا

من الأصغر إلى الأكبر كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم 08 : ترتيب أفراد العينة حسب الدرجات على استبيان الضغوط المهنية.

الأفراد	الدرجات	الأفراد	الدرجات
1	92	16	108
2	96	17	109
3	97	18	110
4	97	19	110
5	97	20	112
6	97	21	113
7	99	22	113
8	100	23	114
9	101	24	114
10	102	25	116

118	26	105	11
121	27	107	12
123	28	107	13
130	29	108	14
133	30	108	15

ثم حسبنا الفرق أي (المقارنة الطرفية) بين الفئة العليا والفئة الدنيا وكانت نتيجة  $t$  المحسوبة أكبر من  $t$  الجدولية أي: ( $t=8.96$  أكبر من  $t=2.87$ ) عند درجة الحرية ( $20 - 2$ ) أي 18 و دالة عند 0.01 أي هي درجة مقبولة تدل على وجود صدق تمييزي للاستبيان.

#### 8-1-4. حساب الثبات لاستبيان الضغوط المهنية:

تم حساب ثبات استبيان الضغوط المهنية عن طريق التجزئة النصفية و معامل ألفا كرونباخ:

##### • حساب ثبات عن طريق التجزئة النصفية:

تم حساب الارتباط ما بين المجموع الكلي لدرجات العبارات الفردية و المجموع الكلي لدرجات العبارات الزوجية للاستبيان ككل فكان مقدار  $r = 0.60$  و بعد استخدام معادلة تصحيح سبيرمان براون أصبح معامل الثبات مقداره 0.75 أما معامل الثبات بمعادلة تصحيح قوتمان فكانت قيمته 0.74 .

##### • حساب الثبات عن طريق ألفا كرونباخ:

كما تم حساب ثبات استبيان الضغوط المهنية عن طريق معامل ألفا كرونباخ للاستبيان ككل وقدرة قيمتها بـ 0.75 وهي درجة مقبولة مما يدل على ثبات الاستبيان.



• استبيان الضغوط المهنية في صورته النهائية:

بعد تطبيق الخطوات المنهجية فيما يخص الخصائص السيكومترية أصبح استبيان الضغوط المهنية يتكون من 40 عبارة موزعة على 08 أبعاد كما هو موضح في الملحق رقم (3) . و من خلال الخطوات المنهجية التي اتبعتها الباحثة تم تبنيها كأداة قياس للدراسة الأساسية.

8-2: الخصائص السيكومترية لاستبيان الصحة النفسية:

اخترت الباحثة ثلاثة أنواع من أنواع الصدق : صدق المحكمين و صدق الاتساق الداخلي و الصدق التمييزي.

8-2-1. صدق المحكمين:

تم توزيع استمارة التحكيم التي تضم استبيان الصحة النفسية على 12 أستاذ محكم ممن لديهم خبرة وكفاءة في البحث السيكولوجي لكن 05 منهم فقط أرجعوا الاستمارة في الوقت المناسب فاكثفينا بهم في دراستنا و الجدول التالي يوضح قائمة الأساتذة المحكمين.

الجدول رقم 09 يوضح قائمة الأساتذة المحكمين لإستبيان الصحة النفسية

الأساتذة	الرتبة	التخصص	جامعة الانتماء
يحيى بشلاغم	أستاذ تعليم عالي	علم النفس العمل و التنظيم	جامعة تلمسان
لكحل مصطفى	أستاذ محاضر -أ-	علم النفس العيادي	جامعة سعيدة
طاشما راضية	أستاذ محاضر -أ-	علم النفس العيادي	جامعة تلمسان
موفق كروم	أستاذ محاضر -ب-	قياس نفسي	المركز الجامعي -عين تموشنت-
أسماء بن حليلم	محاضر -ب-	علم النفس العيادي	جامعة سيدي بلعباس

وطلبنا منهم إبداء ملاحظاتهم في كل بند من بنود الاستبيان ومدى وضوحها من حيث الصياغة اللغوية ومدى تناسبها مع موضوع الدراسة وما هي العبارات التي يجب تعديل صياغتها وما هي العبارات التي يقترحونها كبديل للعبارات غير المناسبة.

وكانت ملاحظات الأساتذة المحكمين كما يوضحه الجدول الآتي:

جدول رقم 10: يوضح نتائج التحكيم على استبيان الصحة النفسية

الرقم	العبارات	مناسبة العدد	غير مناسبة العدد	النسبة المئوية للقبول (%)	الملاحظات
01	هل تشعرين بالرضا عن نفسك على العموم؟	5	0	100	/
02	هل تشعرين بأنه لديك خصائص تتميزين بها ؟	5	0	100	/
03	هل تشعرين بأنه لديك مكانة وسط المحيطين بك؟	5	0	100	/
04	هل ثققتك بنفسك عالية ؟	5	0	100	/
05	هل تشعرين بفعالية وجودك في المجتمع؟	5	0	100	/
06	عندما يكون لديك عمل غير ممتع فهل تصرين على إتمامه؟	4	1	80	إعادة الصياغة
07	عندما تقررين عمل شئى ما فهل تنفيذه مباشرة (دون تسويق)؟	5	0	100	/
08	هل تكلفين نفسك عناء المحاولة؟	4	1	80	تعديل
09	عندما تظهر مشكلات غير متوقعة في حياتك فهل تستطيعين معالجتها بمرونة؟	5	0	100	/
10	عندما تحددين لنفسك أهدافا فهل تحققينها دائما؟	5	0	100	/
11	هل تشعرين بتراجع كبير في نشاطاتك داخل وخارج البيت؟	5	0	100	/

12	هل تجددين صعوبة في اتخاذ القرارات ؟	5	0	100	/
13	هل تبحثين دوما عن حلول للخروج من مشكلاتك؟	5	0	100	/
14	هل تقومين بنشاطات لتحسين معنوياتك؟	5	0	100	/
15	هل ترغبين في التعاون مع الزملاء؟	5	0	100	/
16	هل تجددين سهولة في التعامل مع الآخرين؟	5	0	100	/
17	هل تعبرين بالشكر للآخرين عند مساعدتهم لك؟	5	0	100	/
18	هل تميلين إلى الثقة في الآخرين؟	4	1	80	تعديل
19	هل تعبرين بصدق عن رأيك حينما يطلب منك ذلك؟	4	1	80	تعديل
20	هل تتقبلين الانتقاد من طرف الآخرين؟	5	0	100	/
21	هل تتجاوزين الإساءة بسهولة؟	5	0	100	/
22	هل تنتابك الرغبة في رد أذية الغير؟	5	0	100	/
23	هل تحاولين تصحيح أخطائك مع الآخرين إن حدث ذلك؟	5	0	100	/
24	هل من السهل استتارة غضبك ؟	4	1	80	تعديل
25	هل أصبحت جد حساسة (من السهل إيذاء شعورك) ؟	5	0	100	/
26	هل تلومين نفسك بكثرة؟	5	0	100	/
27	هل يحبطك القلق باستمرار؟	5	0	100	/
28	هل أصبحت مخاوفك كثيرة ؟	5	0	100	/
29	هل ينتابك الشعور المتكرر بالحزن واليأس؟	5	0	100	/
30	هل تنفسيين عن مشاعرك السلبية ؟	4	1	80	إعادة الصياغة
31	هل تكبتين مشاعرك؟	5	0	100	/
32	هل تتحكمين في انفعالاتك؟	5	0	100	/
33	هل تعانين بصفة متكررة من اضطراب في الشهية	5	0	100	/

				(فقدان الشهية في الأكل أو الشراهة)؟	
/	100	0	5	هل تعانيين بصفة متكررة باضطراب في النوم (أرق، أحلام مزعجة، صراخ ليلي)؟	34
/	100	0	5	هل تعانيين بشكل متكرر بألم في الرأس أو تشنج عصبى؟	35
/	100	0	5	هل تعانيين بشكل متكرر من آلام على مستوى الصدر أو القلب؟	36
/	100	0	5	هل تعانيين بشكل متكرر بألم في المعدة أو القولون ؟	37
	90%				معدل النسبة

جدول رقم 11 : يوضح تعديل العبارات غير المناسبة

رقم العبارة	العبارة	العبارة البديلة
06	عندما يكون لديك عمل غير ممتع فهل تصرين على إتمامه؟	هل تصرين على إتمام الأعمال الضرورية غير الممتعة ؟
08	هل تكلفين نفسك عناء المحاولة؟	هل تستسلمين عادة عند أول إخفاق؟
18	هل تميلين إلى الثقة في الآخرين؟	هل تثقين في الآخرين ؟
19	هل تعبرين بصدق عن رأيك حينما يطلب منك ذلك؟	هل تعبرين بصراحة عن آرائك حينما يطلب منك ذلك؟
24	هل من السهل استثارة غضبك ؟	هل تغضبين بسرعة؟
30	هل تنفسيين عن مشاعرك السلبية ؟	هل تجددين متفلسا لمشاعرك السلبية ؟

جدول رقم 12: يوضح نتائج التحكيم حول عدد بدائل استبيان الصحة النفسية

عدد البدائل	كافية	غير كافية
عدد المحكمين	النسبة المئوية	النسبة المئوية
05	%100	%0

جدول 13: يبين نتائج التحكيم حول أبعاد استبيان الصحة النفسية

أبعاد استبيان الصحة النفسية	مناسبة	غير مناسبة
عدد المحكمين	النسبة المئوية	النسبة المئوية
05	%100	%0

خلاصة صدق المحكمين:

نلاحظ من خلال نتائج تحكيم الأساتذة أن استبيان الصحة النفسية تمت الموافقة عليه بنسبة 90% في البداية و لكن بعد تعديل العبارات غير المناسبة أصبحت الموافقة عليه بنسبة 100% و بلغت نسبة الموافقة على أبعاده وبدائله 100% و بناء عليه يمكن توزيعه على عينة الدراسة الاستطلاعية.

2\_2\_8. صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الصحة النفسية:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (14): يوضح معاملات الارتباط بين الفقرات والأبعاد الكلية لاستبيان لصحة النفسية

الأبعاد	الفقرات	معاملات الارتباط	مستوي الدلالة
تقدير الذات	01	0,63	**0,01
	02	0,64	**0,01
	03	0,50	**0,01
	04	0,50	**0,01
	05	0,73	**0,01
فاعلية الذات	06	0,63	**0,01
	07	0,53	**0,01
	08	0,51	**0,01
	09	0,73	**0,01
	10	0,74	**0,01
	11	0,70	**0,01
	12	0,54	**0,01
	13	0,52	**0,01
	14	0,53	**0,01
		15	0,50
16		0,56	**0,01
17		0,63	**0,01
18		0,50	**0,01

**0,01	0,52	19	التفاعل مع الآخرين
**0,01	0,69	20	
**0,01	0,50	21	
**0,01	0,59	22	
**0,01	0,66	23	
**0,01	0,67	24	
**0,01	0,64	25	الاتزان العاطفي والانفعالي
**0,01	0,72	26	
**0,01	0,56	27	
**0,01	0,55	28	
**0,01	0,50	29	
**0,01	0,74	30	
**0,01	0,69	31	
**0,01	0,55	32	
**0,01	0,50	33	
**0,01	0,64	34	
**0,01	0,62	35	الخلو من الاضطرابات النفسيجسمية
**0,01	0,74	36	
**0,01	0,55	37	

يتضح من خلال الجدول رقم 14 أن جميع معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها باستعمال معامل

ارتباط بيرسون بين كل عبارة وبعدها التي تنتمي إليه كانت مقبولة ودالة عند مستوي الدلالة 0,01.

الجدول رقم 15 : يوضح معاملات الارتباط بين ابعاد الاستبيان والدرجة الكلية لاستبيان الصحة النفسية

مستوي الدلالة	معامل الارتباط	الأبعاد
**0,01	0,59	تقدير الذات
**0,01	0,63	فاعلية الذات
**0,01	0,52	التفاعل مع الآخرين
**0,01	0,67	الاتزان العاطفي والانفعالي
**0,01	0,53	الخلو من الاضطرابات النفسجسمية

يتضح من خلال الجدول رقم 15 أن جميع معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها باستعمال معامل ارتباط بيرسون بين كل الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان الصحة النفسية كانت مقبولة ودالة عند مستوي الدلالة 0,01.

### 8-2-3. الصدق التمييزي:

بعد عرض استبيان الصحة النفسية على العينة الاستطلاعية تحصلنا على درجات قمنا بترتيبها تصاعدياً من الأصغر إلى الأكبر. كما هو موضح في الجدول رقم ( 16).

الجدول رقم 16 : ترتيب أفراد العينة حسب الدرجات على استبيان الصحة النفسية.

الأفراد	الدرجات	الأفراد	الدرجات
1	89	16	102
2	92	17	104
3	92	18	104
4	95	19	104
5	95	20	106
6	95	21	107



108	22	96	7
111	23	98	8
111	24	98	9
111	25	99	10
111	26	99	11
112	27	99	12
112	28	101	13
113	29	102	14
119	30	102	15

ثم حسبنا الفرق أي (المقارنة الطرفية) بين الفئة العليا و الفئة الدنيا وكانت النتيجة  $t$  المحسوبة أكبر من  $t$  الجدولية أي ( $t=13.096$  أكبر من  $t=2.87$ ) في درجة الحرية (2- 20 ) أي 18 ودالة عند 0.01 .وهذه النتيجة تعبر عن درجة مقبولة في الصدق التمييزي لاستبيان الصحة النفسية.

#### 8-2-4. حساب الثبات لاستبيان الصحة النفسية:

تم حساب الثبات لاستبيان الصحة النفسية عن طريق التجزئة النصفية و معامل ألفاكرونباخ.

#### • حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية:

تم حساب الارتباط ما بين المجموع الكلي لدرجات العبارات الفردية والمجموع الكلي لدرجة العبارات الزوجية للاستبيان و كان مقدار ر يساوي 0.61 و بعد استخدام معادلة تصحيح سبيرمان براون أصبح معامل الثبات مقداره 0.76، أما معامل الثبات بمعادلة تصحيح قوتمان كانت قيمته 0.75.

• حساب ثبات عن طريق ألفاكرونباخ:

كما تم حساب ثبات الاستبيان ككل و قدرت قيمتها بـ 0.66 و هي تعتبر درجة مقبولة مما يدل على ثبات الاستبيان كما هو موضح في الملاحق.

• استبيان الصحة النفسية في صورته النهائية:

بعد تطبيق الخطوات المنهجية فيما يخص الخصائص السيكومترية أصبح استبيان الصحة النفسية يتكون من 37 عبارة موزعة على 05 أبعاد و من خلال الخطوات المنهجية التي اتبعتها الباحثة تم تبنيها كأداة قياس للدراسة الأساسية.

3-8. الخصائص السيكومترية لاستبيان العلاقات الأسرية للباحثة خيرة شويطر(خيرة شويطر، 2010/2011، ص74-77ص)

اختارت الباحثة نوعين من أنواع الصدق: صدق المحكمين و صدق الاتساق الداخلي.

3-8-1. صدق المحكمين:

بعد الإنتهاء من عملية البناء تم عرض إستبيان العلاقات الأسرية على مجموعة من الأساتذة المحكمين. والجدول 17 التالي يبين قائمة الأساتذة المحكمين.

جدول رقم 17: يبين قائمة الأساتذة المحكمين

الأستاذة	الدرجة العلمية	التخصص
ماحي إبراهيم	أستاذ التعليم العالي	علم النفس العام
مصطفى الزقاي نادية	أستاذ التعليم العالي	علم النفس العام
ليزدي كريمة	أستاذ محاضر "أ"	علم النفس العام
جلطي بشير	أستاذ محاضر "أ"	علم النفس التربوي
بلقوميدي عباس	أستاذ محاضر "أ"	علم النفس التربوي

كما أن الجدول التالي يستعرض نتائج التحكيم:

جدول رقم 18: يوضح نتائج المحكمين

الأبعاد الرئيسية	الأبعاد الفرعية	الفقرات	مناسبة	غير مناسبة	الفقرات	مناسبة	غير مناسبة
العلاقة مع الزوج	توتر العلاقات مع الزوج	1	%10		27	%80	%20
		2	%80	%20	28	%60	%40
		3	%60	%40	29	%80	%20
		4	%80	%20			
		5	%80	%20			
		6	%80	%20			
		7	%80	%20			
العلاقة مع الزوج	إهمال الزوج	8	%100				
		9	%80	%20			
		10	%100				
		11	%100				
		12	%100				
		13	%100				
		14	%80	%20			
		15	%80	%20			
		16	%80	%20			
		17	%100				

الجدول رقم 19 : يوضح نتائج التحكيم حول أبعاد استبيان العلاقات الأسرية

الأبعاد	مناسبة	غير مناسبة
عدد المحكمين	النسبة المئوية	النسبة المئوية
05	%100	%0

جدول رقم 20: يبين نتائج حول عدد بدائل استبيان العلاقات الأسرية

البدايل	الكافية	غير كافية
03	النسبة المئوية	النسبة المئوية
عدد المحكمين	%100	%0
05		

8-3-2. صدق الاتساق الداخلي لاستبيان العلاقات الأسرية:

تم تقدير صدق استبيان العلاقات الأسرية باستخدام طريقة الاتساق الداخلي بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي

إليه، و كذلك بين الأبعاد الرئيسية و أبعادها الفرعية، و بين الأبعاد الرئيسية و الاستبيان ككل. والجدول

التالي يوضح معاملات الارتباط بين الفقرات و أبعادها .

الجدول رقم 21: يوضح معاملات الارتباط بين الفقرات و أبعاده

أبعاد الرئيسية	الأبعاد الفرعية	الفقرات	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
العلاقة مع الزوج	توتر العلاقة مع الزوج	1	0.58**	0.01
		2	0.60**	0.01
		3	0.34	غير دالة
		4	0.63**	0.01
		5	0.56**	0.01
		6	0.64**	0.01

0.01	0.55**	7		
0.01	0.50**	8		
0.01	0.52**	9		
0.01	0.58**	10	إهمال الزوج	
0.01	0.63**	11		
0.05	0.39**	12		
0.01	0.63**	13		
0.05	0.44**	14		
0.05	0.42**	15		
0.01	0.54**	16		
0.01	0.79**	17		
0.01	0.53**	18		
0.01	0.82**	19		
0.01	0.82**	20		
0.01	0.73**	21		
0.01	0.71**	22		
0.01	0.65**	23		
غير دالة	0.33**	24		
0.01	0.69**	25		
غير دالة	0.14**	26	العصبية مع الأطفال	
0.01	0.74**	27		

0.01	0.87**	28	
0.01	0.87**	29	

جدول رقم 22 : يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد الرئيسية و الأبعاد الفرعية

الأبعاد الرئيسية	الكافية	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
العلاقة مع الزوج	توتر العلاقة مع الزوج	0.73**	0.01
	إهمال الزوج	0.88**	0.01
	إهمال الأطفال	0.91**	0.01
	العصبية مع الأطفال	0.78**	0.01

يتضح من الجدول (22) أن معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بحساب معامل ارتباط بيرسون بين الأبعاد الرئيسية والأبعاد الفرعية كانت دالة عند مستوى 0.01 و قد تراوحت قيمها بين 0.73 و 0.91 مما يدل على اتساق الأبعاد الرئيسية مع أبعادها الفرعية.

جدول رقم 23 : يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد الرئيسية و الاستبيان ككل

الأبعاد الرئيسية	معاملات الارتباط مع الاستبيان ككل	مستوى الدلالة
العلاقة مع الزوج	0.90**	0.01
العلاقة مع الأطفال	0.89**	0.01

يتضح من الجدول (23) أن معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بحساب معامل ارتباط بيرسون بين الأبعاد الرئيسية والاستبيان ككل دالة عند مستوى 0.01 و تراوحت قيمها بين 0.89 و 0.90 و هي درجات مقبولة.

### 3-3-8. حساب الثبات لاستبيان العلاقات الأسرية:

تم حساب الثبات استبيان العلاقات الأسرية عن طريق التجزئة النصفية و معامل ألفاكرونباخ.

#### • حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الارتباط بين المجموع الكلي لدرجات العبارات الفردية والمجموع الكلي لدرجة العبارات الزوجية للاستبيان ككل. فكان مقدار -ر- 0.75 و بعد استخدام معادلة تصحيح سبيرمان براون أصبح معامل الثبات يساوي 0.73 ، أما معامل الثبات بمعادلة تصحيح قوتمان فكانت قيمته 0.71. والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم 24: يوضح حساب معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية

التجزئة النصفية	معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والزوجية	معادلة التصحيح لسبيرمان براون	معادلة تصحيح قوتمان
	0.75	0.73	0.71

#### • حساب الثبات عن طريق ألفاكرونباخ:

كما تم حساب ثبات استبيان العلاقات الأسرية عن طريق معامل ألفاكرونباخ للاستبيان ككل و قدرت قيمتها بـ 0.87 و هي درجة مقبولة مما يدل على ثبات الاستبيان.

#### • استبيان العلاقات الأسرية في صورته النهائية:

بعد تطبيق الخطوات المنهجية فيما يخص الخصائص السيكومترية أصبح استبيان العلاقات الأسرية يتكون من 26 فقرة موزعة على بعدين رئيسيين ، و بدورهما موزعان على 04 أبعاد فرعية و من خلال الخطوات المنهجية التي اتبعتها الباحثة تم تبنيها كأداة قياس للدراسة الأساسية.

**II. الدراسة الأساسية**

يتناول هذا الفصل منهج الدراسة الأساسية و عينة الدراسة فيتطرق إلى الخطوات المتبعة لإجرائها والأساليب الإحصائية المناسبة.

**1- منهج الدراسة الأساسية:**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي انطلاقاً من طبيعة الدراسات و البيانات المراد الحصول عليها و يقوم هذا المنهج على الدراسات الظاهرة كما توجد في الواقع و وصفها وصفاً دقيقاً والذي يعتمد على استبيانات كإحدى وسائل جمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث.

**2- المجال الزمني:**

قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة الأساسية (استبيان الضغوط المهنية و استبيان الصحة النفسية و استبيان العلاقات الأسرية) على المدرسات المتزوجات في الأطوار الثلاث و بالتحديد من 2017/11/23 الى 2017/12/21 و استغرق توزيع النسخ و جمعها حوالي شهر و ذلك بعد مواجهة عراقيل في إمضاء الترخيص نظراً لانتهاؤ مدة العقد المبرم بين مديرية التربية و الجامعة أما بالنسبة للتفريغ و التحليل استغرق حوالي ثلاث أشهر.

**3- المجال المكاني:**

بما أن موضوع البحث تضمن عوامل بمستويات مختلفة (ابتدائي، متوسط، ثانوي) بالمؤسسات التعليمية بولاية تلمسان، و بما أن مديرية التربية قيدتنا بثلاث مؤسسات من كل طور قمنا باختيار المؤسسات التابعة لدائرة تلمسان فقط، أي العدد الإجمالي هو 09 مؤسسات ممن تضم أكبر عدد من المدرسات و كانوا من جهات مختلفة. والجدول التالي يوضح قائمة المؤسسات التي تم اختيارها:



جدول رقم 25 : يوضح قائمة المؤسسات التي أجريت فيها الدراسة

الأطوار	المؤسسات
ابتدائي	ابتدائية "زواد محمد" ، ابتدائية" الحافظ التنسي" ، ابتدائية "أباجي محمود"
متوسط	متوسطة "التميمي" ، متوسطة "عويشة حاج سليمان" ،متوسطة "الحباك"
ثانوي	ثانوية "بن زرجب" ، ثانوية" يغمراسن بن زيان" ،ثانوية "بصغير لخضر"

4- عينة الدراسة الأساسية:

• المجتمع الأصلي:

في السنة الدراسية 2017 بلغ عدد المدرسات 8223 بولاية تلمسان ككل و1452 بدائرة تلمسان في الأطوار التعليمية الثلاث و هذا ما أمدنا به المكتب المسؤول على الإحصائيات بمديرية التربية بولاية تلمسان ، و الجدول التالي يوضح توزيع المدرسات في الأطوار الثلاث:

جدول رقم 26 : يوضح توزيع المدرسات في الأطوار الثلاثة

العدد الطور	عدد المدرسات في دائرة تلمسان	مجموع الإناث و الذكور	عدد المدرسات في دائرة تلمسان	مجموع الإناث و الذكور
الطور الابتدائي	638	725	4138	5124
الطور المتوسط	471	643	2584	3963
الطور الثانوي	343	537	1501	2491
المجموع	1452	1905	8223	11578

## نوع المعاينة:

اختيرت عينة الدراسة الأساسية بطريقة قصدية أي غير احتمالية ممن تتوفر فيهن الشروط التالية:  
مدرسة متروجة و لها أطفال.

و اخترنا 60 امرأة من كل طور أي بمجموع 180 مدرسة و لذلك قمنا بتوزيع عدد من الاستبيانات يفوق العدد المحدد (180) لتفادي الوقوع في مشكل النقصان وإعادة التوزيع مرة ثانية لأن بعض المدرسات نظرا لظروفهن قد يتأخرن في إرجاع الاستبيانات في الأجل المحددة .

## 5-أدوات الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة باستخدام ثلاث استبيانات لتحقيق أهداف الدراسة.

## 5-1. وصف مختصر لاستبيان الضغوط المهنية:

من تصميم الباحثة وقد اعتمدت في ذلك على مقاييس سابقة طبقت في المجال النفسي و يتكون من "40" عبارة موزعة على أبعاد وهي:

بعد إدارة الوقت، بعد أعباء المهنة، بعد العلاقة مع الزملاء، بعد العلاقة مع التلاميذ، بعد العلاقة مع الأولياء، بعد العلاقة مع المدير، بعد العلاقة مع المفتش، بعد صراع الأدوار.

## 5-2. وصف مختصر لاستبيان الصحة النفسية:

من تصميم الباحثة وقد اعتمدت في ذلك على مقاييس سابقة طبقت في مجال النفسي و يتكون من "37" عبارة موزعة على "05" أبعاد وهي:

بعد تقدير الذات، بعد فاعلية الذات، بعد التفاعل مع الآخرين، بعد الاتزان العاطفي والانفعالي، بعد الخلو من الاضطرابات النفسجسمية.

## 3-5. وصف مختصر لاستبيان العلاقات الأسرية:

من تصميم الباحثة خيرة شويطر و قد اعتمدت في ذلك على مقاييس سابقة طبقت في المجال النفسي يتكون من "26" فقرة موزعة على بعدين رئيسيين: بعد العلاقة مع الزوج و بعد العلاقة مع الأطفال وبدورها موزعة على أبعاد فرعية: بعد توتر العلاقة مع الزوج، بعد إهمال الزوج، بعد إهمال الأطفال، بعد العصبية مع الأطفال.

## 4-5. تعليمة الاستبيانات:

لقد تم الاقتصار على تعليمة واحدة لكل الاستبيانات (الضغوط المهنية، الصحة النفسية، العلاقات الأسرية) كما هي موضحة في الملحق رقم واحد.

## 5-5. بدائل الاستبيانات:

اختارت الباحثة البدائل الرباعية (غالبا، أحيانا، نادرا، مطلقا) في استبيان الضغوط المهنية و استبيان الصحة النفسية أما استبيان العلاقات الأسرية فبدائله ثلاثية (نعم، أحيانا، لا).

## 5-6. طريقة تصحيح الاستبيانات:

في استبيان الضغوط المهنية تنقط حسب السلم التالي: 1،2،3،4 أما بالنسبة لاستبيان الصحة النفسية في العبارات الموجبة تنقط بـ 1،2،3،4 وفي العبارات السالبة تنقط عكسيا 1،2،3،4. و في استبيان العلاقات الأسرية في العبارات الموجبة، تنقط حسب سلم التالي: 1،2،3، و في العبارات السالبة تنقط عكسيا أي 1،2،3.

## 6 – أساليب المعالجة الإحصائية:

استخدمت الباحثة في معالجة بيانات الدراسة الأساسية، الأساليب الإحصائية المناسبة المدروسة للبحث على النحو التالي:

المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و تحليل التباين و معامل الارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين المتغير المستقل(الضغوط المهنية) والمتغير التابع (الصحة النفسية) ثم بين ( الضغوط المهنية والعلاقات الأسرية) و معامل التحديد  $r^2$  لقياس الأثر وتحليل الانحدار للتنبؤ.

# الفصل السابع

## عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشة الفرضيات

- 1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها
- 2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها
- 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها
- 4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها
- 5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها
- 6- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها
- 7- عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة ومناقشتها
- 8- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثامنة ومناقشتها
- 9- عرض وتحليل نتائج الفرضية التاسعة ومناقشتها
- 10- عرض وتحليل نتائج الفرضية العاشرة ومناقشتها

### عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشة الفرضيات:

يتناول هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة معتمدين في ذلك على التحليل الوصفي ، للإجابة على التساؤلات التي طرحناها من خلال التحليل الإحصائي وذلك بمعالجة فرضيات البحث ومناقشتها ، لنهي دراستنا باستخلاص النتائج العامة ، ثم الخروج ببعض الاقتراحات والتوصيات.

#### 1 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها:

كان نصها: تعاني المدرسات المتزوجات من مستوى مرتفع في درجة الضغوط المهنية.

الجدول رقم 27 : يوضح الإحصاءات الوصفية إستبيان الضغوط المهنية وأبعاده في العينة الإجمالية.

المتوسطات النظرية	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	حجم العينة	الأساليب الإحصائية أبعاد الضغوط المهنية
100	14.236	108.62	180	استبيان الضغوط المهنية ككل
12.5	2.712	16.03	180	إدارة الوقت
12.5	2.878	14.16	180	أعباء المهنة
12.5	2.494	11.63	180	العلاقة مع الزملاء
12.5	3.077	12.89	180	العلاقة مع التلاميذ
12.5	3.152	12.31	180	العلاقة مع الأولياء
12.5	3.165	11.88	180	العلاقة مع المدير
12.5	3.444	13.74	180	العلاقة مع المفتش
12.5	2.889	16.19	180	صراع الأدوار

## التعليق :

باستخدام المتوسط النظري كمؤشر لمعرفة درجة الضغوط المهنية عند أفراد العينة الاجمالية (180) نلاحظ من خلال الجدول رقم (27) أن قيم المتوسطات الحسابية بالنسبة لإستبيان الضغوط المهنية وأبعاده الفرعية أغلبها كانت أكبر من المتوسطات النظرية مما يعني وجود ضغط يفوق المتوسط ما عدا بعدي العلاقة مع الزملاء والعلاقة مع المدير كانت متقاربة جدا مع المتوسطات النظرية وهذا يعني من خلال النتائج ككل أن المدرسات المتزوجات تعانين من درجة مرتفعة من الضغوط المهنية وبناء عليه نقبل الفرضية الأولى حيث قدرت درجة الضغوط المهنية ب108.62 مقابل متوسط نظري 100 وانحراف معياري 14.236 أما ترتيب أبعاد الضغوط المهنية حسب شعورهن بالضغط جاء كالتالي :

- 1- صراع الأدوار: بمتوسط حسابي قيمته 16.19 وانحراف معياري 2.889.
- 2- إدارة الوقت: بمتوسط حسابي قيمته 16.03 و انحراف معياري 2.712.
- 3- أعباء المهنة : بمتوسط حسابي قيمته 14.16 وانحراف معياري 2.878.
- 4- العلاقة مع المفتش: بمتوسط حسابي 13.74 وانحراف معياري 3.444.
- 5- العلاقة مع التلاميذ: بمتوسط حسابي 12.89 وانحراف معياري 3.077.
- 6- العلاقة مع الأولياء: بمتوسط حسابي 12.31 وانحراف معياري 3.152.
- 7- العلاقة مع المدير : بمتوسط حسابي 11.88 وانحراف معياري 3.165.
- 8- العلاقة مع الزملاء: بمتوسط حسابي 11.63 وانحراف معياري 2.494.

## مناقشة الفرضية الأولى:

لقد تبين من نتائج المتوسط الحسابي لعينة المدرسات المتزوجات أن درجة الضغوط المهنية قدرت ب 108.62 والانحراف المعياري الذي كان يساوي 14.236 مقابل المتوسط النظري الذي قدر ب 100 على استبيان الضغوط المهنية بشكل عام، وبذلك توافقت نتائج الدراسة مع نص الفرضية . وهذا ما بينته جملة من الدراسات العربية والأجنبية كدراسة (cox et brockly 1984) التي أشارت إلى أن المُدرّسين يعانون من ضغوط العمل مرتين أكثر من غير الممارسين للتدريس (باهي سلامي، 2007: 209) .

وهذا يثبت من أن مهنة التدريس تعد من المهن الضاغطة، كما أشار إلى ذلك دونهام Dunham وغيره، وكذلك المكتب الدولي للعمل (Bit) الذي أكد أن الضغط في التعليم ظاهرة عالمية (Dominique.ch.77).

وعموماً فإن غالبية الدراسات التي اهتمت بالضغوط المهنية عند العاملين بقطاع التعليم كشفت وجود مستوى مرتفع من الضغوط المهنية، وتتقارب نتائج الدراسة الحالية مع ما جاءت به دراسة فوزي عادل المساعيد(1993)، حسين(1994)، ياسين عبد الرحمن (1999)، عبد الفتاح خليفات وعماد زغلول (2001)، محمد حمزة الزيودي (2003)، مصطفى منصورى (2004)، عساف عساف (2005)، بشير بن طاهر (2005)، حمدي أحمد (2005)، سهيل مقدم(2010)، دراسة مليكة شارف خوجة (2010)، و التي أشارت إلى وجود مستوى متوسط من الضغوط المهنية للعاملين بقطاع التعليم.

وترتبت مصادر الضغط المهني كالتالي:

بُعد صراع الأدوار: يشكل مصدر ضغط مرتفع للمدرسات ، حيث قدر متوسطه الحسابي ب 16.19، انحراف معياري قدر ب 2.889 ومتوسط نظري ب 12.5 وذلك يرجع إلى كون المرأة العاملة المتزوجة عموماً تتحمل مسؤولية كبيرة وأدوارها متعددة بين (الوظيفة و الأسرة) فهي تقدم تضحيات بغرض التوفيق بين حياتها المهنية والخاصة ، فهي مطالبة اجتماعياً بالوفاء بجميع التزاماتها و هذا يشكل لها عبئاً ثقيلاً وضغطاً كبيراً. و ذلك بالرغم من أن مهنة التدريس تتوافق مع طبيعتها الأنثوية . إلا أنها تعاني من صراع الدور وهذا



يتفق مع دراسة مصطفى منصورى (2004)، حسين (1994)، دونهام Dunham التي أظهرت أن العاملين بالتعليم يعانون من صراع الدور. وتتفق الدراسة الحالية مع ما جاء به يوسف عبد الفتاح 1994" في دراسته صراع الأدوار لدى المرأة في دولة الإمارات وعلاقتها بسمات شخصيتها ، التي اظهرت ان المرأة المتزوجة العاملة تعاني من صراع الأدوار، وكذا وجود فروق في سمات الشخصية، بين الأقل صراعا لا سيما صراع العلاقة مع الزوج، ورعاية الأبناء وصراع الحاجات الشخصية للمرأة، وذلك لأن صراع الأدوار لدى المرأة لا تقتصر آثاره عليها وحدها، بل تمتد لتؤثر على الأسرة ككل.(يوسف عبد الفتاح, 1994: 26).

1- بعد إدارة الوقت : هو الآخر شكّل ضغطا مرتفعا بالنسبة لعينة المدرسات المتزوجات حيث قدر متوسطه ب 16.03 ومتوسط نظري ب12.5 و انحراف معياري يساوي 2.712. كما أشارت عينة المدرسات أن المسافة ليست قريبة بين العمل والمنزل وبذلك تضطر إلى تحمل ضغط المواصلات للإلتحاق بمقر العمل هذا ما يصعب عليهن تنظيم وقتهن والتحكم فيه وبالإضافة إلى ذلك ساعات العمل الطويلة التي تتراوح بين 18 ساعة أسبوعيا في الطور الثانوي إلى 22 ساعة في الطور المتوسط و30 ساعة في الطور الابتدائي التي تحول دون راحتهم أو فسح مجال للتنفيس والتخفيف من ضغوطهم فبين أعباء المهنة , وأعباء البيت لا تجدن وقتا كافيا للراحة أو لرعاية الأطفال والزوج على أكمل وجه .

2- بعد أعباء المهنة: يعتبر عبء العمل مصدر ضغط مرتفع بالنسبة لعينة المدرسات المتزوجات ، حيث قدر المتوسط الحسابي ب 14.16 وانحراف معياري ب 2.878 ومتوسط نظري ب 12.5. فالتدريس يتطلب : التكيف مع المناهج الجديدة ، التحضير للدروس وعرضها وتبسيطها أثناء الحصة، وكل هذا ينطوي على كم من الجهد و التعب لإنجاح هذه المهمة ، ولذلك صنفت من بين المهن الشاقة ، فهي تتطلب الصبر وبذل جهد والقدرة على التفاعل إلى جانب المخزون المعرفي والمعلوماتي خاصة وأن عمل المدرسات لا ينتهي بانتهاء دوامهن الرسمي وإنما هنالك استمرارية لعملهن الوظيفي في المنزل. وذلك بالتحضير للدروس والفروض وإعداد الامتحانات وتصحيحها ، خاصة مع البرنامج الدراسي الحالي المكثف الذي يتطلب

مضاعفة مجهود ، كما أن زيادة عدد التلاميذ في الأقسام بمستويات مختلفة من الفهم والاستيعاب وزيادة على ذلك الالتزامات التي تشكل إجهاد بالنسبة للمدرسات.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع ما أشارت إليه دراسات وهاريس وآخرون Harris et autres (1985) سميير أبو مغلي (1987)، حسين (1994)، هند الخثيلة (1997) ، ياسين عبد الرحمن (1999) حمودي أحمد (2005)

3- بعد العلاقة مع المفتش: تعاني المدرسات من ضغط المفتش حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي ب13.47 و بانحراف معياري 14.236 و قدر المتوسط النظري ب12.5.

من خلال هذه النتائج يتبين من أن المفتش لازال يشكل مصدر ضغط للمدرسات وقد يكون نتيجة لأساليبه التسلطية أو التعسفية أو التعجيزية وبتصيده الدائم لأخطائهنّ أو هفواتهنّ عوض تشجيعهنّ وتحفيزهنّ.

4- بعد العلاقة مع التلاميذ: حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي ب12.89 وانحراف معياري ب3.077 ومتوسط نظري ب12.5. فالمدرسات تقضين معظم الوقت في التعامل مع التلاميذ في إطار العلاقة التعليمية و التربوية خصوصا في ظل إكتظاظ الأقسام بالتلاميذ ، مما قد ينجم عنه الضجيج وصعوبة ضبط التلاميذ في إطار العلاقة التعليمية مع تمرد بعضهم ونقص إحترامهم للمدرسات ، نلاحظ ذلك خاصة عند المراهقين كما أوضحت لنا عينة الدراسة ، وكما أشار إليه Hipps and Haplin (1999) و محمد حمزة الزيودي (2003) ، حيث بين أن زيادة عدد التلاميذ في الصف الدراسي يزيد من ضغوط المدرسين ، وأشار فرميل Vremil أن اكتظاظ الأقسام التربوية بالتلاميذ يقلل البيداغوجية ويخلق العدوانية نتيجة لصعوبة مراقبة سلوكيات وتصرفات عدد كبير من التلاميذ في أن واحد ، كما أن عامل كثرة الفوضى يسبب إرهاق المعلم. (مليكة شارف خوجة ، 2010 : 155)

كما بينت دراسة Blase and Dunham (1980) حيث أكدت نتائجها ان التعامل مع التلاميذ الذين تختلف قدراتهم ومستوياتهم تخلق ضغطا بالنسبة للمعلم وذلك بسبب أن المدرّسة تجد نفسها أمام مجموعات

متباينة من التلاميذ في الفهم والإدراك مما يجعلها تبذل وقتا وجهدا إضافيين حتى يتحقق التجانس بين المجتمعات، ودراسة يوسف عبد الفتاح (1999) أن الضغوط الطلابية من أهم مصادر الضغط بالنسبة للمدرسين ، وكذلك دراسة كل من مصطفى منصورى (2004) و ياسين عبد الرحمن (1998) . و قد أشار paratt (1978) أنه توجد خمس مصادر تشكل ضغوط للمدرسين من أهمها التلاميذ غير المتعاونين والعدوانيين (يوسف محمد عبد الفتاح, بدون سنة :201).

5- بعد العلاقة مع الأولياء: حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي ب 12.31 وانحراف معياري ب3.152 و متوسط نظري ب12.5 لم تعد المكانة الاجتماعية للمدرسين كما كانت عليه في السابق فلقد تغيرت ولم تعد تجلب لهم التقدير و الإحترام الكافي، فلقد تفتت ظاهرة إعتداء التلاميذ وأوليائهم على المدرسين . وكذلك نلاحظ انخفاض دافعية الكثير من التلاميذ للتعلم بسبب إهمال الأسر وعدم متابعتها لأبنائها في البيت مما يزيد من ضغوط عمل المدرّسات . في حين يرى إتجاه آخر أن سوء العلاقة مع أولياء التلاميذ قد يكون بسبب المدرسات، كما أشار إلى ذلك عبد الفتاح خليفات وعماد زغلول (2003) وصلاح طه مهدي (2007) الذي أشار إلى أن سبب عدم الثقة والعدوانية في العلاقة بين القائم بالمهنة وبين أولياء الأمور هو بسبب أنه ليس لديهم خلفية معرفية تجعلهم قادرين على فهم العملية التعليمية فيتدخلهم غير الواعي في مسائل تعلم أبنائهم يخلق الصراعات بينهم (صلاح طه مهدي, 2007 : 204).

6- عدي العلاقة مع المدير و العلاقة مع الزملاء: كانت النتائج دون المتوسط النظري بدرجة قليلة حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي في بعد العلاقة مع المدير 11.88 وانحراف معياري ب3.165 مقابل متوسط نظري ب12.5.

أما نتائج بعد العلاقة مع الزملاء فجاءت كالتالي حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي 11.63 وانحراف معياري يساوي 2.494 ومتوسط نظري ب12.5. لم يشكلا ضغطا مرتفعا بالنسبة لعينة المدرسات ، وقد يرجع ذلك إلى العلاقات الجيدة بين المدرسات وزملائهن وبينهم وبين المدير . خاصة و أن مدير المؤسسة

كان من قبل معلم أو استاذ من قبل أن يترقى إلى مرتبة مدير وبذلك فهو يتفهم المدرسين أكثر لكونه مر بنفس ظروفهم . فهم يشكلون فريق تربوي متكامل وذلك يتفق مع ما أشار إليه ياسين عبد الرحمن (1999).

## 2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

كان نصها: تعاني عينة المدرسات المتزوجات من مستوى متدني في درجة الصحة النفسية .

الجدول رقم 28 : يوضح الإحصاءات الوصفية لاستبيان الصحة النفسية وأبعاده في العينة الاجمالية.

المتوسطات النظرية	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	حجم العينة	الأساليب الاحصائية أبعاد مقياس الصحة النفسية
92.5	7.537	87.02	180	استبيان الصحة النفسية
12.5	1.816	15.62	180	تقدير الذات
22.5	2.795	23.74	180	فاعلية الذات
22.5	3.943	23.68	180	التفاعل مع الآخرين
22.5	2.509	16.89	180	الاتزان العاطفي والانفعالي
12.5	1.444	8.01	180	الخلو من الاضطرابات النفسجسمية

## التعليق :

باستخدام المتوسط النظري كمؤشر لمعرفة درجة الصحة النفسية عند أفراد العينة الاجمالية (180) نلاحظ من خلال الجدول رقم (28) أن قيم المتوسطات الحسابية بالنسبة لاستبيان الصحة النفسية كانت دون المتوسط أما أبعاده الفرعية أغلبها كانت متباينة ، فمنها ما كان يفوق المتوسط النظري بقليل وهي: بعد تقدير الذات ، بعد فاعلية الذات، بعد التفاعل مع الآخرين ، أما البُعدين اللذين كانا دون المتوسط بكثير هما بعد الاتزان العاطفي والانفعالي وبعد الخلو من الاضطرابات النفسجسمية وهذا يعكس مستوى دون المتوسط في الصحة النفسية حيث قدر المتوسط الحسابي لدرجات الصحة النفسية ككل ب 87.02 و انحراف معياري 7.537 مقابل متوسط نظري قيمته 92.5 أما ترتيب الأبعاد الفرعية على استبيان الصحة النفسية حسب شعورهنّ جاء كالتالي :

1- تقدير الذات: بمتوسط حسابي قيمته 15.62 و انحراف معياري 1.816 .

2- فاعلية الذات: بمتوسط حسابي قيمته 23.74 و انحراف معياري 2.795 .

3- التفاعل مع الاخرين: بمتوسط حسابي قيمته 23.68 و انحراف معياري 3.943 .

4- الخلو من الاضطرابات النفسجسمية: بمتوسط حسابي قيمته 8.01 وانحراف معياري 1.444 .

5- الاتزان العاطفي والانفعالي: بمتوسط حسابي قيمته 16.89 و انحراف معياري 2.509 .

وبناء على هذه النتائج يمكن قبول فرضيتنا الثانية القائلة بأن المُدرّسات المتزوجات تعانين من مستوى متدني في الصحة النفسية.

#### مناقشة الفرضية الثانية:

لقد تبين من نتائج المتوسط الحسابي لعينة المدرسات المتزوجات أن درجة الصحة النفسية قدرت بـ 87.02 و بانحراف معياري يساوي 7.537 مقابل المتوسط النظري الذي قدر بـ 92.5 على استبيان الصحة النفسية بشكل عام، وهذا يعبر عن تدني الصحة النفسية للمدرسات المتزوجات خصوصا في بُعد الاتزان العاطفي والانفعالي وبُعد الخلو من الاضطرابات النفسجسمية وبذلك توافقت نتائج الدراسة مع نص الفرضية.

وهذا توافق مع ما جاءت به دراسة نانسي بوتسن (1979) على أن المرأة تعاني من ضغوط نفسية تؤثر على صحتها النفسية ، وجودي ترخمان (1980) الذي أجرى دراسته على المرأة العاملة ومعاناتها النفسية والجسمية حيث أثبت أن النساء العاملات كنّ أكثر معاناة من النساء غير العاملات.

وهذا ما أكدته دراسة (Blase.1986،13-40) حول مصادر ضغوط العمل كما يدركها المعلمون أنفسهم ، على وجود انفعالات سلبية مصاحبة لإحساس المعلمين بضغوط العمل مثل: الغضب، الانزعاج، الاكتئاب، لوم الذات، وأعراض عضوية.

ويذكر كل من طلعت منصور و فيولا الببلاوي بأن الضغوط المهنية قد تمثل عاملا هاما يسهم في مختلف الاضطرابات النفسية والجسمية.

فالعمل الذي يتصف بالأعباء الزائدة كما وكيفا وبالتغير السريع وبالمعايير غير الواقعية للأداء يكون مثقلا بالضغوط بالنسبة لمعظم الأشخاص. ومع ذلك فإن إدراك تلك الأعباء واستجابات العاملين قد تختلف من فرد لآخر كما يؤكدان أن ظاهرة الضغوط شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع والإحباط والعدوان وغيرها، هي من طبيعة الوجود الإنساني، ( طلعت منصور و فيولا الببلاوي, 1989: 5-6).

وتتقارب الدراسة الحالية مع دراسة شارون كيورتس Curtuss 1984 التي تناولت موضوع المرأة وضغوط الأدوار المتعددة وتوصل إلى وجود علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي الذي تشعر به المرأة العاملة والقلق. كما تتفق الدراسة الحالية مع ما توصل إليه جريس باروش و روزاليندا بارنيت Barnett baruch 1985 بدراستهما التي تناولت استغراق المرأة في أدوار متعددة والمعاناة النفسية، حيث تكون منهكة بأدوارها المتعددة ، وتعاني من ثلاث ضغوط نفسية: أعباء الدور، صراع الدور، و القلق . كما بين جيسون وآخرون (Gibson et other) في نموذج الذي طوره أنه يوجد خمس مجموعات من الآثار المترتبة عن ضغوط العمل وهي :

- 1- آثار ذاتية (غير موضوعية) مثل: العدوانية، واللامبالاة، القلق، الضجر والإعياء، التعب، الإحباط.
- 2- آثار سلوكية مثل: أخذ المهدئات والمنومات، والإفراط في الأكل أو الإعراض عنه وغيره....
- 3- آثار ذهنية (معرفية) مثل : عدم القدرة على اتخاذ قرارات صائبة ، وعدم القدرة على التركيز.

4- آثار صحية وفزيولوجية مثل : ألام الصدر والظهر ، ألام القلب ، الربو، الإسهال وزيادة ضغط الدم، وزيادة دقات القلب، جفاف الحلق، والتعرق.

5- آثار تنظيمية مثل: الغياب وضعف الولاء التنظيمي وضعف الأداء الوظيفي وعدم الرضا الوظيفي،(Gibson and other،1994 : 267 268).

### 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها:

كان نصها: تعاني عينة المدرسات المتزوجات من مستوى متدنٍ في درجة العلاقات الأسرية.

الجدول رقم 29 يوضح الاحصاءات الوصفية لاستبيان العلاقات الاسرية وابعاده في العينة الاجمالية

المتوسطات النظرية	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	حجم العينة	الأساليب الاحصائية أبعاد استبيان العلاقات الاسرية
52	6.160	50.64	180	استبيان العلاقات الاسرية
14	1.904	13.48	180	توتر العلاقة مع الزوج
18	2.939	17.43	180	اهمال الزوج
12	1.946	11.93	180	اهمال الاطفال
8	1.317	7.62	180	العصبية مع الاطفال



التعليق :

باستخدام المتوسط النظري كمؤشر لمعرفة درجة العلاقات الأسرية عند أفراد العينة الاجمالية (180) نلاحظ من خلال الجدول رقم (29) أن قيم المتوسطات الحسابية بالنسبة لاستبيان العلاقات الأسرية وأبعاده كانت كلها دون المتوسط ومتقاربة وهذا يعكس توتر في العلاقات الأسرية حيث قدر المتوسط الحسابي للعلاقات الأسرية ككل بـ 50.64 و انحراف معياري 6.160 مقابل متوسط نظري قيمته 52 أما ترتيب الأبعاد الفرعية حسب شعورهن جاء كالتالي:

1- إهمال الأطفال : بمتوسط حسابي قيمته 11.93 وانحراف معياري 1.946 .

2- العصبية مع الأطفال : بمتوسط حسابي قيمته 7.62 وانحراف معياري 1.317.

3- توتر العلاقة مع الزوج بمتوسط حسابي قيمته 13.48 وانحراف معياري 1.904.

4- إهمال الزوج : بمتوسط حسابي قيمته 17.43 وانحراف معياري 2.939.

وبناء على هذه النتائج يمكن قبول فرضيتنا الثالثة القائلة بأن المُدرّسات المتزوجات تعانين من مستوى متدني في العلاقات الأسرية.

#### مناقشة الفرضية الثالثة:

لقد تبين من نتائج المتوسط الحسابي لعينة المدرسات المتزوجات أن درجة العلاقات الأسرية قدرت بـ 50.64 و بانحراف معياري يساوي 6.160 مقابل المتوسط النظري الذي قدر بـ 52 على إستبيان العلاقات الأسرية بشكل عام، وهذا يعكس مستوى متدني في العلاقات الأسرية وتوترا في العلاقة مع الزوج والأبناء وبذلك توافقت نتائج الدراسة مع نص الفرضية. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة جلينا سبيتز 1988 spitze

- التي تناولت عمل المرأة و العلاقات الأسرية ، أن دراسات المرأة رغم كثرتها أغفلت عواقب هذا العمل على التوافق الزوجي و الصحة النفسية ، و تقسيم العمل المنزلي .
- يؤثر العمل على الرضا الزوجي للزوجة بالسلب في حالة وجود أولاد يحتاجون للرعاية ، حيث تشعر أن الزوج يشاركها مكاسب العمل و لا يشاركها الأعباء المنزلية.
- تعد رعاية الأولاد أهم مشكلات المرأة العاملة و خاصة في حالة إجماع الزوج عن المشاركة في رعاية الأبناء ( سميرة محمد شند، 2000 : 89-90).
- وكما خلصت دراسة كاميليا عبد الفتاح (1984) التي تناولت سيكولوجية المرأة العاملة إلى أن اشتغال المرأة قد دفع إلى تغير في قيم المجتمع لتأثرها بالثقافة الغربية و بفلسفاتها و أفكارها .
- اشتغالها كذلك أدى إلى تغير في أنماط العلاقات الإنسانية بين الرجل والمرأة و بالتالي تغير في القيم التي تستند إليها هذه العلاقات.
- اشتغال المرأة ارتبط بوضوح بفكرة التكامل الأسري أي أن الرجل قد حقق نتيجة لاشتغال المرأة قدرا كبيرا من التحرر من الأعباء و المسؤوليات المختلفة التي كانت بحكم الوضع التقليدي تلقى على كاهله.
- كما بينت دراسة فينور و إيفانز (1989) Feinaur and Evans أن العلاقة بين التوافق الزوجي و التطابق مع عمل المرأة أن عملها يؤثر سلبا على التوافق الزوجي عندما تعمل المرأة في غير المجال المهني الذي تريد العمل فيه وعندما لا يرغب زوجها لخروجها للعمل حاضر أو مستقبلا(عبد الله جاد محمود، 2006 : 73).
- وتتفق كذلك مع دراسة فاطمة الزهراء أرزويل(1998) بالمغرب التي اهتمت بتعدد أدوار المرأة العاملة و أثره على علاقتها بأفراد أسرتها فأبرزت أن تراكم المهام التي تعاني منها المرأة الموظفة والتشابك الذي يحصل في أدوارها كزوجة وأم و ربة بيت وعاملة، حيث قامت بجرد المهام المختلفة التي تقوم بها الموظفة خلال يوم

العمل والعطل فأكدت الباحثة أن انفراد المرأة بأعباء المنزل، زيادة على العمل الخارجي يؤثر على علاقتها بأطفالها، وعلى التفاهم بينها وبين زوجها ( فاطمة الزهراء أرزويل، 1998: 14). وتوافقت الدراسة الحالية مع دراسة محمد احسان محمد الحسن (2003) التي صنفت فيها أهم المشكلات الأسرية و المهنية التي تعاني منها المرأة العاملة ببغداد كما يلي:

**1. التناقض بين الواجبات المنزلية والمهنية:** وهذا التعارض أوقع المرأة العاملة في مشكلات التوفيق

بين متطلبات عملها المنزلي والوظيفي فأوضحت 53% من مجموعة العينة أنهن يتحملن مسؤولية الواجبات المنزلية لوحدهن، في حين أن 31% يتلقين مساعدة من الزوج في أداء هذه المسؤوليات، و 16% يتلقين مساعدة من الأقارب و الأبناء الكبار.

**2. مشكلة تربية أطفال المرأة العاملة:** قد أشارت 31% من مجموعة عينة الدراسة أنه لا يوجد عندهن

من يتولى رعاية الأطفال وقت خروجهن للعمل في حين 27% يوكلن هذه المهمة إلى الزوج و الأبناء الكبار، أما 20% يوكلن ذلك للأهل و الأقارب.

**3. تآزم الحياة الزوجية للمرأة العاملة:** فقد أكدت 62% من أفراد عينة الدراسة أن عملهن الخارجي

يتسبب في إهمالهن لأزواجهن و أطفالهن، كما أن 80% أشرن أن هذا الإهمال ينتج عن عدم الاستقرار في الأسرة.

أما عن المشكلات المهنية التي أظهرتها عينة الدراسة فمن أبرزها:

عدم مواظبة المرأة على العمل، فأشارت 58% من المتزوجات و 55% من غير المتزوجات أنهن لا يقمن بمهام

العمل، و متطلباته خاصة فيما يتعلق بالدوام المنتظم، و بينت معاناتهن من مشكلة أخرى ارتبطت بعلاقة

المرأة العاملة بالإدارة والمسؤولين فقد أشارت 45% أن علاقتهن مع المسؤولين والإدارة جيدة، في حين أن

55% من النساء تربطهن علاقة غير جيدة مع الإدارة والمسؤولين، وأن السبب في ذلك هو عدم مواظبتهم على العمل و التغيب المستمر (إحسان محمد حسن، 2008: 77-78) .

#### 4- عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها:

كان نصها: لا يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية في درجة الضغوط المهنية بين عينات المُدرّسات المتزوجات حسب متغير الطور التعليمي ( ابتدائي، متوسط، ثانوي).

الجدول رقم 30 يوضح المتوسطات الحسابية لاستبيان الضغوط المهنية تبعا للأطوار التعليمية الثلاثة.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة حسب الطور التعليمي	الطور التعليمي
14.964	107.70	60	الثانوي
13.719	110.38	60	المتوسط
14.070	107.78	60	ابتدائي
14.236	108.62	180	Total

الجدول رقم 31 يوضّح اختبار ليفين للتجانس

مستوي الدلالة	درجة الحرية 2	درجة الحرية 1	احصائية ليفين
0.333	177	2	1.106

الجدول رقم 32 يوضح تحليل التباين لاستبيان الضغوط المهنية حسب متغير الطور التعليمي

مستوى الدلالة	قيمة ف F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	التباين
0.505	0.6870	139.672	2	279.344	بين المجموعات
		203.361	177	35994.967	داخل المجموعات
			179	36274.311	المجموع

التعليق :

يتضح من الجداول المبينة أعلاه أنه لا يوجد اختلاف في درجة الضغوط المهنية بين عينات المُدرّسات المتزوجات في الأطوار الثلاثة ( ثانوي، متوسط ، ابتدائي).

فبالرغم من أن متوسط درجة الضغوط المهنية لدى المدرسات في الطور المتوسط كانت تقدر ب110 وهو أكبر بقليل من نظيره في الطور الثانوي والابتدائي ، وقدرت قيمة (ف) ب0.687 F= و هي غير دالة. هذا يعني أن العينات الثلاث كانت متقاربة ومتجانسة في درجة الضغوط المهنية .

وبناء عليه نقبل فرضيتنا الرابعة القائلة أنه لا يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية في درجة الضغوط المهنية بين عينات المُدرّسات المتزوجات في الأطوار الثلاثة .

مناقشة الفرضية الرابعة:

لقد كشفت نتائج الدراسة الحالية، على عدم وجود إختلاف ذو دلالة إحصائية في درجة الضغوط المهنية لدى أفراد العينة في الأطوار التعليمية الثلاثة (إبتدائي ، متوسط، ثانوي) وذلك بالنظر إلى متوسطات درجاتهن عند كل طور واستنادا على المتوسط النظري المساوي للدرجة 100 و كذا تحليل التباين.

وهذا ما أكدته دراسة فيكتوريا تيوبس 1985 Types، التي كانت تهدف إلى قياس درجة الضغوط التي يشعر بها المعلمون، و كذا الفروق في مستوى الضغوط بين المستويين الأولي والثانوي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين يرون وجود ضغوط العمل بدرجة عالية و على عدم وجود فروق دالة بين معلمي كل من المدارس الأولية و الثانوية في مستوى الضغط. (محمد محمود محمد حسن وآخرون، 1993: 91).

وذكر عويد المشعان أن الكثير من المدرسين يتعرضون للضغوط المهنية بسبب ما تتسم به هذه المهنة من غموض وتداخل في الأدوار ، وكثرة المطالب المتعارضة واستمرارية التعرض للمواقف الضاغطة (باهي سلامي، 2007: 209).

وأوضحت دراسة جرادي 2006 إلى وجود ثلاث مستويات للإحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية المستوى العالي بنسبة 25.90% ومستوى متوسط بنسبة 64.54% ، ومستوى منخفض بنسبة 9.54%.

هذا وتوافقت الدراسة الحالية مع دراسة بشير بن طاهر 2005 والتي كشفت عن وجود فروق غير دالة إحصائيا في مستوى الضغط بشكل عام ، وفي مستويات أبعاده تبعا للطور (التعليمي، المتوسط، والثانوي). إن ضغوط المهنة ، شعور مشترك بين المُدرّسات وهذا يدل على أن المدرسات باختلاف مراحل التدريس تتعرضن إلى مصادر ضاغطة متماثلة أي أن المدرسات تعشن نفس المشكلات والمصادر التي تجعلها تشعر بالضغط جراء ممارسة مهنة التدريس فبالرغم من أن التلاميذ تختلف أعمارهم في كل مرحلة وبالرغم من اختلاف المُدرّسات في عدة خصائص حسب المرحلة إلى أن هذه العوائق والمشكلات المسببة للضغط موجودة في كل مرحلة فأعباء المهنة ومشاق التدريس والاعتبار الاجتماعي... إلخ تساهم كلها في جعل هذه المهنة ضاغطة .

### 5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها:

كان نصها: لا يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية في درجة الصحة النفسية بين عينات المُدرّسات المتزوجات

حسب متغير الطور التعليمي ( ابتدائي ، متوسط ، ثانوي)

الجدول رقم 33 يوضح المتوسطات الحسابية لاستبيان الصحة النفسية تبعا للأطوار الثلاثة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	الطور التعليمي
7.333	84.72	60	الثانوي
7.695	88.63	60	المتوسط
7.131	87.70	60	ابتدائي
7.537	87.02	180	Total

جدول رقم 34 يوضح اختبار ليفين للتجانس

مستوي الدلالة	درجة الحرية 2	درجة الحرية 1	احصائية ليفين
0.831	177	2	0.185

الجدول رقم 35 يوضح تحليل التباين لاستبيان الصحة النفسية حسب متغير الطور التعليمي

التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	502.233	2	251.117	4.598	0.011
داخل المجموعات	9666.717	177	54.614		
المجموع	10168.950	179			

الجدول رقم 36 يوضح الفروق البعدية بين مجموعات تبعاً لمتغير الطور التعليمي

الطور (I) التعليمي	الطور (J) التعليمي	الفرق (I-J) بين المتوسطات	الخطأ المعياري	مجال الثقة 95%	
				الحد الأدنى	الحد الأعلى
الثانوي	المتوسط	-3.917*	1.349	-7.25	-0.59
المتوسط	الابتدائي	3.917*	1.349	0.59	7.25
الابتدائي	المتوسط	0.933	1.349	-2.40	4.26
الابتدائي	الثانوي	2.983	1.349	-0.35	6.31
المتوسط	الابتدائي	-0.933	1.349	-4.26	2.40

\*. الفرق بين المتوسطين دال إحصائياً عند مستوى المعنوي 0.05

التعليق :

يتضح من الجداول المبينة أعلاه أنه يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية في درجة الصحة النفسية بين عينات

المدرّسات المتزوجات في الأطوار الثلاثة ( ثانوي متوسط ، ابتدائي).

فإن متوسط درجات الصحة النفسية في الطور الثانوي قدر بـ 84.72 وكان أقل بكثير من نظيره في الطور

المتوسط والطور الإبتدائي .وقدرت قيمة (ف) بـ  $F= 4.598$  وكانت دالة عند 0.01.



وقد وضع جدول الفروق البعدية أن الفرق كان دالا بين الطور الثانوي والطور المتوسط بقيمة 3.917- ودال عند 0.016 وبين الطور المتوسط والطور الثانوي قدر بـ 3.917 ودال عند 0.016.

هذا يعني أن العينات الثلاث كانت غير متجانسة في درجة الصحة النفسية وكان الاختلاف لصالح المدرسات في الطور الثانوي هذا يدل على أنهن تعانين من مستوى متدني من الصحة النفسية. وبناء عليه نرفض فرضيتنا التي تنص على أنه لا يوجد اختلاف في درجة الصحة النفسية بين عينات المدرسات المتزوجات في الأطوار الثلاثة.

#### مناقشة الفرضية الخامسة:

لقد كشفت نتائج الدراسة الحالية ، على وجود اختلاف ذو دلالة إحصائية في درجة الصحة النفسية لدى أفراد العينة في الأطوار التعليمية الثلاثة (ابتدائي ، متوسط، ثانوي) و ذلك بالنظر إلى متوسطات درجاتهن في كل طور واستنادا على المتوسط النظري المساوي للدرجة 92.5 و كذا بالإستناد على تحليل التباين.

فإننا نلاحظ أن كل من مدرسات الطور الثانوي و مدرسات الطور المتوسط تحصلن على درجة متدنية في الصحة النفسية ، لكن بدرجات متفاوتة عن مدرسات الطور الابتدائي، فاختلقت هذه النتائج مع دراسة مرسكلي رونالد(1983) التي تناولت الفرق في درجة الضغط النفسي بين أفراد الطور الابتدائي والثانوي، فوجد أن هناك فروق بين الطورين لصالح الطور الابتدائي. فأرجع السبب في ارتفاع الضغط النفسي والقلق في الطور الابتدائي عنه في الطور المتوسط والثانوي للدور الذي تقوم به المعلمة في هذه المرحلة التعليمية المبكرة من ترسيخ المبادئ الأولية في نفسية الطفل، الذي يكون كالصفحة البيضاء، فتقوم بإرساء الأفكار العامة الأولى

ذات الأثر الدائم مدى حياته ففتحمل كل ما يصدر منه من سلوك لأنها قد ترى فيه صورة ابنها مما يزيد درجة الضغط والقلق لديها نتيجة هذه المهام التي تكلف نفسها بها.

كما أوضحت الدراسات أن انخفاض درجة الصحة النفسية لدى مدرسات الطور المتوسط مرتبط بالمرحلة العمرية للتلاميذ الذين هم محور العملية التعليمية وتمتد عموماً بين (12 سنة و14 سنة) والتي تعتبر مرحلة حساسة قد تحدث فيها صدمة نفسية لما يعثرها من تغيرات فسيولوجية ونفسية فتعصف بهم تيارات فكرية متضاربة ويتعرضون فيها لنوازع وخواطر متباينة لا يدرون أيها يتبعون ويسايرون وأيها يغفلون ويتجاهلون كما تؤزمهم علاقات وقيم اجتماعية متناقضة تشقى أنفسهم ويشقى بها كثير ممن حولهم في الأسرة والمدرسة لأنهم يشعرون بعدم إشباع لبعض حاجاتهم مما يؤدي بهم للتوتر والقلق وتكوين أطر قيمية مختلفة من شأنها أن تؤدي بهم إلى سلوك متطرف يطلق عليه اسم السلوك العدوانى المتمرد والذي يوجهونه باتجاه الكبار المحيطين بهم من أبوين ومصادر السلطة بالمجتمع وبما أنهم يقضون وقتهم بالمؤسسة التعليمية فإنهم لا يجدون مكاناً أحسن من المؤسسة التربوية لتفريغ شحناتهم الانفعالية وبالتحديد في القسم أمام زملائهم وبالتالي تجد المدرسة نفسها أمام مصدر آخر من مصادر الضغط النفسي والقلق وما يؤكد أن تلاميذ الطور المتوسط لا يقارنون بتلاميذ الطور الابتدائي .

أما بالنسبة لانخفاض درجة الصحة النفسية لدى مدرسات الطور الثانوي قد يرتبط كذلك بأعباء المهنة كضغط التحضير لبرنامج البكالوريا و ضف إلى ذلك خصوصية تلاميذ هذه المرحلة وصعوبة التعامل معهم...الخ.

فقد أثبتت الإحصائيات التي قامت بها وزارة التربية الوطنية وصرحت بها جريدة الخبر في العدد (6545) بأن السنة الدراسية 2010-2011 شهدت 13 ألف حالة عنف من التلاميذ على الأساتذة بالطور الثانوي، و3 آلاف حالة عنف بالطور المتوسط وهذا يعني أن كل تلميذ ذا سلوك عدواني بالطور المتوسط يقابله 4 تلاميذ

بالطور الثانوي وهذا ما يؤكد أن السلوك العدوانى بلغ أوجه فى الطور الثانوى. و نظرا لما يتعرض له المعلمون والأساتذة من ضغوطات نفسية نتيجة لهذا وذاك فإنهم يلجؤون إلى أسلوب العنف كحل سريع للسيطرة على التلاميذ فقد سجلت 1942 حالة عنف حسب نفس المصدر السابق.

أما دراسة بشير بن طاهر 2005 بينت أنه لا يوجد فروق بين أساتذة الطور المتوسط وأساتذة الطور الثانوى فى المستوى العام للصحة ومستويات أبعادها ويرجع الباحث هذه النتائج إلى أن مشاكل التدريس قد تكون نفسها فى الأطوار الثلاثة وأن الأسباب التى يمكن أن تؤثر على صحة الأستاذ هى نفسها. كما أن هذه النتيجة بينت أن الإضطرابات السيكوسوماتية للمدرس لا تتحدد بشكل دال على ضوء المرحلة التعليمية التى يدرس بها .

ويمكن الإستنتاج أن المشاكل ومسببات الاضطرابات السيكوسوماتية قد تكون متشابهة.

ويمكن إرجاع الخلل فى الصحة النفسية لدى المرأة، إلى الاستعداد البنائى لشخصيتها خاصة إذا كانت من النمط "أ" ، فتبعاً لدراسة هيسلر وجيلنر heisler et genil حول سلوك "أ" و"ب" فوجد أن أفراد النمط "أ" أكثر إدراكاً وشعوراً بعوامل الضغط عن غيرهم من أفراد النمط "ب" وهذا ما يفسر قابليتهم فى التعرض المستمر للضغط وضعفهم فى فعالية تسييره مما قد يولد الشعور بالقلق.

وهذا يعنى أن ارتفاع الضغط النفسى لدى النساء المتزوجات العاملات قد يصحب معه ارتفاع التوتر ويتفق هذا الرأى مع ما استنتجه هانس سيلى فى أن أحداث الحياة الضاغطة لها دور مهم فى إحداث معدل عال من الإنهاك والإنفعال الذى يصيب الجسم وهذه المظاهر الجسدية تخلق آثار نفسية سلبية (مايسة أحمد النىال و هشام عبد الله، 1997: 83).

و أظهرت دراسات أخرى أن هناك الكثير من العوامل تتعرض لأحداث ضاغطة و مع ذلك لا يمرن بإصابات نفسية وجسمية لذلك يجب تشخيص مصادر المقاومة التي تستطعن عن طريقها البقاء متزنات رغم الظروف المضادة.

فالإهتمام بدراسة تلك الأساليب لحل المشكلات و التعامل أو المواجهة لمواقف الحياة الضاغطة بما فيها الحياة المهنية و التصدي لها و التدريب عليها يعد هدفا من أهداف تحقيق الصحة النفسية للأفراد (مايسة أحمد النيال و هشام عبد الله، 1997: 84). و في هذا الإطار يرى " لازروس و فولكمان " أنّ الإدراك الإيجابي و السلبي لأحداث الحياة من المحددات الهامة للصحة النفسية وذلك من أجل الوصول إلى تنمية مهارات الفرد في المواجهة و التعامل مع المواقف الضاغطة و السيطرة عليها و الحدّ من الإضطرابات الإنفعالية التي تنتج عنها، حتى يتمكّن الفرد في النهاية من الإدارة الناجحة للضغوط (مايسة أحمد النيال و هشام عبد الله، 1997: 85).

وبينما ترتبط ضغوط الحياة بعدد كبير من الاضطرابات النفسية والجسدية فإن أساليب المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية و الجسدية معا، شريطة أن يعي الفرد كيفية التحمل و ما هي العمليات أو الإستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر البعض إلى تلك العمليات على أنّها عوامل الإستقرار التي تعين الفرد على الإحتفاظ بالتوافق النفسي والإجتماعي أثناء الفترات الضاغطة وعلى هذا أصبح من الضروري البحث و الإهتمام بالأساليب أو العمليات التي تستطيع من خلالها المرأة العاملة أن تتحمل أو تواجه أو تدير تلك المواقف المختلفة الضاغطة عليها بما يضمن لها المحافظة على صحتها و توازنها النفسي. (مايسة أحمد النيال و هشام عبد الله، 1997: 86).

و الأساليب و الإستراتيجيات هي جملة من العمليات المعرفية و السلوكية التي تستخدمها المدرسات في مواجهة مواقف الضغط المهني و تتمثل في:

أ- **العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة:** وهي مجموعة من الأنشطة أو الأفعال التي

تقوم بها المرأة العاملة للتعامل مع مصدر المشكلة و هي:

- **المواجهة النشطة:** وتتمثل هذه العملية في قيام المرأة بأفعال لمواجهة المشكلة مع محاولة مستمرة من

جانبا لزيادة الجهد، أو تعديله والابتعاد عن الأفعال (الأنشطة) التي قد تصرفها عن التهديد الذي يواجهها.

- **التريث الموجه:** تتمثل هذه العملية في محاولة المرأة عدم التسرع أو متابعة الحدس الأول وإجبار

الذات على انتظار الوقت المناسب وقد يقتضي ذلك استرجاع المرأة لخبرتها السابقة في المواقف المشابهة و

التي تجعل سلوك الشخص موجها نحو التعامل بفعالية مع الموقف الضاغط.

ب - **العمليات المعرفية المتمركزة حول المشكلة:** وتتمثل في الأفكار و الأنشطة الذهنية التي تقوم

لدراسة أبعاد المشكلة و محاولة حلها وتشتمل على:

- **إعادة التفسير الإيجابي:** هو جهد معرفي يسعى من خلاله الفرد إلى تحويل الموقف الضاغط في

إطار إيجابي و الوعد بتحسين الأمور و قد يقتضي ذلك من الفرد تغيير أهدافه أو تعديلها.

- **الإنكار (خداع الذات) :** نشاط يسعى خلاله الفرد إلى تجاهل خطورة الموقف ورفض الاعتراف بما

حدث

و إنكاره للواقع.

ج- **العمليات السلوكية الموجهة نحو الإنفعال:** تتمثل في الأنشطة التي يقوم بها الفرد للتخفيف من

التوترات الانفعالية المترتبة على المشكلة و تشتمل على:

- **السلبية ولوم الذات:** تتمثل هذه العملية في نقص جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط والإفراط

في ممارسة أنشطة أخرى كالنوم ومشاهدة التلفاز والتتزه والإنشغال بأمور أخرى عن المشكلة بغرض تخفيف

أو إزالة الآثار الإنفعالية المترتبة عليها ومحاولة إخفاء ما حدث و ما يشعر به و الإبتعاد عما يذكره بالمشكلة بل يلوم نفسه بأنه سبب ما هو فيه.

- **التنفيس الإنفعالي:** تتمثل هذه العملية في قيام الفرد بأفعال قد لا تكون مرتبطة بالمشكلة ولا يجيدها أصلا لتفريغ مشاعره وقد يقتضي ذلك التآني في اختيار وتنفيذ مثل هذه الأنشطة.

د- **العمليات المعرفية المتمركزة حول الجوانب الإنفعالية:** وتشتمل على العمليات التالية :

- **القبول (الإستسلام):** و هو نشاط يقود الفرد إلى قبول الواقع ومعايشته و الإعتراف به ويلاحظ أن هذه العملية تتضمن الإعتراف بغياب إستراتيجية فعّالة لحل الموقف.

- **التفكير الإيجابي:** و يتمثل في انشغال الفرد بالتفكير في المستقبل أي التفكير فيما يمكن أن ينتهي إليه الموقف إذا ما قام الفرد بعمل ما و تمنى زوال المشكل وتحسن الموقف.

- **الإنسحاب المعرفي:** و يتمثل في محاولة الفرد الاستغراق في أحلام اليقظة و التفكير في أشياء و موضوعات بعيدة عن المشكلة و تتمثل فيما يلي:

- البحث عن المعلومات والدعم الإجتماعي: يسعى من خلاله الفرد للحصول على المعلومات بغرض المساعدة والنصيحة والفهم الجيد للموقف. (هوارية قدور بن عباد، 2011: 42 - 43)

### 6- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها :

كان نصها: لا يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية في درجة العلاقات الأسرية بين عينات المدرسات المتزوجات حسب متغير الطور التعليمي (ابتدائي، متوسط، ثانوي).

الجدول رقم 37 يوضح المتوسطات الحسابية لإستبيان العلاقات الأسرية تبعا للأطوار الثلاثة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة حسب الطور التعليمي	الطور التعليمي
5.460	49.98	60	الثانوي
6.042	50.03	60	المتوسط
6.809	51.90	60	إبتدائي
6.160	50.64	180	Total

الجدول رقم 38 يوضح إختبار ليفين للتجانس

مستوى الدلالة	درجة الحرية 2	درجة الحرية 1	إختبار ليفين
0.771	177	2	0.260

الجدول رقم 39 يوضح تحليل التباين لإستبيان العلاقات الأسرية حسب متغير الطور التعليمي

مستوى الدلالة	قيمة ف F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	التباين
0.152	1.906	71.606	2	143.211	بين المجموعات
		37.561	177	6648.317	داخل المجموعات
			179	6791.528	المجموع

## التعليق :

يتضح من الجداول المبينة أعلاه أنه لا يوجد اختلاف في درجة العلاقات الأسرية بين عينات المدرسات المتزوجات في الأطوار الثلاثة (ابتدائي، متوسط، ثانوي).

فقدر متوسط درجة العلاقات الأسرية لدى المدرسات في الطور الابتدائي بـ 51.90 وكان أكبر بجزء قليل من نظيره في الطور الثانوي والمتوسط وكانت قيمة (ف) تساوي  $F=1.906$  وهي غير دالة لأنها كانت أكبر من 0.05 وهذا يعني أن العينات الثلاث كانت متقاربة ومتجانسة في درجة العلاقات الأسرية.

## مناقشة الفرضية السادسة:

لقد كشفت نتائج الدراسة الحالية، على عدم وجود اختلاف ذو دلالة إحصائية في درجة العلاقات الأسرية لدى أفراد العينة في الأطوار التعليمية الثلاثة (ابتدائي، متوسط، ثانوي) وبالنظر إلى متوسطات درجاتهم عند كل طور واستنادا إلى المتوسط النظري المساوي للدرجة 52 و كذا تحليل التباين.

فكل امرأة عاملة تعيش نفس الإحساس تجاه أسرتها، وهذا ما بينته كليجر في دراستها عن القلق والشعور بالذنب الذي يميز الأمهات العاملات أن الأم عادة ما تتحمل مسؤولية أي خلل يحدث في تربية الأبناء أو أي ضعف في صحتهم أو أي نقص في رعايتهم ، الأمر الذي يدفعها إلى إجهاد نفسها في سبيل تعويضهم عن فترة غيابها وقد يدفع بها هذا الإحساس إلى الشعور بعدم الرضا عن ذاتها وعن عملها لأن قضاء الأم العاملة معظم وقتها في العمل الخارجي يجعلها تشعر أنها مقصرة في حق أطفالها ومن تم فهي عندما تعود إلى المنزل تحاول قدر المستطاع أن تعوض ما فاتها تجاه رعاية أطفالها(صالح بن أحمد العساف , 1986: 23).



وفي هذا السياق إنّ الوضع الأسري الجديد الذي تعيشه كل أسر الأمهات العاملات هو في الحقيقة نتيجة للتغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي عرفها المجتمع الجزائري، إلا أن الوضع في حد ذاته أحدث سلسلة من التغيرات في البناء الأسري ووظائفه فأصبح دور الأم مزدوجاً، إذ تكون خاضعة إلى ضغوط دورها الطبيعي أي دورها الأمومي من جهة، وظروف و التزامات دورها الخارجي من جهة أخرى، فالأم العاملة تُعامل خارج البيت على أساس أنها عاملة فقط دون مراعاة أدنى اعتبار لمسؤولياتها الأسرية والاجتماعية، وفي المقابل ففي المنزل تعامل كزوجة وأم وربة بيت فقط و عليها أن تقي بكامل واجبتها المنزلية دون مراعاة لمتطلبات كل دور (الطاهر منادي، 1985: 12).

وفي هذا الصدد عالجت الباحثة زبيدة بن عويشة موضوع أثر عمل الزوجة الأم في بناء الأسرة الجزائرية وتهدف الدراسة إلى تحليل العلاقة بين خروج الزوجة الأم إلى العمل و التغيرات التي تطرأ على دورها و مكانتها الاجتماعية داخل الأسرة وانعكاس ذلك على أطفالها وقد توصلت الباحثة إلى أنّ عمل الزوجة الأم يأخذ الكثير من وقتها وجهدها وهذا ما يجعلها غير قادرة على تلبية ما يحتاجه أطفالها من رعاية وتربية. (زبيدة بن عويشة، 1986: 123).

إن تعدد أدوار المرأة لم يؤثر فقط على الزوج بل حتى على الأبناء الذين هم في حاجة ماسة لوجود أمهم وقت الحاجة وتلبية مستلزماتهم وإشباعهم عاطفياً، ذلك أن دور الأم في الأسرة لا يعوضه دور آخر سواء الأب أو الأهل أو المربية، فالأم خلقها الله نبع الحب و الحنان الطبيعي الذي يزيد من نشاط الأطفال وذكائهم وإنجازهم، وفي هذا الصدد يذكر الدكتور خيرى الحنبلي مؤكداً على أننا لا نستطيع أن ننكر أن العلاقات الأسرية في الأسرة التي تعمل فيها الزوجة قد تأثر بالصراع بين الزوجين على السيادة و الميزانية و الإنجاز و معاملة الأطفال وإن كانت نتائج ذلك تختلف من فئة إلى أخرى وبعكس هذا الاختلاف المستويات

الاقتصادية والثقافية و الميول الشخصية، فالاشتغال المرأة لساعات طويلة عن بيتها و أولادها يشعروهم بنوع من الإهمال وهذا يؤثر على شخصيتهم ونموهم الفيزيولوجي خاصة في الأشهر الأولى من الولادة.

(عفاف عبد العليم، إبراهيم ناصر، 1995: 92).

إن اضطراب دور الزوج وعدم وضوح الرؤية بالنسبة له هو من أهم أسباب الاضطرابات الزوجية بشكل عام، فبعض الرجال في المجتمعات العربية على الرغم من أنهم لم يعودوا المعيلين الوحيدين للأسرة بعد دخول المرأة مجال العمل إلا أنهم لا يزالو متمسكين بمركزهم كأصحاب السلطة الوحيدين، وبقائهم أصحاب السلطة الأولى في المنزل أمر تقبله معظم النساء وحتى العاملات منهن غير أن قليلا منهن اللاتي يقبلن أن تكون سلطة الزوج مطلقة، وتقوم كثير من النساء بالتعبير عن آرائهن ووجهات نظرهن في كثير من أمور الأسرة، ولهن آرائهن الخاصة في ترتيب ميزانية البيت وفي تربية الأولاد واختيار حياتهن الاجتماعية... إلخ.

ولهذا يلاحظ ازدياد ملحوظ في اضطرابات الحياة الزوجية وكثرة زيارة العيادات النفسية لعلاج هذه الحالات وتشير دراسات مختلفة أجريت في عدة مجتمعات عربية إلى ازدياد حالات الطلاق بين المتعلمين.

(منى الصواف قتيبة الحلبي، 2006: 56-57).

إن إحباطات ومشاكل العمل مهما كثرت وتراكمت فإنها هينة مقارنة بأن تقصّر المرأة في أداء دورها كأم أو كزوجة حينها تشعر بذنب شديد وألم نفسي ليس له مثيل لذلك نجد العديد من الدراسات التي اهتمت بالأسرة والاستقرار الأسري وأبعاده، ومن بين هذه الدراسات دراسة عزيزة المانع عن موضوع الاستقرار الأسري، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها لضمان الاستقرار الأسري ما يلي:

- تنمية الصلات النفسية القوية بين أفراد الأسرة.

- تنمية سبل التفاهم والاحترام المتبادل.

- تنمية كفاءات الأفراد في تحمل المسؤولية و الثقة المتبادلة.

-تنمية الإيمان بالقيم الأخلاقية و الأسرية القائمة على المرجعيات الدينية.

(عثمان بن صالح و بن عبد المحسن العامر، 2000: 32)

وتشير دراسات أخرى أن المرأة الجزائرية تبقى امرأة مهما اختلفت المهنة التي تقوم بها فرغم دورها في المجتمع فإنها أبدا لا تتسى دورها الطبيعي الموكل إليها كزوجة وأم فهي تسعى دائما إلى تحقيق أقصى درجات التوافق الزوجي، أو لأن المرأة على اختلاف بيئتها الاجتماعية أو انتمائها الثقافي سواءً كانت عاملة أو غير عاملة مثقفة أو غير مثقفة، فأول ما تستعد له في حياتها هو أن تكون زوجة وتهيب للادوار الخاصة بهذه المكانة الاجتماعية التي لها وزنها وقيمتها داخل المجتمع ويدفعها دافع الأمومة وهو أقوى دافع على الإطلاق لأن تكون رعاية أبنائها وزوجها و الحفاظ على تماسك أسرتها أولى الأولويات في حياتها.

ويمكن القول أن المرأة الجزائرية تتميز بطابع المرونة في أداء أدوارها المختلفة حيث تسعى لكي تتميز، و لتحسن من نوعية أدائها، فالعمل المنزلي هو وظيفة تقوم بها المرأة ويستهلك جهدا كبيرا منها لكن في مقابله شعور بالإنجاز المرتبط بحب الأسرة والزوج والأبناء، وقيامها بدورها هذا ليس فرضا بل برغبة منها تشعرها بالسعادة

و بتحقيق الذات المنزلية، فالدور التربوي للمرأة في بيتها وإشباعها العاطفي لزوجها وأبنائها يشعرها بأنها أنثى مغطاة وهذه الحاجات الخاصة بالمرأة لا تحققها إلا بثقافة تُرسخ ممارسة أدوارها الأنثوية.

### 7- عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة ومناقشتها:

كان نصها: توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين درجة الضغوط المهنية ودرجة الصحة النفسية لدى العينة الإجمالية للمدرسات المتزوجات ولدى عينة كل طور تعليمي.

الجدول رقم 40 يوضح العلاقة الارتباطية بين متغيري الضغوط المهنية و الصحة النفسية لدى العينة الإجمالية.

معامل الارتباط بيرسون R	مستوي الدلالة	حجم العينة	معامل التحديد R <sup>2</sup>	المتغيرات
- 0.46	0.000	180	0.21	الضغوط المهنية
				الصحة النفسية

التعليق:

لقد تبين من الجدول رقم (40) على وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين متغير الضغوط المهنية ومتغير الصحة النفسية، حيث قدر معامل الارتباط بـ  $R = -0.46$  عند مستوى الدلالة 0.000 وكان حجم العينة 180. وقدر معامل التحديد بـ  $R^2 = 0.21$  أي أن الضغوط المهنية تؤثر بنسبة 21% في متغير الصحة النفسية لدى أفراد العينة وهي نسبة مقبولة لأنه قد توجد عوامل أخرى قد تؤثر في الصحة النفسية.

الجدول رقم 41 يوضح العلاقة الارتباطية بين متغيري الضغوط المهنية و الصحة النفسية لدى عينة كل طور تعليمي:

معامل التحديد $R^2$	حجم العينة	مستوى الدلالة	معامل ارتباط برسون ر	الأساليب الاحصائية المتغيرات في الأطوار التعليمية الثلاثة	
				معامل الارتباط بين	الضغوط المهنية والصحة النفسية
0.26	60	0.000	- 0.51	الثانوي	معامل الارتباط بين الضغوط المهنية والصحة النفسية
0.20	60	0.000	- 0.45	المتوسط	
0.18	60	0.000	- 0.43	ابتدائي	

التعليق:

لقد تبين من الجدول رقم (41) على وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين متغير الضغوط المهنية ومتغير الصحة النفسية في الأطوار التعليمية الثلاثة.

حيث قدر معامل الارتباط في الطور الثانوي ر ب  $R = -0.51$  عند مستوى دلالة 0.00 أما معامل التحديد  $R^2$  قدر ب 0.26 أي أن الضغوط المهنية تفسر 26 % من التباينات الحاصلة في متغير الصحة النفسية لدى مدرسات الطور الثانوي.

أما في الطور المتوسط قدر معامل الارتباط ب  $R = -0.45$  وعند مستوى دلالة 0.000 أما معامل التحديد  $R^2$  قدر ب 0.20 أي أن الضغوط المهنية تفسر 20 % من التباينات الحاصلة في متغير الصحة النفسية لدى مدرسات الطور المتوسط.

أما في الطور الابتدائي قدر معامل الارتباط  $r = -0.43$  وعند مستوى دلالة 0.000 أما معامل التحديد  $R^2$  قدر بـ 0.18 أي أن الضغوط المهنية تفسر 18 % من التباينات الحاصلة في متغير الصحة النفسية لدى مدرسات الطور الابتدائي.

ويتضح من خلال هذه النتائج أن مدرسات الطور الثانوي تتأثر صحتهن النفسية من جراء الضغوط المهنية بدرجة أكبر من مدرسات الطور المتوسط ثم يليها الطور الابتدائي.

وبناء على هذه النتائج تحققت فرضيتنا السابعة على أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين درجة الضغوط المهنية ودرجة الصحة النفسية لدى العينة الإجمالية للمدرسات المتزوجات ولدى عينة كل طور تعليمي

#### مناقشة الفرضية السابعة:

تبين من خلال النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائياً بين الضغوط المهنية والصحة النفسية للمدرسات المتزوجات. وبذلك يمكن القول أن الضغوط المهنية تؤثر على الصحة النفسية سلباً وقدر معامل التحديد  $R^2$  بـ 0.21 للعينة الإجمالية أي أنها تؤثر عليها بنسبة 21%. و 0.26 عند مدرسات الطور الثانوي أي تأثر فيها بنسبة 26% و 0.20 في الطور المتوسط أي تأثر فيها بنسبة 20% و 0.18 في الطور الابتدائي أي تأثر فيها بنسبة 18% وهذا يوضح أنه قد توجد عوامل أخرى لم يتم حصرها قد تكون نفسية، اجتماعية، صحية، اقتصادية ... إلخ قد يكون لها أثر لم يتم تحديده ودرجته وهذا المجال مفتوح أمام الباحثين.

وهذه النتائج توافقت مع ما أشار إليه ماسلاش وجاكسون (maslach and jakson , 1981 : 99-113) أنه وكنتيجة لظروف العمل فإن كثيراً من المعلمين يجدون أن مشاعرهم واتجاهاتهم نحو مهنتهم قد أصبحت أكثر

سلبية مما كانت عليه. فقد يظهر لديهم انفعالات نفسية مختلفة مثل الغضب، القلق، الانزعاج ، أو تثبيط العزم، ومن ثم فقد يفقدون الدافعية نحو الإنجاز في عملهم وهؤلاء الأشخاص يوصفون بأنهم يعانون من ضغوط العمل.

وأظهرت الدراسة التي أجراها كل من فونتانا وأبو سريع ( fontana et abouserie , 1993

: 216-270) أن بين كل أربعة مدرسين يوجد مدرس واحد يدرك ضغوط مهنة التدريس في أعلى مستوياتها و أخطرها.

إنه لا تكاد تخلو مدرسة مهما كانت من مُدرس واحد على الأقل يعاني ضغطا حادا وأن بين كل خمسة مدرسين يوجد مدرس يعاني ضغطا حادا.

ويشير (السعادات 2005) بأن علماء النفس أثبتوا أن الجهد العصبي الذي يصرفه المعلم في التدريس خلال ساعة زمنية واحدة يعادل الجهد الذي يقضيه أي موظف آخر ليشغل بإحدى الوظائف الإدارية الأخرى.

ويذكر موفق الكبيسي (2003) أن من نتائج ضغوط العمل خلق حالة من عدم التوازن بين الفرد وقدراته وحاجاته وتوقعاته من جهة وبين ما يطلب منه القيام به من جهة أخرى. كما أظهرت دراسة هولمز وراه والتي

أوضحت الارتباط الوثيق بين ضغوط أحداث الحياة والاختلال العضوي الذي يؤدي إلى المرض. والدراسات التي أجريت بمركز الأبحاث الأمريكية أن هناك ارتباطا وثيقا بين الضغوط النفسية التي يواجهها الإنسان

المعاصر في حياته اليومية والإصابة بمختلف الأمراض (موفق الكبيسي , 2003: 170). بينت التقارير الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية " أن 75% من المشكلات الصحية لها علاقة بشكل أو بآخر بالضغوط

النفسية " (باهي سلامي , 2007: 220). و توصل - نيال وأخرون 1973 في دراسة حول أثر عوامل الضغط الانفعالي على الإصابة الخطيرة بعضلة القلب ودراسة اليرت وستروب 1998 ehlert and straub التي

أشارت نتائجها إلى وجود علاقة بين الضغوط والإضطرابات النفسية السيكوسوماتية .

أما بالنسبة لضغط العمل وعلاقته بالاضطرابات السيكوسوماتية نجد دراسات كثيرة في هذا المجال على سبيل مثال دراسة هندروكس henditix قام بالعديد من الدراسات حول طبيعة العلاقة بين ضغط العمل والاضطرابات النفسية الجسمية وبينت الدراسة أن ضغط العمل يؤثر في مجالات الإصابة الخطيرة بالقلب .(باهي سلامي, 2007: 221). كما أشارت نتائج دراسة هوس وآخرون house et all 1979 إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين الضغوط المهنية التي تتمثل في العبء المهني ، وصراع الأدوار والمشكلات الأسرية ومن بين الاضطرابات النفسية الجسمية التي تمثلت في: قرحة المعدة ، وزيادة ضغط الدم ، وأمراض القلب ، والذبحة الصدرية .(باهي سلامي: 2007- 222) .

كما توصلت نبيلة أبو زيد 2002 في دراستها على شرائح من العاملين إلى وجود علاقة وطيدة بين الضغوط والاضطرابات السيكوسوماتية .كذلك أوضحت دراسة سهيل مقدم 2001 وجود علاقة إرتباطية بين الضغط المهني و أبعاده بالأعراض السيكوسوماتية لمرض القلب.وفي نفس الإتجاه بين آدم العتيبي 1997 أنه كلما زاد الضغط النفسي في العمل لدى الموظفين زاد معدل إصابتهم بالاضطرابات السيكوسوماتية . وتوصلت دراسة عويد المشعان 2000 إلى:

أن جميع معدلات الإرتباط كانت إيجابية وذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية الجسمية .

كما وجد الباحث ناصر الدين زبدي 2004 إلى أن التعرض للعوامل المهنية الضاغطة لدى المدرسين يؤثر في درجات قلق الحالة وأن الحالة الصحية تؤثر في إظهار السلوكات السلبية.

كما قام المكتب العالمي للعمل le bureau international du travail B.I.T

بمجموعة من الدراسات حول الضغوط لدى المدرسين وخلص إلى النتائج التالية:



الضغوط تشكل حقيقتا , مرضا مهنيا لم ينجو منها لا المدرسين بالبلدان النامية ولا بالبلدان المتقدمة وأن الأمر ينتهي بجملة من الأمراض النفسية كالقلق والعصبية وأمراض النفسجسمية كارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة والصداع النصفي.....الخ. وهي بمثابة أمراض كلاسيكية للقائمين بمهنة التدريس (باهي سلامي 2007، ص223).

وفي نتائج لدراسة المعهد الجامعي للصحة بسويسرا (suisse romand) عن موضوع الصحة في العمل. تتعلق بالحالة الصحية للمدرسين وزعت إلى ثلاث فئات 43.8% من المدرسين في صحة جيدة، 34.1% صحتهم تنذر بالخطر 22.1% حالتهم الصحية سيئة والعامل الاساسي في هذه الحالة هو الضغط المهني (باهي سلامي، 2007، ص224).

كما أكدت دراسة فرنسية حديثة أن الضغط المهني يؤدي إلى ارتفاع الضغط لدى النساء خاصة المسؤولة عن تنظيم الإجتماعات واتخاذ القرارات الهامة في العمل . وأشارت الدراسة إلى أن السيدات يتأثرن أكثر من الرجال بالضغط المهني (باهي سلامي، 2007: 219).

وهذا يتفق مع ما جاءت به دراسة بشير بن طاهر (2005) عن إستراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة العامة" بالجزائر.

و كشفت نتائج الدراسة على أن الأساتذة يعانون من ضغوط عالية إلى حدّ ما، و أن الإناث أكثر شعورا بالضغوط وأكثر استخداما لإستراتيجيات التكيف السلبي ذات التوجه الانفعالي (بشير بن طاهر، 2005: 12).

إن المرأة بمجال التعليم لا تجد الوقت للتنفيس عن مكبوتاتها وإقامة علاقات إجتماعية، وقد بينت دراسات جامعة هارفلد، التي قام بها مكلاند وزملاؤه ، أن العلاقات الإجتماعية والتواجد مع الأصدقاء والإلتقاء مع

الآخرين من المصادر الرئيسية التي تجعل للحياة معنى بحيث تشير نتائجها على أن لها ارتباط قوي

بالصحة في جانبها النفسي وجانبها العضوي معا كما أثبت العلماء أن ممارسة الرياضة كالمشي في الهواء الطلق يرفع من استقلاب الأوكسجين، ويمكن أن يخفّض تركيز هرمونات الضغط في الجسد (عبد الحميد ، 1996 : 102) .

فالضغوط التي تتعرض لها المرأة سواء من المنزل أو من بيئة العمل دون التمكن من مجابقتها تعكر الوظائف الطبيعية التي تبذل جهد كبير لمواجهة أي إزعاج وهذه الجهود التي تبذلها تؤدي إلى تغيرات عضوية غير محددة كالإستثارة الإنفعالية وهذا ما يظهر على شكل متغيرات سلبية أخرى المتمثلة في الإضطرابات الإنفعالية والنفسجسمية فمعظم الأفراد يمكنهم التأقلم مع الضغوط ومع ذلك من الصعب أو المستحيل لهم التكيف مع الظروف الصعبة وهذا يعني أن النساء اللاتي تعملن بمهنة التدريس خاصة في الأطوار الثلاثة ابتدائي، متوسط، ثانوي لا تجدن الوقت للتنفيس وممارسة الرياضة ومختلف الأنشطة التي تساهم بشكل أو بآخر في التخفيف من حدة الضغوط بسبب الوقت الذي تقضيه بين العمل والبيت وما يتبعهما من مسؤوليات، لذا تجدن صعوبة في مواجهة الضغط النفسي حتى ولو أظهرت أنها متكيفة مع الظروف المحيطة بها ظاهريا فإننا نجد تغيرات فزيولوجية كرد فعل للضغوط. إن الضغط النفسي يؤدي لإضطرابات جسمية تؤثر على النوم، فقدان الشهية... وغيرها فتحرم المرأة من الراحة التي قد تخفف من معاناتها النفسية والتي تمثل في مجملها أعراضا للقلق والتي تؤدي بدورها لاقتحام المراكز العصبية الموجودة في اللحاء فنُحِلُّ بالقوى العصبية واتزانها وتنشيط الجهاز العصبي بطريقة تعسفية ولذلك يخرج الإنسان عن حدود النشاط المعتدل المنظم السوي .(عبد الحميد عزت، 1996 : 103) .

ولقد أكدت ذلك الدراسات الطبية المعاصرة من بينها الدراسة التي قام بها وليام بلوكر في أن الضغط النفسي بإمكانه أن يشكل آلية تشغيل عوامل أخرى تزيد من نسبة الخطر بحيث يؤثر تأثيرا مباشرا على الصحة لأنه يُستتفر حينما تُستتفر قواها فعمل الغدد وخصوصا هرمون الأدرنالين قد يخرب الشرايين والجهاز العضوي

وبالتالي لا يتوقف تأثير الضغط النفسي عند هذا الحد بل يتعدى ذلك ويكون سببا لعدة مشاكل صحية عند المرأة منها: انقطاع الطمث، الصراع الدائم، القلق... إلخ، وهذا ما أكدت عليه الدراسة التي تناولتها جورجيا لانويل عن ضغط العمل واضطراب الصحة النفسية. (عبد الحميد عزت، 1996: 104).

و كما قد بينت نتيجة إحصاء أمريكي أن النساء العاملات هنّ أكثر عرضة من ربات البيوت للإصابة بضغط الدم المرتفع وتصلب الشرايين والإنهيار النفسي، ويقال أن السبب في ذلك لا يرجع إلى جمع المرأة بين عملها والبيت بقدر ما يرجع إلى ارتفاع مستوى طموحها. (عبد الحميد عزت، 1996 : 105).

ومن خلال هذا العرض لجملة الدراسات يمكن القول أن الإنسان يسعى بطبيعته لتحقيق السعادة

و الإستقرار الإنفعالي من خلال عمله وذلك كما أشار فرويد Freud " إن الصحة هي القدرة على الحب و العمل معا" والسعى أيضا إلى إشباع حاجاته وذلك كما حددها ماسلو Maslow في مدرج للحاجات حيث الحاجات الفسيولوجية، والحاجة للأمن الاجتماعي، تقدير الذات وحاجات تحقيق الذات و إشباع إحدى هذه الحاجات يعني له الاستقرار إلى حين تنيره حاجة أخرى يريد تحقيقها إن سير هذه الحاجات بشتى أنواعها الفطرية و الإجتماعية، الشعورية و اللاشعورية نحو تحقيق أهدافها قد تكون عاملا فعلا في إحداث التوافق بشتى أبعاده (التوافق الزوجي، التوافق الصحي و التوافق الإجتماعي، التوافق الإنفعالي و التوافق المهني).

ولكي يحقق الفرد الكفاءة يجب أن يكون متوافقا مع مختلف ظروف عمله المحيطة به وكذا التطورات المختلفة التي تطرأ على مهنته، و الواقع أن المرأة تبذل مجهودات كثيرة لكي تشعر بالرضا على أداؤها لمهنتها. (سعد رياض، 2005: 12)

إن ممارسة المرأة لمهنة التدريس قد يتناسب مع خصائصها الأنثوية ، لإن عمل الإنسان لمهنة ما يتطلب منه التمتع بقدرات عقلية وجسمية معينة تتفق مع متطلبات نوع العمل المكلف بأدائه ، ومع الظروف التي يتم

فيها العمل و التي تحيط به فإذا استطاعت المرأة التوفيق بين قدرتها و استعداداتها من جهة و متطلبات مهنتها من جهة أخرى يمكننا أن نقول أنها حققت قدرا كافيا من التوافق في بيئة العمل يؤثر على توافقها مع زوجها و يتعدى الأمر إلى تطوير بيئة العمل لأن عامل التوافق بصفة عامة يجعل الفرد إيجابيا وفعالاً في بيئته المهنية

و الإجتماعية و في حياته الخاصة،فالتوافق مؤشر من مؤشرات الصحة النفسية للمرأة و اتزانها ، لذلك كان لزاماً أن تتوفر بيئات العمل على قدر كافي من وسائل الراحة و المعدات والتجهيزات الخاصة بالعمل،وكذا الجو العام العلائقي في بيئة العمل لنضمن أداء جيداً للمدرسة و بالتالي نضمن تقديم خدمات تعليمية لأفراد المجتمع لأن المجتمع يتطور بتطور التعليم الجيد والمميز،و التعليم الجيد من أهم مؤشرات تقدم المجتمع و نهوض حضارته.

### 8- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثامنة ومناقشتها:

كان نصها: توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين درجة الضغوط المهنية ودرجة العلاقات الأسرية لدى العينة الإجمالية للمدرسات المتزوجات ولدى عينة كل طور تعليمي.

الجدول رقم 42 يوضح العلاقة الارتباطية بين متغيري الضغوط المهنية والعلاقات الأسرية لدى العينة الإجمالية

معامل الارتباط برسون ر R	مستوي الدلالة	حجم العينة	معامل التحديد R <sup>2</sup>	الأساليب الإحصائية المتغيرات
-0,38	0.000	180	0.14	الضغوط المهنية
				العلاقات الأسرية

التعليق:

لقد تبين من الجدول رقم (42) على وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين متغير الضغوط المهنية ومتغير العلاقات الأسرية، حيث قدر معامل الارتباط  $r = -0,38$  عند مستوى الدلالة 0.000 وكان حجم العينة 180. وقدر معامل التحديد  $R^2$  بـ 0.14 أي أن الضغوط المهنية تؤثر بنسبة 14 بالمائة في متغير العلاقات الأسرية لدى أفراد العينة وهي نسبة مقبولة لأنه قد توجد عوامل أخرى قد تؤثر في العلاقات الأسرية كالعوامل البيئية الثقافية والإقتصادية والصحية والإجتماعية...إلخ

الجدول رقم 43 يوضح العلاقة الإرتباطية بين متغيري الضغوط المهنية والعلاقات الأسرية لدى عينة كل طور تعليمي.

معامل التحديد $R^2$	حجم العينة	مستوي الدلالة	معامل ارتباط برسون $R$	الأساليب الإحصائية المتغيرات في الأطوار التعليمية الثلاثة	
				الثانوي	المتوسط
0.10	60	0.015	- 0.31	الثانوي	الضغوط المهنية العلاقات الأسرية
0.18	60	0.0006	- 0.43	المتوسط	
0.13	60	0.004	- 0.36	ابتدائي	

التعليق:

لقد تبين من الجدول رقم (43) على وجود علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائياً بين متغير الضغوط المهنية ومتغير العلاقات الأسرية في الأطوار التعليمية الثلاثة حيث قدر معامل الإرتباط في الطور الثانوي  $r = -0,36$

$R = -0.31$  و عند مستوى دلالة 0.015 أما معامل التحديد  $R^2$  قدر بـ 0.10 أي ان الضغوط المهنية تفسر 10% من التباينات الحاصلة في متغير العلاقات الأسرية لدى مدرسات الطور الثانوي.

أما في الطور المتوسط قدر معامل الارتباط  $r$  بـ  $R = -0.43$  وعند مستوى دلالة 0.0006 أما معامل التحديد  $R^2$  قدر بـ 0.18 أي أن الضغوط المهنية تفسر 18% من التباينات الحاصلة في متغير العلاقات الأسرية لدى مُدرّسات الطور المتوسط.

أما في الطور الابتدائي قدر معامل الارتباط  $r$  بـ  $R = -0.36$  وعند مستوى دلالة 0.004 أما معامل التحديد  $R^2$  قدر بـ 0.13 أي أن الضغوط المهنية تفسر 13% من التباينات الحاصلة في متغير العلاقات الأسرية لدى مدرسات الطور الابتدائي.

ويتضح من خلال هذه النتائج أن المدرسات في الأطوار الثلاث نسب تأثرهن متقاربة فمدرسات الطور المتوسط تتأثر علاقتهن الأسرية من جراء الضغوط المهنية بدرجة أكبر بقليل من مدرسات الطور الابتدائي ثم يليها الطور الثانوي وهذا الاختلاف لا يعد كبيرا .

وبناء على هذه النتائج تحققت فرضيتنا الثامنة على أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين درجة الضغوط المهنية ودرجة العلاقات الأسرية لدى العينة الاجمالية للمدرسات المتزوجات ولدى عينة كل طور تعليمي.

#### مناقشة الفرضية الثامنة:

تبين من خلال النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية والعلاقات الأسرية للمدرسات المتزوجات. وبذلك يمكن القول أن الضغوط المهنية تؤثر على العلاقات الأسرية سلباً

وقدر معامل التحديد  $R^2$  بـ 0.14 للعينة الإجمالية أي أنها تؤثر عليها بنسبة 14%، 0.10 عند مدرسات الطور الثانوي أي تأثر فيها بنسبة 10% و 0.18 في الطور المتوسط أي تأثر فيها بنسبة 18% و 0.13 في الطور الابتدائي أي تأثر فيها بنسبة 13% وهذا يوضح أنه قد توجد عوامل أخرى لم يتم حصرها قد تكون إجتماعية، صحية، إقتصادية ... إلخ قد يكون لها أثر لم يتم تحديده ودرجته وهذا المجال مفتوح أمام الباحثين.

إن العاملة المتزوجة تجمع بين دورين داخلي (البيت) وخارجي (الوظيفة) وكلا المجالين لهما ضغوطهما ومتطلباتهما بحيث يؤثر أحدهما على الآخر فكما أشار (didier, 2004)، أن الضغط في مجال العمل يغطي على العلاقات خارج بيئة العمل بما في ذلك الأسرة كما أكد (demerouti et bulter, 2004) أن الضغوط المهنية المتعلقة بعبء العمل ونقص الدعم الاجتماعي وطول ساعات العمل تخلق صراعا داخل الأسرة (didier)

، (2004، ص94) وخصوصا في المهن ذات الطابع الانساني كالتعليم والتي ترتبط بكم معين من الأفراد والمهام والمسؤوليات ونظام ساعي يختلف عن مهن أخرى فعلى سبيل المثال العمل بدوام كامل من شأنه أن يؤثر على أدوار المرأة الأسرية ، فذلك ما بينته دراسة هول ودوجلاس وجوردن فرانسيس (1973) أن الشعور بالصراع يكون أكثر لدى العاملات بنظام الدوام الكامل فذلك يقلل من رعايتها لأسرتها (سميرة محمد شند، 2000: 77).

وأشارت دليلة مطاير (2010) إلى أن علاقة الرجال بالوقت تختلف عن وقت النساء لأنه يتميز بغياب الحدود بين الخاص والعام في حين أن وقت العمل المهني للرجال لا يطرح كثيرا مسألة توافقه مع الحياة العائلية على عكس المرأة.

ولذلك لانستطيع أن نغفل أن الضغوط المهنية للمرأة العاملة المتزوجة لها تأثير على علاقاتها الزوجية . واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع الدراسات التالية : نانسي بوتسن (1979) فاطمة أرزويل (1998) إحسان

محمد الحسن (2003) فالإنهاك وضغوط العمل المتمثلة في عدم الأمان الوظيفي وضغوط الوقت وصراع الدور بين العمل المنزلي والمؤسساتي كلها كانت تؤثر سلبا على الرضا الزوجي.

وأشار إلى ذلك مانيو وكينونين (1999) kumen et manuo أن العلاقة الزوجية تتأثر بالضغوط التي تتلقاها المرأة كما أوضح cown et travis أن تزايد الضغوط النفسية التي تتعرض لها المرأة العاملة تؤثر تأثيرا واضحا على مستوى توافقها الزوجي والإجتماعي (مصطفى عبد العاطي, 2009: 412) خصوصا و أن المرأة مطالبة اجتماعيا بالوفاء بالتزاماتها المهنية والأسرية فنجاحها لا يقاس بالمهنة بقدر نجاحها في أدوارها الأسرية.

كما أشارت دراسة نايف أن خروج المرأة للعمل قد يؤدي إلى سوء العلاقة الزوجية فقد بينت أن المناقشات في الحياة الزوجية كانت أكثر حدوثا عند أسر الزوجات العاملات فكانت نسبته بين المشتغلات 15 % و عند غير المشتغلات 08% كما ارتفعت نسبة اللاتي طلبن الطلاق إلى 47.60% للمشتغلات وهذا بيّن أن الزوجة غير العاملة أكثر توافقا في حياتها الزوجية من العاملة. (نايف عودة , 1997: 215)

و جاءت دراسة مصطفى عوفي (2005) مطابقة لما سبق , أي على أن من بين المشكلات التي تواجه المرأة العاملة هي الشعور بالملل و الخلافات العائلية وأنها تقوم بأعباء المنزل دون مساعدة الزوج مما يضاعف جهد المرأة داخل وخارج المنزل و بينت كاترين واخرون (1983) أن تقسيم العمل داخل الأسرة لم يتغير بالصورة التي تتناسب خروج المرأة إلى ميدان العمل فلم يعفها ذلك من مسؤولياتها الكاملة على شؤون المنزل ورعاية الأبناء (سميرة محمد شند , 2000: 17)

فالعمل المنزلي لصيق بالمرأة حسب سارة ديلامونيت وهاريس harris وذلك راجع إلى تأثير بعض القيم والعادات الإجتماعية المرتبطة بالتقسيم الجنسي للعمل (علياء شكري , 1998: 53). فكما أوضحت دنيس بيلي



ووليام بيلبي (1988) وسامية الساعاتي (1972) و هدى زكرياء (1977) أن المرأة تبذل جهدا ووقتا يصل إلى أضعاف ما يبذله الرجل في العمل المنزلي.

فكما أشار جون بولبي وجلينا سبيتز (1980) و beslky (1980) أن عمل الأم غالبا ما يؤثر على مستوى العناية بالأطفال بحيث يأخذ الكثير من وقتها وجهدها مما يجعلها غير قادرة على تلبية ما يحتاجه أطفالها من عناية وتربية (زكرياء الشرييني ، يسرية صادق ، 1996: 213)

فقد أشارت rehem (1986) أن طول وقت الدوام يؤثر على رعاية الأم لأطفالها ، وأكد rawaf (1990) أن عدم مرونة نظام الدوام وعدم وجود الدوام النصف في معوقات عمل المرأة ( أميمة محمد حمدي وآخرون: 1996, 33) خصوصا مع تغير التركيبة الأسرية نحو الشكل النووي فأصبح الإشراف على الأبناء يتم بشكل مباشر من الوالدين دون مساندة من الأسرة الممتدة كما بينت جهينة سلطان (1975) وهدى محمود ناشف (2007) . فحوالي 82.5% من عينة دراستها الحالية صرحت أنهم يقمن بمساكن مستقلة عن أهل الزوج ، والرأي القائل بأن عمل المرأة بما فيه من ضغوط يؤثر على رعاية الأطفال سلبا كون أن الأم تعتبر في الغالب المشرف الأول على المنزل بما فيه العناية بالأطفال ، كونها تختص بالأدوار المعبرة كما أشار إلى ذلك بارسونز والمرتبطة بتكوينها الفطري المؤيد بالإطار الإجتماعي والثقافي الخاص بتقسيم العمل بين الجنسين (سامية مصطفى الخشاب, 2008 : 42) .

وبينت سمية فهمي في دراستها حول الاثار الناجمة عن عمل المرأة فاطمة خفاجي (1990) وسميرة محمد شند (2000) وهيلين ديروسييس derosis (1979) وحنان عبد الرحمن المالكي (2008) أن المرأة العاملة تكون أكثر عرضة للقلق وأكدت ذلك إحدى منشورات منظمة الصحة العالمية (1996) التي بينت أن النساء

العاملات اللواتي تواجهن ضغوط عمل وأعباء أسرة تواجهن صعوبة بالغة في التأقلم مع هذه الظروف (حنان عبد الرحمن المالكي , 2008: 04)

وأكد reppti (1989) أن عبء العمل والإجهاد الناتج عن العلاقات مع الآخرين في العمل يؤثر ذلك في نهاية اليوم على تفاعل الآباء مع أبنائهم بحيث يميلون إلى الإنسحاب السلوكي والعاطفي كما أن صراعاتهم مع أطفالهم تزداد في اليوم الذي يكون مليء بمطالب العمل (شيلي تايلور , 2008: 64) .

فكما أشارت سارة لويز جونيولين gwendolyn أنه عندما تتناقض أدوار المرأة العاملة تحاول تجاوز هذا التناقض فقد تنجح في ذلك أو تتعثر فتسحب من بعض الأدوار بما في ذلك رعايتها لأطفالها .

صحيح أن الضغط المهني يؤثر سلبا على المرأة العاملة لأنها شبكة تحنل وظائف متنوعة و كثيرة لكن هناك إستراتيجيات و عوامل تتعلق بالزوجين ليحافظ الواحد منهم على حياته المشتركة مع الآخر و من علامات العلاقات و الروابط المتينة بين الزوجين الإنسجام و الثقة المتبادلة في أحزان ومسرات بعضهم البعض لتمهيد الأرضية اللازمة لبط خاطر الزوجين من خلال مشاركة أحدهما للآخر و التعاون و المرافقة و إحساس كل منهما بالأم و معاناة الآخر فعلى المرء أن يشعر أن علاقته بزوجه علاقة متينة حيث يحس كل منهما أن وجود الطرف الآخر هو جزء لا يتجزء من وجوده و في هذه الحالة ستكون العلاقة الزوجية جيدة ومبنية على أساس قوي يجعل الحياة الزوجية مستقرة وهادئة و بغير ذلك سيكون الزوجان في حياتهما كالغريبان اللذان يعيشان في مكان واحد و في المنزل حيث يأخذ كل منهما زاوية و يمسك بمجلة أو صحيفة أو يشاهد فلما ما حتى يحين وقت النوم وهكذا... (حبيب الله طاهري، 2005: 104)

وكذلك في هذا الصدد يجب على الزوج و الزوجة كيلهما أن لا يكثرنا من توقعات كل منهما للآخر بل أن يقدر كل منهما مجهود الآخر و عمله و يشكره على خدماته و هو ما يبعث على إكتساب الجو الأسري

حرارة وحيوية وبذلك يشعر كل منهما أن هناك من يقدر أتعابه ومسؤولياته ولكي تسير عجلة الحياة الزوجية على وتيرة طيبة حسنة لابد للزوجين أن يتحملا بعضهما البعض لأن البشر ليسو معصومين و لا هم بعيدين عن الخطأ كذلك الحال بالنسبة للزوجين فلكل منهما أخطاؤه في التعامل و السلوك و الأخلاق و غيرها و إذا لم يحاول كل منهما سد النقص و استكماله في الطرف الأخر وينسجم مع طباعه فإن حياتهما ستواجه الفشل، فالمرأة التي تعيش ضغط العمل تجدها ضيقة النفس متعبة فقد تحوّل جزءا من شحنتها الإنفعالية داخل حيز بيتها لذا دور الزوج هام في محاولة استيعاب عجزها عن القيام بكامل الأدوار على أتم وجه والبعد عن انتقادها في أعمالها ورفع معنويتها وتخفيف حملها بهذه الصورة تكون المساندة و التفهم في العلاقة الزوجية لتعم السعادة في البيوت و كذا الزوجة يجب عليها القيام بأدوارها الزوجية على أحسن وجه لأن البناء الأسري أعظم بناء وباستحكامه نضمن سلامة المجتمع من المشاكل و الإنحرافات فكم من زوجة عاملة أنهكتها العمل وأتعابه فلم تجد متسعا من الوقت للإهتمام بنفسها و أهملت زوجها، مما فسح المجال له لمخالطة النساء وإتباع طريق الفساد و الانحراف و هذا بدوره يؤثر على أمن الأسرة و على نفسية الأبناء نتيجة ضياع القدوة الحسنة المتمثلة في شخصية الوالد مركز السلطة لذلك لن يكون العمل ذريعة للمرأة بأن تضيع حق أولادها وزوجها وإن لم تستطيع أن توفق بين العمل و البيت فمن الأفضل لسلامتها و سلامة أسرتها أن تتخلى عن العمل الذي يُدرّ مالا و يفسد أجيالا. ( محمد مهدي الإستنبولي، بدون سنة : 207).

في حين دراسات أخرى كانت نتائجها معاكسة لنتيجة البحث الحالية حيث بينت أن العمل حتى وإن كان به ضغوط لا ينعكس على حياة المرأة الأسرية سلبا كدراسة باترشيا فيلر feuler (1974) ورونالد بيرك وتامر

و اير buker et wier (1972) (سميرة محمد شند, 2000: 147).

ودراسة كامليا ابراهيم عبد الفتاح (1984) حيث أكدت على أن النساء العاملات سعيدات وموفقات بين عملهن وأسرهن وذلك في ظل دعم أزواجهن . كما أن عمل المرأة له أثره الايجابي الواضح على الزوج و الأبناء فإن علاقتها بالزوج ترقى إلى مستوى الزمالة و المشاركة، فمشاركة المرأة في ميزانية الأسرة أو تساويها في المستوى الدراسي مع الرجل قد يؤدي إلى أن تنظر إلى زوجها نظرة زمالة أو رفقة لا نظرة سيد أو مهيمن (سنة الخولي، 1993: 219)

وأوضح بيلك أن الدور المبني على أساس الجنس قد تغير فأصبح الزوج يؤدي نشاطات كانت تعد خاصة بالمرأة كالعناية بالأطفال وشؤون المنزل. (أحمد محمد مبارك الكندري , 1999 : 93)

كما أكدت دراسات أخرى أن عمل المرأة أدى إلى زيادة روح الإستقلالية عند أطفالها كما بين ممدوح سلامة (1987) وأنه لا يؤثر على علاقتها بأطفالها لأنهم يتغيبون عن أمهاتهم في نفس الفترة التي تتغيب فيها بالعمل كما أوضحت ذلك roy (1963) (فاطمة الخفاجي , 1990 : 64) وكذلك بينت كامليا إبراهيم عبد الفتاح (1984) أن المرأة المشغلة تُقبل على أبنائها بشوق ولهفة فتعوضهم عن الوقت الذي قضته بعيدا عنهم كما تمنحهم الفرصة للتعبير عن أنفسهم وتشجعهم على الإستقلال .

فبالضغوط التي تتعرض لها المرأة العاملة وانعكاساتها على أسرتها تبقى متوقفة على نوعية المرأة ذاتها أي على شخصيتها ونوعية العلاقة التي تقيمها معهم ومدى استمتاعها بعملها فهذه العوامل هي التي تحدث الفارق.

و يمكن القول بأن الحياة الأسرية التي تتميز بالدفء و المحبة و التعاون بين الزوجين وإحسان الطرف إلى الطرف الآخر ومساعدته على تحمل أعباء الحياة المختلفة يجعل من الحياة الأسرية متنفسا للمرأة من ضغوط الحياة فالمرأة التي تعود من العمل إلى البيت و تجد زوجها و أطفالها ينتظرون قدموها ويقدرّون مجهودها خارج المنزل، و هي تعمل و تكد من أجل تحسين الوضع الاقتصادي للأسرة و تلبية حاجيات

أطفالها جميعا و مساعدة الزوج في المصاريف لأن الحياة كفاح ومساندة , فيشعر الرجل بأن هناك يدا تعينه على تحمل أعباء المصاريف التي لا تنتهي في ظل متطلبات الحياة اليومية. فنجده يرأف لحالها وربما يساعدها في بعض الوظائف المنزلية ليخفف عنها عبء متاعب العمل ذلك أن خروج المرأة للعمل لم يعد مجرد عول للأسرة بل أصبح من أولويات حياة المرأة و أصبحت لا تستطيع الاستغناء عنه لأنه وسيلة لتحقيق ذاتها و كسب المال

و توسيع نطاق العلاقات الاجتماعية ,التي قد تؤثر في بعض الأحيان على علاقتها بزوجها وخاصة إذا انفتحت في علاقتها مع الرجال من زملائها في أماكن العمل لذلك نجد كثيرا من المغالطات التي تشوب عمل المرأة خارج البيت.

لكن يبقى هذا الأمر نسبي يختلف من امرأة لأخرى و من بيئة اجتماعية لبيئة أخرى فنظرة المجتمع للمرأة العاملة ودورها يختلف من مجتمع لآخر كذلك حسب تربية المرأة و تكوينها النفسي كل ذلك يؤثر في العلاقة العاطفية بين الزوجين أو من ناحية اهتمام ورعاية الأم العاملة بأولادها .

## 9- عرض وتحليل نتائج الفرضية التاسعة ومناقشتها:

كان نصها: توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجة الصحة النفسية و درجة العلاقات الأسرية لدى العينة الإجمالية للمدرسات المتزوجات ولدى عينة كل طور .

الجدول رقم 44 يوضح العلاقة الإرتباطية بين متغيري الصحة النفسية والعلاقات الأسرية لدى العينة الإجمالية

معامل التحديد $R^2$	حجم العينة	مستوي الدلالة	معامل ارتباط برسون R	الأساليب الاحصائية المتغيرات
0.36	180	0.000	0.60	الصحة النفسية
				العلاقات الأسرية

التعليق:

لقد تبين من الجدول رقم (44) على وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائية بين متغير الصحة النفسية ومتغير العلاقات الأسرية ،حيث قدر معامل الإرتباط ر ب 0.60 عند مستوى الدلالة 0.000 وكان حجم العينة 180. وقدر معامل التحديد  $R^2$  ب 0.36 أي أن الصحة النفسية تؤثر بنسبة 36 بالمائة في متغير العلاقات الأسرية لدى أفراد العينة وهي نسبة مقبولة لأنه قد توجد عوامل أخرى قد تؤثر في العلاقات الأسرية.

الجدول رقم 45 يوضح العلاقة الارتباطية بين متغيري الصحة النفسية والعلاقات الأسرية لدى عينة كل طور تعليمي.

معامل التحديد $R^2$	حجم العينة	مستوى الدلالة	معامل ارتباط بيرسون R	الأساليب الإحصائية المتغيرات في الأطوار التعليمية الثلاثة	
				الثانوي	الصحة النفسية العلاقات الأسرية
0.34	60	0.000	0.59	الثانوي	الصحة النفسية العلاقات الأسرية
0.44	60	0.000	0.67	المتوسط	
0.30	60	0.000	0.55	ابتدائي	

التعليق:

لقد تبين من الجدول رقم (45) على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متغير الصحة النفسية ومتغير العلاقات الأسرية في الأطوار التعليمية الثلاثة حيث قدر معامل الارتباط في الطور الثانوي ب 0.59 و عند مستوى دلالة 0.000 أما معامل التحديد  $R^2$  قدر ب 0.34 أي أن الصحة النفسية تفسر 34 % من التباينات الحاصلة في متغير العلاقات الأسرية لدى مدرسات الطور الثانوي.

أما في الطور المتوسط قدر معامل الارتباط ب 0.67 وعند مستوى دلالة 0.000 أما معامل التحديد  $R^2$  قدر ب 0.44 أي أن الصحة النفسية تفسر 44 % من التباينات الحاصلة في متغير العلاقات الأسرية لدى مدرسات الطور المتوسط.

أما في الطور الإبتدائي قدر معامل الارتباط ب 0.55 وعند مستوى دلالة 0.01 أما معامل التحديد  $R^2$  قدر ب 0.30 أي أن الصحة النفسية تفسر 30 % من التباينات الحاصلة في متغير العلاقات الأسرية لدى مدرسات الطور الإبتدائي.

ويتضح من خلال هذه النتائج أن المدرسات في الأطوار الثلاثة نسب تأثرهن متقاربة فالمدرسات في الطور المتوسط تتأثر علاقتهن الأسرية بصحتهن النفسية بدرجة أكبر بقليل من مدرسات الطور الثانوي ثم يليها الطور الابتدائي وهذا الإختلاف لا يُعد كبيراً .

وبناء عليه نقبل فرضيتنا القائلة بأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين درجة الصحة النفسية والعلاقات الأسرية لدى العينة الاجمالية للمدرسات المتزوجات ولدى عينة كل طور تعليمي .

### مناقشة الفرضية التاسعة :

تبين من خلال النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية والعلاقات الأسرية للمدرسات المتزوجات. وبذلك يمكن القول أن الصحة النفسية تؤثر على العلاقات الأسرية وقدر معامل التحديد  $R^2$  بـ 0.36 للعينة الإجمالية أي أنها تؤثر عليها بنسبة 36%، 0.34 عند مدرسات الطور الثانوي أي تأثر فيها بنسبة 34% و 0.44 في الطور المتوسط أي تأثر فيها بنسبة 44% و 0.30 في الطور الابتدائي أي تأثر فيها بنسبة 30% وهذا يوضح أنه قد توجد عوامل أخرى لم يتم حصرها قد تكون نفسية إجتماعية،صحية،إقتصادية ... إلخ قد يكون لها أثر لم يتم تحديده ودرجته وهذا المجال مفتوح أمام الباحثين .

واتفقت نتائج دراستنا مع دراسة جلينا سبيتز 1988spitz، في دراستها حول عمل المرأة والعلاقات الأسرية للكشف عن الآثار السلبية لعملها على العلاقات الزوجية والأولاد وتوصلت إلى أن عمل المرأة يؤثر بالسلب على الرضا الزوجي للزوجة كما تعد رعاية الأولاد أهم مشكلات المرأة العاملة وهذه الأخيرة تؤثر سلباً على صحتها النفسية والجسدية ولقد أكدت نتائج أبحاث كل من باروخ واخرون baruch et all على أن عمل المرأة كزوجة وأم يؤدي إلى صراع الأدوار الذي يعرضها إلى كثير من الإضطرابات النفسية وقد يرجع سبب الضغط لديها لما تجد نفسها غير قادرة في بعض الأحيان على التوفيق بين مسؤولياتها نحو أبنائها وزوجها ومسؤولياتها الأخرى الناتجة عن عملها فالدور المزدوج الذي تقوم به وانقسام أعمالها بين البيت والعمل



يكون سببا في ظهور الكثير من الأعراض النفسية والجسدية خاصة في غياب السند الاجتماعي لأن الآباء لا يشاركون في الأعمال المنزلية الفردية والجماعية وبالتالي فقدان المرأة للمساندة التي تعتبر مصدرا هاما من مصادر الأمن النفسي الذي تحتاجه عندما تشعر أن طاقتها النفسية قد استنفدت وأجهدت وقد تناول الباحثون في دراسات عديدة الدور الذي تساهم به المساندة الاجتماعية في تخفيف نتائج الضغوط فدعم الزوج لزوجته يقلل من تعرضها للضييق الانفعالي والقلق والصراعات الداخلية حسب ما أوضحته دراسة ليندا كانفيلند 1981 بحيث التناقض بين المواقف التي تواجهها العاملات المتزوجات وتعدد الأدوار التي تقوم بها تنوع أنماط السلوك التي تتطلبها هذه الأدوار كل ذلك عقّد من عملية تكيفهن وجعلهن في كثير من الأحيان تلجأن إلى أنواع غير سوية من السلوك كمحاولات تكيفية غير سليمة محاولنّ بها حل مشكلاتهن والتغلب على عوائق بيئتهن وتحدث الضغوط حين تُطالبُ العاملات بكثير من متطلبات الحياة والمتمثلة أساسا في الواجبات المنزلية والواجبات المهنية.

وقد أشار زهير حطب أن خروج الأم إلى العمل ولّد في حد ذاته مجموعة من المشكلات، و على رأسها عدم تمكنها من القيام بعملها المنزلي على الصورة التي تقوم بها سواها أي الأم غير العاملة وهكذا تعدّ مقصرة بحق أسرتها و أبنائها ،و يرى حامدي عمار في دراسة عن مشاركة المرأة العربية في التنمية ، أن إتاحة مزيد من الفرص لانضمام المرأة إلى قوة العمل يؤدي في كثير من الحالات إلى إرهاقها من خلال الجمع بين مسؤولياتها للعمل الخارجي و مسؤوليتها للبيت و رعايتها لأطفالها.(سامية محمد ملحم،1993،ص،101).

ثم إن الدور المزدوج للأم يمثل أحد المكونات الأساسية في صراع الدور لدى الأم العاملة،حيث تمتد آثار هذا الصراع لدى المرأة العاملة إلى جميع الأطراف الداخلة في صراع الدور بحيث يحتل الطفل مكانة هامة بين

هذه الأدوار، فإن عمل الأم يؤثر على حالتها الإنفعالية في شكل توتر عصبي وقلق وبالتالي ينعكس سلباً على تفاعلها مع أطفالها كما بين ذلك هوفمان hoffman (زكرياء الشربيني، يسرية صادق، 1996: 123-124).

و بالتالي فتقصير الأم في أداء دورها الأمومي بالخصوص يشعرها بالذنب، هذا الشعور الذي أصبح إحساس يتعب المرأة ويدهقها نفسياً لذلك نجد بعض البحوث التي تعرضت إلى موضوع القلق و الذنب الذي يميز الأمهات العاملات كدراسة كليجر قد بينت أن الأم عادة ما تتحمل مسؤولية أي خلل يحدث في تربية الأبناء، أو أي ضعف في صحتهم أو أي نقص في رعايتهم، الأمر الذي يدفعها إلى إجهاد نفسها في سبيل تعويضهم عن فترة غيابها، وقد يدفع لديها الإحساس إلى الشعور بالذنب الذي يؤدي إلى حالة من عدم الرضا عن عملها، لأن قضاء الأم العاملة معظم وقتها في العمل الخارجي يجعلها تحس أنها مقصرة في حق أطفالها ومن ثم فهي عندما تعود إلى المنزل تحاول قدر المستطاع أن تعوض ما فاتها تجاه رعاية أطفالها. (صالح بن أحمد العساف، 1986: 23)

وفي نفس السياق إن تعدد الأدوار يؤثر على المرأة إلى حد أنها تصاب بأمراض عديدة جسدية وحتى نفسية وعقلية، ففي الولايات المتحدة الأمريكية ذكر وولترجوف وجينث تيودور في تقريرهما أن معدلات الإصابات بالأمراض النفسية والعقلية أعلى عند النساء منهم عند الرجال، وتُرجم هذه التقارير الأسباب في ذلك إلى الضغوط المرتبطة بالدور الاجتماعي للمرأة المتزوجة، وقد اقترحا بأن النفسية الموجودة لدى المرأة العاملة في البيت ربما تكون نتيجة أن البيت و العائلة ليست مصادر إرضائية وانشغال كثيراً من النساء يشعرهن بالإحباط لقيامهن بالعمل وتربية الأطفال معاً، ولأن العمل متكرر وغير مطلوب بالإضافة إلى ذلك أن دور ربة البيت غير محدد وغير واضح. (أحمد محمد مبارك، 1992: 93).

إن إهتمام المرأة بأسرتها أولى الإهتمامات وأهم عنصر لسعادتها ثم إن الحياة الزوجية السعيدة تتسم بطابع التعاون و المشاركة بين الزوجين، فالزوجان يعملان في بناء أسرة إنسانية ولا يتم هذا البناء إلا إذا كان

عملهما يتسم بالتضحية و الإيثار و التسامح و التحمل وكذا مبدأ العدالة و الذي يشمل الموقف الحسن و الكلمة الطيبة و الثقة و الإنفاق،ولن تكون هناك سعادة في أسرة تقوم على الاستغلال و التقصير و التواكل و الظلم،بل السعادة تكمنُ في التعامل بما يرضي الله عز وجل و إعطاء الطرف الآخر حقه، وإضفاء روح المرح و الدعابة في الحياة،فالحياة الجامدة التي تقوم على نظام الحقوق و الواجبات فقط تكون جافة، و الحياة الزوجية يجب أن تكون مرنة يتأقلم أفرادها مع كل المستجدات سواء كانت سارة أم ضارة لكي تسير الحياة سيراً طبيعياً و صحياً لأن الأسرة السعيدة تنتج للمجتمع أفراد صالحين أصحاء يحملون قيم أصيلة تعبر عن انتمائهم لمجتمع صالح ويرى علماء النفس أن المشكلات النفسية التي يتعرض لها الزوجان في مراحل حياتهما تتطلب نوعاً من التوافق النفسي ليستعينا به على مواجهة بعض الظروف الإقتصادية و الاجتماعية في الأسرة إذن الأصل في التوافق الزوجي أن يتحقق لكل من الزوجين الاستقرار الأسري و الشعور بالرضا والسرور و الرحمة بينهما (محمد مهدي الاستبولي، بدون سنة: 26).

ويؤكد صالح عبد العزيز من مؤشرات التعاطف بين الزوجين ذلك الحنين الذي يشعر به كل منهما في غيبة الآخر وتلك السعادة التي يشعر بها الزوج والزوجة في وجود الآخر،و الميل إلى التضحية من أجل الطرف الآخر،و التعاضي على ما بالطرف الآخر من عيوب و محاولة كل من الطرفين الاقتراب من الطرف الآخر في الميول وفي المزاج وفي جهة النظر والتجاوب العاطفي.(أحمد محمد مبارك الكندري،1992: 182).

هذا ولكل امرأة نظرتها حول الأساليب المناسبة لتحقيق التوافق الزوجي و السعادة الزوجية،و هذا الإختلاف راجع إلى البيئة الاجتماعية التي تنتمي إليها المرأة وثقافتها وكذا أنماط التفكير والنظرة إلى الزوج و الحياة الأسرية، فمنهن من تحتكمن إلى الدين في علاقتها مع زوجها ومنهن من تحتكمن إلى العرف ومنهن من تحتكمن إلى تجارب الآخرين أو رؤيتهن للموضوع،إلا أن هناك قواعد وأسس عامة لاستحكام بناء الروابط

الأسرية وهي الحب، المودة و الرحمة بين الزوجين، التعاون، العدالة، الثقة، الاحترام، الإشباع العاطفي والجنسي، التشارك الوجداني وغيرها... (عبد الله جاد محمود، 2006: 76).

### 10- عرض وتحليل نتائج الفرضية العاشرة ومناقشتها: وكان نصها يمكن التنبؤ بتأثير الضغوط

المهنية على الصحة النفسية وعلى العلاقات الأسرية لدى عينة المدرسات المتزوجات:

الجدول رقم 46 يوضح نموذج الانحدار الخاص بالمتغير التابع الصحة النفسية والمتغير المستقل الضغوط المهنية.

النموذج	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	مستوي الدلالة
الانحدار	2053,928	1	2053,928	47.262	0.000
الخطأ	7735,517	178	43,458		
المجموع	9789,444	179			

المتغير أليستقل : الضغوط المهنية

المتغير التابع : الصحة النفسية

الجدول رقم 47 يوضح تأثير الضغوط المهنية في الصحة النفسية.

المتغيرات المساهمة	المعاملات	T	مستوي الدلالة
الثابت	112,997	30,730	0.000
الضغوط المهنية	-0,230	-6,875	0.000

التعليق:

نلاحظ من الجدولين السابقين أن قيمة F لتحليل تباين الانحدار دالة عند 0.000 مما يشير الى أن الانحدار

دال إحصائياً بمعنى أن المتغير المستقل (الضغوط المهنية) له تأثير علي الصحة النفسية.

كما يظهر من خلال قيمة معامل التحديد الذي يساوي 0.21 أي أن المتغير المستقل (الضغوط المهنية) يفسر 21% من التباينات التي تحدث في المتغير التابع (الصحة النفسية)

أما الباقي 79% يرجع إلى الأخطاء العشوائية وعدة عوامل أخرى ( كنمط الشخصية و نمط التفكير وإستراتيجية التعامل مع الضغوط... الخ).

ولمعرفة مدى تأثير الضغوط المهنية علي الصحة النفسية نلجأ إلى معامل الانحدار الذي قدر ب -0.230 وهو دال معنويا وبالتالي له مساهمة في التنبؤ بالصحة النفسية .

الجدول رقم 48 يوضح نموذج الانحدار الخاص بالمتغير التابع العلاقات الأسرية والمتغير المستقل الضغوط المهنية.

النموذج	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	مستوي الدلالة
الانحدار	1063,748	1	1063,748	30.041	0.000
الخطأ	6302,980	178	35,410		
المجموع	7366,728	179			

المتغير المستقل: الضغوط المهنية

المتغير التابع: العلاقات الأسرية

الجدول رقم 49 يوضح تأثير الضغوط المهنية في العلاقات الأسرية.

المتغيرات المساهمة	المعاملات	T	مستوي الدلالة
(الثابت)	68,490	20,635	0.000
الضغوط المهنية	-0.166	-5,481	0.000

## التعليق:

نلاحظ من الجدولين السابقين أن قيمة F لتحليل تباين الانحدار دالة عند 0.000 مما يشير الى أن الانحدار دال إحصائياً بمعنى أن المتغير المستقل (الضغوط المهنية) له تأثير على العلاقات الأسرية.

كما يظهر من خلال قيمة معامل التحديد الذي يساوي 0.14 أي أن المتغير المستقل (الضغوط المهنية) يفسر 14% من التباينات التي تحدث في المتغير التابع (العلاقات الأسرية) والباقي 86% يرجع الى الأخطاء العشوائية وعدة عوامل أخرى (مثل مدى تقبل الزوج لخروج المرأة للعمل ومدى مساندته لها وكذا عدد الأطفال و أعمارهم والوضع الاجتماعي والاقتصادي ...الخ).

ولمعرفة تأثير الضغوط المهنية على العلاقات الأسرية نلجأ الى معامل الانحدار الذي قدر ب 0.166- وهو دال معنوياً وبالتالي له مساهمة في التنبؤ بالعلاقات الأسرية.

## مناقشة الفرضية العاشرة:

وقد تم اختبار هذه الفرضية عن طريق تحليل الانحدار لمعرفة إمكانية مساهمة الضغوط المهنية في التنبؤ بالصحة النفسية والعلاقات الأسرية لدى المدرسات المتزوجات.

من خلال النتائج تبين أن هناك علاقة تنبؤية سالبة دالة إحصائياً بمعنى أنه كلما عاشت المُدرّسة المتزوجة ضغطاً مهنيًا انعكس ذلك سلباً على صحتها النفسية وعلى علاقتها الأسرية وهذا ما أكدته الدراسات السابقة من بينها:

دراسة بشير بن طاهر (2005) عن استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة العامة بالجزائر.

و كشفت نتائج الدراسة على أن الأساتذة يعانون من ضغوط عالية إلى حدّ ما، و أن الإناث أكثر شعورا بالضغوط وأكثر استخداما لاستراتيجيات التكيف السلبي ذات التوجه الانفعالي (بشير بن طاهر، 2005: 12).

إن المرأة بمجال التعليم لا تجد الوقت للتنفيس عن مكبوتاتها وإقامة علاقات اجتماعية، وقد بينت دراسات جامعة هارفرد، التي قام بها مكلاند وزملاؤه ، أن العلاقات الإجتماعية والتواجد مع الأصدقاء والإلتقاء مع الآخرين من المصادر الرئيسية التي تجعل للحياة معنى بحيث تشير نتائجها على أن لها ارتباط قوي بالصحة في جانبها النفسي وجانبها العضوي معا كما أثبت العلماء أن ممارسة الرياضة كالمشي في الهواء الطلق يرفع من استقلاب الأوكسجين ، ويمكن أن يخفّض تركيز هرمونات الضغط في الجسد(عبد الحميد عزت ، 1996 : 102).

فالضغوط التي تتعرض لها المرأة سواء من المنزل أو من بيئة العمل دون التمكن من مجابقتها تعكر الوظائف الطبيعية التي تبذل جهد كبير لمواجهة أي إزعاج وهذه الجهود التي تبذلها تؤدي إلى تغيرات عضوية غير محددة كالإستثارة الإنفعالية وهذا ما يظهر على شكل متغيرات سلبية أخرى المتمثلة في الإضطرابات الإنفعالية والنفسجسمية فمعظم الأفراد يمكنهم التأقلم مع الضغوط ومع ذلك من الصعب أو المستحيل لهم التكيف مع الظروف الصعبة وهذا يعني أن النساء اللاتي تعملن بمهنة التدريس خاصة في الأطوار الثلاثة ابتدائي، متوسط، ثانوي لا تجدن الوقت للتنفيس وممارسة الرياضة ومختلف الأنشطة التي تساهم بشكل أو بآخر في التخفيف من حدة الضغوط بسبب الوقت الذي تقضيه بين العمل والبيت وما يتبعهما من مسؤوليات، لذا تجدن صعوبة في مواجهة الضغط النفسي حتى ولو أظهرت أنها متكيفة مع الظروف المحيطة بها ظاهريا فإننا نجد تغيرات فزيولوجية كرد فعل للضغوط. إن الضغط النفسي يؤدي لإضطرابات جسمية تؤثر على النوم، فقدان الشهية... وغيرها فتحرم المرأة من الراحة التي قد تخفف من معاناتها النفسية والتي تمثل في مجملها أعراضا للقلق والتي تؤدي بدورها لاقتحام المراكز العصبية الموجودة

في اللحاء فُجِّلُ القوى العصبية واتزانها وتنشيط الجهاز العصبي بطريقة تعسفية ولذلك يخرج الإنسان عن حدود النشاط المعتدل المنظم السوي .(عبد الحميد عزت، 1996 : 103) .

ولقد أكدت ذلك الدراسات الطبية المعاصرة من بينها الدراسة التي قام بها وليام بلوكر في أن الضغط النفسي بإمكانه أن يشكل آلية تشغيل عوامل أخرى تزيد من نسبة الخطر بحيث يؤثر تأثيرا مباشرا على الصحة لأنه يُستتفر حينما تُستتفر قواها فعمل الغدد وخصوصا هرمون الأدرنالين قد يخرب الشرايين والجهاز العضوي وبالتالي لا يتوقف تأثير الضغط النفسي عند هذا الحد بل يتعدى ذلك ويكون سببا لعدة مشاكل صحية عند المرأة منها: انقطاع الطمث ،الصراع الدائم، القلق...إلخ ، وهذا ما أكدت عليه الدراسة التي تناولتها جورجيا لانويل عن ضغط العمل واضطراب الصحة النفسية.(عبد الحميد عزت، 1996 : 104) .

و كما قد بينت نتيجة إحصاء أمريكي أن النساء العاملات هنّ أكثر عرضة من ربات البيوت للإصابة بضغط الدم المرتفع وتصلب الشرايين والإنهيار النفسي، ويقال أن السبب في ذلك لا يرجع إلى جمع المرأة بين عملها والبيت بقدر ما يرجع إلى ارتفاع مستوى طموحها.(عبد الحميد عزت , 1996 : 105).

أما بالنسبة للعلاقات الأسرية إن العاملة المتزوجة تجمع بين دورين، داخلي (البيت) وخارجي(الوظيفة) وكلا المجالين لهما ضغوطهما ومتطلباتهما بحيث يؤثر أحدهما على الآخر فكما أشار (didier،2004)، أن الضغط في مجال العمل يغطي على العلاقات خارج بيئة العمل بما في ذلك الأسرة كما أكد demerouti et bulter(2004) أن الضغوط المهنية المتعلقة بعبء العمل ونقص الدعم الاجتماعي وطول ساعات العمل تخلق صراعا داخل الأسرة (didier، 2004 : 94) وخصوصا في المهن ذات الطابع الانساني كالتعليم والتي ترتبط بكم معين من الأفراد والمهام والمسؤوليات ونظام ساعي يختلف عن مهن أخرى فعلى سبيل المثال العمل بدوام كامل من شأنه أن يؤثر على أدوار المرأة الأسرية ، فذلك ما بينته دراسة هول ودوجلاس



وجوردن فرانسيس (1973) أن الشعور بالصراع يكون أكثر لدى العاملات بنظام الدوام الكامل فذلك يقلل من رعايتها لأسرتها. (سميرة محمد شند , 2000 : 77).

وأكد reppti (1989) أن عبء العمل والإجهاد الناتج عن العلاقات مع الآخرين في العمل يؤثر ذلك في نهاية اليوم على تفاعل الآباء مع أبنائهم بحيث يميلون إلى الإنسحاب السلوكي والعاطفي كما أن صراعاتهم مع أطفالهم تزداد في اليوم الذي يكون مليء بمطالب العمل (شيلي تايلور , 2008 : 64).

فكما أشار جون بولبي وجلينا سبيتر (1980) و besky (1980) أن عمل الأم غالبا ما يؤثر على مستوى العناية بالأطفال بحيث يأخذ الكثير من وقتها وجهدها مما يجعلها غير قادرة على تلبية ما يحتاجه أطفالها من عناية وتربية (زكرياء الشربيني ، يسرية صادق ، 1996 : 213).

و جاءت دراسة مصطفى عوفي (2005) مطابقة لما سبق , أي على أن من بين المشكلات التي تواجه المرأة العاملة هي الشعور بالملل و الخلافات العائلية وأنها تقوم بأعباء المنزل دون مساعدة الزوج مما يضاعف جهد المرأة داخل وخارج المنزل.

وأشار إلى ذلك مانيو وكينونين (1999) kumen et manuo أن العلاقة الزوجية تتأثر بالضغوط التي تتلقاها المرأة كما أوضح cown et travis أن تزايد الضغوط النفسية التي تتعرض لها المرأة العاملة تؤثر تأثيرا واضحا على مستوى توافقها الزوجي والإجتماعي (مصطفى عبد العاطي , 2009 : 412 ) خصوصا و أن المرأة مطالبة اجتماعيا بالوفاء بالتزاماتها المهنية والأسرية فنجاحها لا يقاس بالمهنة بقدر نجاحها في أدوارها الأسرية.

## استنتاج عام:

بعد تناولنا لكل فرضية ومناقشتها نلاحظ أن النتائج أفرزت عدة معطيات يمكن تلخيصها فيما يلي:

تعاني عينة المدرسات المتزوجات من مستوى مرتفع في درجة الضغوط المهنية .

تعاني عينة المدرسات المتزوجات من مستوى متدني في درجة الصحة النفسية .

تعاني عينة المدرسات المتزوجات من مستوى متدني في درجة العلاقات الأسرية.

لا يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية في درجة الضغوط المهنية بين عينات المدرسات المتزوجات حسب

متغير الطور التعليمي ( ابتدائي، متوسط، ثانوي).

يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية في درجة الصحة النفسية بين عينات المدرسات المتزوجات حسب متغير

الطور التعليمي لصالح مدرسات الطور الثانوي.

لا يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية في درجة العلاقات الأسرية بين عينات المدرسات المتزوجات حسب

متغير الطور التعليمي.

توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين درجة الضغوط المهنية ودرجة الصحة النفسية لدى العينة

الاجمالية للمدرسات المتزوجات ولدى عينة كل طور تعليمي.

توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين درجة الضغوط المهنية ودرجة العلاقات الأسرية لدى العينة

الاجمالية للمدرسات المتزوجات ولدى عينة كل طور تعليمي.

توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائياً بين درجة الصحة النفسية و درجة العلاقات الأسرية لدى

العينة الاجمالية للمدرسات المتزوجات ولدى عينة كل طور تعليمي.

يمكن التنبؤ بتأثير الضغوط المهنية على الصحة النفسية و على العلاقات الأسرية لدى عينة المُدرّسات المتزوجات.

وعلى العموم تحققت تسع (09) فرضيات من أصل عشرة (10) حيث لم تتحقق الفرضية الخامسة. في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية أوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بالمرأة العاملة وتوفير كافة السبل والبيئة الداعمة لها بإعداد الخطط والبرامج التي من شأنها التصدي لآثار الضغوط المهنية وانعكاساتها السلبية على صحتها النفسية وعلى علاقاتها الأسرية لتحقيق التنمية المستدامة للمجتمع. وتبقى النتائج المتوصل إليها جزئية ونسبية ، تحكمت فيها العديد من المتغيرات من حيث أننا لو طبقنا هذه الدراسة على مبحوثين آخرين في منطقة أخرى وذات خصائص مغايرة ومختلفة ، لتحصلنا على نتائج مختلفة و بهذا فإننا نفتح المجال لدراسات أخرى تكون أكثر توسعا وشمولا.

الختامة

## الخاتمة

إن موضوع خروج المرأة للعمل والضغوط المهنية وبالتحديد لدى المدرسات المتزوجات تشكل موضوعا مهما للدراسة، فأغلب الدراسات بينت أن العامل عامة والمدرس على وجه الخصوص يعاني من مستويات متوسطة إلى عالية من الضغوط والتي تنعكس بالسلب على أدائه المهني وعلى حالته النفسية والجسمية كما تبين أن مصادر الضغوط المهنية هي متعددة وبالتحديد مصادر الضغوط لدى المدرسات والتي تعددت وتشابهت في كثير من الدراسات ، والتي بدورها أبرزت أن مهنة التدريس هي ضاغطة وأن مصادر الضغط تنوعت فمنها عبء المهنة، صراع الدور، وضغط الوقت، ومشكلة العلاقات سواء مع الإدارة أو الأولياء أو التلاميذ.

أما الآثار الناجمة عن الضغوط فهي تنعكس على صحة المرأة النفسية والجسمية وقد يؤدي ذلك إلى الاضطرابات الانفعالية والمزاجية والاضطرابات السيكوسوماتية ، كما اتضح بأن الاضطرابات النفسجسمية هي إحدى الظواهر التي أصبحت سمة من سمات العصر بالنظر إلى انتشارها الواسع بين الناس خصوصا إذا ما تم ربطها بمجال العمل.

وتشمل آثار الضغوط أيضا الجوانب الاجتماعية للمرأة العاملة بما في ذلك علاقاتها الأسرية فهي تجمع بين أدوار مختلفة (عاملة وزوجة، وأم ، وربة بيت) فكل دور من هذه الأدوار له ضغوطه ومتطلباته، فعمل المرأة لا ينتهي بانتهاء الدوام ومن المعلوم أن السلوك الوظيفي للفرد جزء من سلوكه العام ومن هذا المنطلق فإن ما تتعرض له المرأة العاملة من ضغوط في العمل يؤثر على حياتها العامة بالمنزل ، فحياة الفرد عموما حلقة مترابطة يؤثر بعضها في البعض الآخر خاصة وأن المجتمع يسمح للمرأة بالعمل مقابل ألا تخل بوظائفها وأدوارها الأسرية.

وأسفرت نتائج الدراسة الميدانية الحالية أن المدرسات المتزوجات تعانين من درجة مرتفعة في الضغوط المهنية ، أما الطور التعليمي فلم يُظهر اختلافا ذو دلالة إحصائية في درجة الضغوط المهنية بينهن .

كما بيّنت الدراسة على أن المدرسات المتزوجات تعانين من درجة متدنية في الصحة النفسية ، وكان هنالك اختلاف ذو دلالة إحصائية بينهنّ لصالح مدرّسات الطور الثانوي بحيث أنهنّ تعانين من درجة متدنية في الصحة النفسية أكثر من مدرسات الطور المتوسط ثم يليه الطور الابتدائي .

وبخصوص العلاقات الأسرية بيّنت النتائج أن المدرسات المتزوجات تعانين من درجة متدنية في العلاقات الأسرية ، أما الطور التعليمي فلم يُظهر اختلافا ذو دلالة إحصائية في درجة العلاقات الأسرية بينهنّ .

أي أن عامل المرحلة التعليمية لم يُظهر اختلافا لا في درجة الضغوط المهنية ولا في درجة العلاقات الأسرية ، لكنه أظهر اختلافا في درجة الصحة النفسية بينهنّ.

كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين درجة الضغوط المهنية ودرجة الصحة النفسية لدى العينة الاجمالية للمدرسات المتزوجات ولدى عينة كل طور تعليمي.

وأشارت كذلك إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين درجة الضغوط المهنية ودرجة العلاقات الأسرية لدى العينة الاجمالية للمدرسات المتزوجات ولدى عينة كل طور تعليمي.

وكما أوضحت على أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين درجة الصحة النفسية ودرجة العلاقات الأسرية لدى العينة الاجمالية للمدرسات المتزوجات ولدى عينة كل طور تعليمي.

ومما سبق يمكن أن نستخلص أنه يجب على المرأة العاملة أن تخضع لدورات تدريبية لكي تطور من مهاراتها واستراتيجياتها في مواجهة الضغوط لكي تحقق توافقها النفسي والاجتماعي وبالمقابل يجب على المسؤولين أن يضعوا الخطط والبرامج المحكمة لتحسين ظروف وبيئة العمل فهذا من شأنه أن ينعكس على أدائهن فتكنّ أكثر إبداعا لتحقيق التنمية المستدامة في المجتمع .

كما لا يجب إغفال أهمية دور الزوج اتجاه زوجته العاملة فعليه أن يقوم بدوره في القوامة وحسن المعاملة وتفهم ظروف عملها وأن يعطيها حقها فهو المسؤول على رعاية زوجته وأفراد أسرته والقيام على شؤونهم

وبذل كل ما في وسعه لتلبية جميع متطلباتهم حتى ولو كانت زوجته عاملة فلا يحق له التدخل في راتبها أو التصرف فيه إلا برضا منها , وهو جانب قد فصل فيه الشرع لأن مال الزوجة وممتلكاتها إذ لم يتفق الزوجان في كيفية التصرف فيه قد يثير العديد من المشاكل, لذلك فاتفق الزوجان حول دخل الزوجة وسبل صرفه والاستفادة منه , يعتبر جانب مهم جدا في استحكام بناء الأسرة وتوافقها الزوجي, كما أنه على الزوج أن يوفر الحماية لزوجته ويشعرها بالأمن النفسي وإذا شعرت به فإنها ستكون في منتهى العطاء ولا تقصر في شيء معه و مع أبنائها .

لذلك يجب على كل من الزوجين أن يضعوا بين أعينهما أهداف الأسرة ويعملا سويا على توطيد أواصر العلاقة بينهما بالأفكار الإيجابية والتواصل الفعال ليضمن كل منهما شريكه ولتستمر العلاقة الأسرية ولتكون أكثر انسجام وتوافق.

# توصيات و مقترحات



## توصيات و مقترحات:

المرأة نصف المجتمع وهي تربي النصف الآخر ونحن نؤكد ان الاهتمام بها و بقضاياها هو اهتمام بكل المجتمع فإن دورها فعال في صنع الحياة الاجتماعية ، لذا حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين ، وذلك لتعدد ابعادها وأطرافها فالدراسة التي تناولناها لها بعد انساني يهدف رعاية الام والزوجة ، لتجنيبها الكثير من المشكلات النفسية والصحية والأسرية لذلك نقترح جملة من التوصيات.

### توصيات موجهة للسلطات الفاعلة :

ضرورة استفادة صناع القرار من التوصيات و المقترحات التي تخرج بها النخب الاجتماعية المثقفة من خلال أبحاثهم و ملتقياتهم و مؤتمراتهم.

إقامة خطط و برامج للتصدي للأثار الناجمة عن مشكلة الضغوط المهنية ، فالأمراض المهنية تحمل الدولة عبء ثقيل من مصاريف التغطية الصحية.

الاهتمام بالصحة النفسية و الجسمية للمدرسات و ذلك بإجراء فحوصات مستمرة عن طريق طب العمل ومساعدة أخصائيين نفسانيين.

الاهتمام بالتكوين النفسي و البيداغوجي عن طريق التكوين المستمر للمدرسات و أن يكون لهذا التكوين مردوده المادي كالزيادة في الأجر و الترقية.

ضرورة إشراك المدرسات في القرارات الهامة و المرتبطة بعملهن كالمناهج و البرامج و ... إلخ لكي يشعرن بقيمتهن و انتمائهن للقطاع.

تكريم و تشجيع المدرسات الجادات فعلا لإحداث التنافس الإيجابي بينهن.

إقامة دورات تدريبية للتواصل الفعال لفائدة المدراء والمفتشين لكي يحسنوا اتصالهم بالموظفين.

توجيه الاعلام للقيام بدور فعال في تغيير النظرة السلبية لعمل المرأة.

تفعيل دور وسائل الإعلام, بنشر ثقافة مساعدة الزوج لزوجته في القيام بشؤون المنزل خاصة اذا كانت عاملة.

ضرورة إعداد برامج و خطط تدريبية إرشادية للمرأة العاملة لتطوير ذاتها حتى تفهم أهمية و حدود الأدوار التي تقوم بها و تدريبها على كيفية صياغة الأهداف و مواجهة المواقف الضاغطة بثقة و كفاءة. تمديد مدة عطلة الأمومة إلى 06 أشهر على الأقل او منح المرأة العاملة عطلة بنصف الاجر لمدة سنتين بعد ولادتها , خاصة اذا كان عندها اكثر من طفل حتى تتمكن من القيام بدورها الطبيعي (إرضاع ورعاية طفلها الصغير) , وبذلك ينقص الشعور بالذنب لديها الذي قد يكون احد اسباب معاناتها النفسية. توسيع دور الحضانة و رياض الأطفال أو تخصيص جناح لدور الحضانة داخل المؤسسة الخاص بأبناء الموظفات مع إعادة النظر في برامج و أوقات هذه الدور بما يكفل تغطية كامل الوقت الذي تكون فيه الأم العاملة في عملها.

معالجة مشكل المواصلات عن طريق توظيف المرأة قرب مقر إقامتها أو توفير النقل الوظيفي.

تأمين المطاعم في أماكن العمل.

تأمين بيع الأجهزة الكهرومنزلية بأسعار مناسبة جدا.

كل هذه الخدمات تمكن المرأة من زيادة مشاركتها في العمل بطاقة اكبر وأكثر فعالية و أداء جيد كما تمكنها من أداء أدوارها الأسرية دون تفريط فيها أو تقصير منها.

## نصائح عملية للمرأة العاملة :

سنقدم لك سيدتي مجموعة من النصائح عسى ان تتفعلك وتفيدك في تجنب التوتر والقلق والعصبية والضغط.

1- يجب عليك ان تتحلي بأفكار ايجابية اتجاه عملك لتشعري بقيمة ما تقومين به ولكي تحسي بأنك منتجة ولديك بصمة في المجتمع .

2- عليك ترتيب اولوياتك في تنظيم وقتك من امور (مهمة عاجلة ومؤجلة).

3- تجهزي للصباح من الليلة السابقة، أعدي لباس الأطفال المدرسي ، جهزي ملابسك، وأوراقك وضعي في الثلاجة ما ستحتاجينه لتجهيز طعام الغداء.

4- استيقظي مبكرًا ساعة او ساعتين من قبل فالقدرة على تناول الإفطار مع الأبناء بهدوء، وارتدائهم ملابس المدرسة على مهل يقلل من توتر الصباح المعتاد، والصراخ وراء الأطفال للتجهز بسرعة بسبب ضيق الوقت. 5- لا تعتمد على ذاكرتك، اكتب على ورقة صغيرة مهامك اليومية، وألصقها على الثلاجة وراجعها؛ لأن النسيان يوقعك في الحرج والتوتر.

6- احتفظي بمفاتيح إضافية للمنزل والغرف تكون في كل حقيبة، فنسيان نقل المفاتيح من حقيبة لأخرى قد يوقفك مع أطفالك امام باب المنزل إلى حين عودة زوجك.

7- قومي بالصيانة الدورية لأجهزتك في موعد منتظم حتى لا يصاب أحدها بالعطب في الوقت غير المناسب.

8- لا تؤجلي عمل اليوم فالغد به ما يكفي من الأعمال، والتأجيل قد يحدث كارثة في جدولك.

9- ضعي خططا بديلة: استعيني بصديقتك في أخذ أطفالك من المدرسة في حالات الطوارئ، رتبي مع

والدتك إمكانية إعداد طعام سريع في يوم يحتمل أن تطول فيه ساعات العمل لظروف طارئة، الخطط البديلة

تجنبك الأزمات.

- 10- خذي الأمور بهدوء وتنازلي أحياناً عن الجودة القصوى فلن ينهار العالم إذا لم تقدمي لضيوفك على العشاء الصنف الذي يأخذ 3 ساعات في إعداده لتثبتي لهم أنك طاهية ماهرة رغم أنك امرأة عاملة ، أنت لا تحتاجين لإثبات أي شيء لأي أحد.
- 11- البساطة وعدم التكلف : لن يتوقف الزمن إذا لم يرتب الأطفال غرفتهم صباح يوم إجازتهم وتكاسلوا تدللاً فلا تحملي نفسك أو من هم من حولك فوق مالا يطيقون.
- 12- تعاملي مع القضايا بكثير من الواقعية والموضوعية وابتعدي عن المثالية وكوني اكثر مرونة.
- 13- دعي مشاكل العمل في العمل ومشاكل البيت في البيت ولا تخلطي امورك لكي تستطيعي التركيز فيما تقومين به.
- 14- اعلمي بأنك لست الوحيدة المسؤولة كلياً عن الاسرة فيجب تقاسم المهام والواجبات على كل من الزوج والابناء للحفاظ على نظام البيت.
- 15- ضعي قواعد صارمة داخل البيت لتحميل الاطفال المسؤولية فمن يفسد شيئاً يجب ان يصلحه.
- 16- دعي عنك الشعور بالذنب او التقصير فقد تجدين نفسك تميلين الى التعويض الزائد (المفسد للأطفال) دون ان تشعرين بذلك.
- 17- تعلمي ان تقولي لا او اعتذري لأي شيء قد يكون فوق طاقتك او على حساب توازنك النفسي
- 18- علمي اطفالك ان يحلوا مشاكلهم بأنفسهم ،اما مهمتك فهي توجيههم فقط ، لكي تنمي لديهم الشعور بالاستقلالية والثقة بالنفس .
- 19- قللي من صلتك بالصدقات اللاتي يثرن توترك، واللاتي يسببن لك القلق والضيق بكلامهن أو تصرفاتهن ولا تقطعي صلتك بمن حولك لكن من الحكمة تجنب الصدقات اللاتي قد تعكر مكالمة الواحدة منهن مزاجك بتعليق غير لطيف أو كلمات جارحة.

- 20- انظري دائماً للجوانب الإيجابية من الأمور، فهذا سيجعلك تتعاملين مع المشكلات بهدوء أكثر و استشعري نعمة الأَوْلاد وصحتهم وعافيتهم ليكون رد فعلك تجاه ضجيجهم وفوضاهم أهدأ.
- 21- قد يفيد أحياناً تشغيل المنبه لتذكيرك بالذهاب للنوم وليس للاستيقاظ فقط، قلة ساعات النوم من أكبر أسباب التوتر، فاعلمي على أن تأخذي قسطاً من راحة الجسم حتى يمكنك المواصلة.
- 22- اكتبي خواطرك: إعادة قراءة خواطر حب لزوجك ستفيدك في التعامل مع غضبك منه في الأزمات وستذكرك كم تحببته وكم يحبك، لأننا عادة في الغضب ننسى اللحظات الجميلة، فاكتبي عنها حتى تتذكرها في أوقات الأزمات.
- 23- لا تكتمي مشاعر المرارة أو الغضب، تحدثي مع صديقة أو أخت أو أم تحفظ السر وتصونه. فالاحتفاظ بالمرارات قد يبقيها في القلب، وتقرر الخروج للسطح في أوقات غير مناسبة وبقوة غير مخططة... فلا تكتمي الكثير في قلبك كي لا يزيد توترك اليومي.
- 24- لا تحملي هموم الغد... يكفيك هموم اليوم الواحد.
- 25- احرصي على ألا يمر يومك دون أن تقومي بعمل تحببته وتستمتعين به، ولو لساعة كالطبخ أو الأشغال اليدوية وغيرها....
- 26- لا تنسي صنيع المعروف بالرغم من ضيق وقتك فهذا من شأنه أن يباعد عنك وعن اسرتك سوء .
- 27- خططي ليوم الإجازة بشكل عادل. جزء لك وجزء لأسرتك.. وجزء لبر والديك.. وجزء لعبادة أفضل وأهدأ.
- 28- لا تؤجلي المهام المزعجة أو الثقيلة على نفسك أنجزها وانتهي منها، حتى لا ترعجك وتوترك طوال اليوم.

- 29- في مواقف الانفعال الأفضل العد إلى مائة وليس إلى عشرة فقط قبل أن تقولي ما تتدمي عليه.
- 30- لا تفرطي في توقع التعاون والتعاطف من المحيطين بك كي لا تُحبط معنوياتك.
- 31- ابترمي للحياة ولزوجك وأولادك بقدر ما تبترمين للناس في مكان العمل.
- 32- احذري من اخراج توترك و افراغه على من هم أضعف منك.
- 33- قومي بأنشطة تساهم في تفريغ شحناتك السلبية الناتجة عن ضغوط العمل كالرياضة و الأنشطة الثقافية أو الانضمام الى جمعيات خيرية لمساعدة الآخرين فهذا من شأنه ان يرفع معنوياتك.
- 34- طوري من مهاراتك وقدراتك على التواصل الفعال مع الآخرين فهذا من شأنه ان يكسبك صلابة نفسية.

# قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المصادر و المراجع

### المصادر:

1. القرآن الكريم.

2. الحديث النبوي الشريف.

### القواميس:

3. صبحي حمودي وآخرون (2000)، المنجد في اللغة العربية المعاصرة، الطبعة الثانية، دار المشرق

، بيروت.

4. فريدريك معتوق، (2009)، معجم العلوم الإجتماعية، إنجليزي، فرنسي، عربي، المعاجم الأكاديمية

المتخصصة.

### المراجع باللغة العربية:

### الكتب:

1. إجلال سري (2000)، علم النفس العلاجي، ط2، ص28، عالم الكتب، القاهرة.

2. إحسان محمد الحسن (2005) علم الاجتماع الصناعي، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن.

3. إحسان محمد الحسن (2008) علم اجتماع المرأة، الطبعة الأولى، دار وائل، عمان.

4. إحسان محمد الحسن (بدون سنة) علم اجتماع المرأة، دراسة تحليلية عن دور المرأة في

المجتمع. المعاصر، ط1، دار وائل للنشر، بيروت.

5. أحمد بطاح (2006)، قضايا معاصرة في الإدارة التربوية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن.

6. أحمد تيغزة، قضايا تربوية معاصرة، دار للنشر، الجزائر.

7. أحمد سالم الأحمر (2000) علم النفس الأسري، الطبعة الأولى، دار الكتاب الجديد، بيروت.



8. أحمد محمد عوض بن نبي أحمد (2007) الإحترق النفسي و المناخ التنظيمي في المدارس، الطبعة الأولى، دار حامد، عمان.
9. أحمد محمد مبارك الكندي (1992) علم النفس الأسري، ط2، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
10. أحمد محمد مبارك الكندي (1999)، علم النفس الأسري، الطبعة الأولى، مكتبة الفلاح، الكويت.
11. أسماء عبد العزيز الحسين، (2002)، المدخل الميسر إلى الصحة النفسية و العلاج النفسي ط1، عالم الكتب، الرياض، المملكة العربية السعودية.
12. إقبال محمد بشير، سلمى محمود جمعة، الخدمات الاجتماعية ورعاية الأسرة والطفولة، المكتب الجامعي الحديث.
13. أنتوني غدیر، (2005)، علم الاجتماع، ترجمة فايز الصباغ، ط1، مركز دراسات الوحدة العربية مكتبة الرابطة، بيروت.
14. أنسي محمد أحمد قاسم (1998) أطفال بلا أسر، ط1، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر
15. إيمان فوزي، (2000)، في الصحة النفسية، ط1 مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
16. باسم محمد ولي، محمد جاسم محمد (2009)، المدخل إلى علم النفس الاجتماعي، ط1، مكتبة دار الثقافة للنشر، عمان.
17. بلحاج العربي (2004) الوجيز في شرح قانون الأسرة الجزائري، الجزء الأول، الطبعة الثالثة للمطبوعات الجامعية، الجزائر.
18. بوحفص مباركي (2008) مقدمة في علم النفس العمل والتنظيم، الطبعة الأولى، دار آل رضوان، وهران.
19. بيري الوحيشي (1998) الاسرة والزواج ، مقدمة في علم الاجتماع العائلي، ج8 الجامعة المفتوحة طرابلس.

20. توفيق الواعي (2006) استراتيجيات الاسرة البسيطة ، دار الخلدونية ، الجزا ئر .
21. جان بنجمان ستورا(1997) الإجهاد وأسبابه وعلاجه، ترجمة انطوان هاشم ،منشورات عويدات بيروت, لبنان.
22. جمعة سيد يوسف(2001)،النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية،دار غريب للنشر ,القاهرة.
23. جمعة سيد يوسف(2004)إدارة ضغوط العمل،الطبعة الأولى.دار اكيترك،بيروت.
24. حامد زهران(1997)، الصحة النفسية و العلاج النفسي،ط2،عالم الكتب،القاهرة.
25. حبيب الله طاهري (2005) مشاكل الاسرة وطرق حلها، ط2 ، دار الهادي للطباعة والنشر والتوزيع بيروت.
26. حسين أحمد حشمت، مصطفى حسين باهي(2006)،التوافق النفسي و التوازن الوظيفي،الدار الجامعية للنشر،مصر.
27. حسين عبد الحميد رشوان(2009) الأسرة و المجتمع، مؤسسات شباب الجامعي،الإسكندرية.
28. حسين حريم (2004) : السلوك التنظيمي: سلوك الأفراد والجماعات في منظمات الأعمال ،دار الحامد للنشر .
29. حمدي علي الفرماوي،رضا عبد الله(2009)،الضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة،دار الصفا للنشر،عمان.
30. حمدي ياسين،علي عسكر،حسن الموسوي(1999) ،علم النفس الصناعي و التنظيمي بين النظرية والتطبيق،الطبعة الأولى،دار الكتاب الحديث،الكويت.
31. حنان عبد الحميد العناني(2000) ،الطفل و الأسرة و المجتمع،الطبعة الأولى،دار الصفاء،عمان.
32. حنان عبد الرحيم الأحمد(2002)، مصادر ضغوط لدى الأطباء،معهد الإدارة العامة السعودية الانجلو المصرية ، القاهرة.

33. ديفيد فونتانا (1994) ، الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة، ترجمة حمدي الفرماوي ورضا ابو سريع ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
34. ربيع محمد شحاتة (2006) ، أصول علم النفس الصناعي، الطبعة الثالثة، دار الغرب.
35. رمزية الغريب، العلاقات الإنسانية في حياة الصغير، مكتبة الأنجلو المصرية.
36. زكريا محمد الشرنبي، يسرية صادق (1998) ، تنشئة الطفل، دار الفكر العربي، القاهرة.
37. سامر رضوان، (2007)، الصحة النفسية، ط2 دار المسيرة، عمان، الأردن.
38. سامي أبو إسحاق، سفيان أبو نجيلة (1997)، محاضرات في الصحة النفسية، الجامعة الإسلامية، غزة ، فلسطين.
39. سامية مصطفى الخشاب (1993) ، النظرية الإجتماعية ودراسة الأسرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
40. سامية مصطفى الخشاب (2008) ، النظرية الاجتماعية ودراسة الأسرة، الطبعة الأولى، دار الدولية للإستثمارات الثقافية، القاهرة.
41. سعد رياض (2005) ، الصحة النفسية للعمال ، ط1 ، دار الكلمة للنشر والتوزيع، مصر.
42. سعيد حسني العزة (2000) ، الإرشاد الأسري، الطبعة الأولى، دار الثقافة، عمان.
43. سعيد محمد عثمان، (2009) ، الاستقرار الأسري وأثره على الفرد و المجتمع، مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية.
44. سمير شيخاني، (2003)، الضغط النفسي، طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة، دار الفكر العربي القاهرة.
45. سميرة محمد شند، (2000)، الاضطرابات العصابية لدى المرأة العاملة، الطبعة الأولى، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، مصر.
46. سهير كامل أحمد (1998)، دراسات في سيكولوجيا الطفولة، مركز الإسكندرية، القاهرة ، مصر.

47. سهير كامل أحمد،(2000)،الصحة النفسية و التوافق،مركز الإسكندرية للكتاب،القاهرة.
48. السيد عبد العاطي واخرون (1992) , الاسرة والمجتمع، دار المعرفة الجامعية الاسكندرية.
49. شعبان علي حسين السيبي،(2008)،علم النفس أسس السلوك الإنساني بين النظرية و التطبيق،المكتب الجامعي الحديث،الإسكندرية.
50. شكوة نوابي نجاد،(2001)، علم النفس المرأة , ترجمة زهراء جلولي .
51. شوقي أبو خليل،(1992)،الإسلام في قفص الإتهام،دار الفكر،الجزائر.
52. شيلي تايلور(2008)، علم النفس الصحي،ترجمة وسام درويش بريك،فوزي شاكرا داود طعمية،الطبعة الأولى،دار حامد،عمان.
53. صالح الداھري،(2005)، مبادئ الصحة النفسية،ط1،دار وائل،عمان،الأردن.
54. صلاح الدين محمد عبد الباقي(2002)،السلوك الفعال في المنظمات،الدار الجامعية للنشر الجديد،الازريطه،الإسكندرية.
55. طارق كمال،(2005)،الصحة النفسية للأسرة،مؤسسة شباب الجامعة،الإسكندرية.
56. طلعت منصور وفيولا البيلاوي (1989) , قائمة الضغوط النفسية للمعلمين - كدراسة التعليمات - مكتبة الأنجلو المصرية.
57. طه عبد العظيم حسن السلامة،عبد العظيم حسين(2006) , إدارة الضغوط التربوية و النفسية الطبعة الأولى،دار الفكر،عمان.
58. عبد الرحمان أحمد بن محمد هيجان(1998) , ضغوط العمل،معهد الإدارة العامة،الرياض.
59. عبد الرحمان العيسوي(2004)،علم النفس المهني والصناعي،الطبعة الأولى،دار أسامة،عمان
60. عبد الرحمان العيسوي،(2004)،سيكولوجيا النساء،ط1،منشورات الحلبي الحقوقية،بيروت.

61. عبد الرحمان بني أحمد محمد هيجان (1998)، ضغوط العمل منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض.
62. عبد العزيز القوسي، (1975)، أسس الصحة النفسية، ط9، دار النهضة العربية، القاهرة.
63. عبد العزيز عبد الحميد محمد، (2005)، سيكولوجيا مواجهة الضغوط الكبرى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
64. عبد العزيز فهمي، (بدون سنة)، موسوعة المصطلحات الاقتصادية و الإحصائية، دار النهضة، القاهرة.
65. عبد الفتاح غريب (1999)، علم الصحة النفسية، ط1، مكتبة الانجلو، القاهرة.
66. عبد القادر القصير (1999) الأسرة المتغير في مجموعة المدينة العربية، الطبعة الأولى، دار النهضة العربية، بيروت.
67. عبد الله زاهي الرشدان (2005)، التربية و التنشئة الاجتماعية، الطبعة الأولى، دار وائل، عمان.
68. عبد المجيد سيد منصور، زكرياء أحمد الشربيني (2000)، الأسرة على مشارف القرن الواحد والعشرين الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
69. عبد المطلب أمين القريطي، (1998)، في الصحة النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
70. عدلي علي أبو طاحون، (2000)، حقوق المرأة دراسات دينية وسوسولوجية، المكتب الجامعي الحديث، الأزاريطة.
71. عصام نور (2002)، دور المرأة في تنمية المجتمع المحلي، مؤسسة شباب الجامعة، مصر.
72. عفاف عبد العليم، ابراهيم ناصر، (1995)، التنمية الثقافية والتغير النظامي للأسرة، دار المعرفة الجامعية.
73. علاء الدين كفاي، (1997)، الصحة النفسية، ط4، دار هاجر، القاهرة.
74. علاء الدين كفاي، (2008)، الإرشاد الأسري، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.

75. علي السيد، سماح الأثراني(2008)، دور المدرسة و الأسرة في التنشئة الإجتماعية عند الطفل، ط1 دار الرفيق للنشر، بيروت، لبنان.
76. علي حمدي (2008) ، سيكولوجية الاتصال وضغوط العمل، الطبعة الأولى، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
77. علي عسكر، (2003)، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت.
78. علي غربي وآخرون(2003)، تنمية المجتمع من التحديث إلى العولمة، ط1، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
79. علياء شكري وآخرون، (2009) علم الإجتماع العائلي، الطبعة الأولى، دار المسيرة، عمان، الأردن.
80. علياء شكري(1996) الاتجاهات المعاصرة في دراسة الأسرة، الطبعة الأولى، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
81. عمرو وصيفي عقيلي، (2005)، إدارة الموارد البشرية المعاصرة، ط1، دار وائل، عمان، الأردن.
82. فاتن محمد شريف(2007) ، الرؤية المجتمعية للمرأة، الطبعة الأولى، دار الوفاء، الإسكندرية.
83. فاروق السيد عثمان(2001) ، القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي القاهرة.
84. فاروق عبده فليح، السيد محمد عبد المجيد(2005) ، السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية، الطبعة الأولى، دار المسيرة، عمان.
85. فاطمة الزهراء أرزويل(1998) ، امرأة الموزعة بين (الأسرة و العمل) ، الطبعة الأولى ، دار الفنك المغرب
86. فضل أبو هين(1997)، الصحة النفسية، دراسة للصحة النفسية في فلسطين، غزة.
87. فيصل حسونة(بدون سنة)، إدارة الموارد البشرية، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

88. قصر الرابي،(1995)،الدائرة الأثنوية الصامتة،لبنان.
89. كامل علواني الزبيدي(2004) ، علم النفس الإجتماعي،دار الوراق،عمان.
90. كامل محمد المغربي(2004) ، السلوك التنظيمي،الطبعة الثانية،دار الفكر،الأردن.
91. كامل محمد عويضة(1996)، علم النفس الصناعي،الطبعة الأولى،دار الكتب العلمية،بيروت.
92. كاميليا إبراهيم عبد الفتاح (1984) ، سيكولوجية المرأة العاملة،دار النهضة العربية،بيروت.
93. كاميليا عبد الفتاح،(1990)، سيكولوجية المرأة العاملة الجزء الاول، نهضة مصر للطباعة، القاهرة .
94. كاميليا عبد الفتاح،(1972)،سيكولوجية المرأة العاملة،ط1،دار الثقافة العربية للنشر،القاهرة.
95. كلير فهيم(2005)،الأمومة و الطفولة،مكتبة الثقافة الدينية،القاهرة ،مصر .
96. كمال ابراهيم،مرسي(1996)، مرجع في التخلف العقلي ط1 دار القلم ، الكويت.
97. لوكيا الهاشمي وفتيحة بن زروال (2006) ، الاجهاد ،مخبر التطبيقات التربوية والنفسية ، دار الهدى للطباعة والنشر ، قسنطينة ، الجزائر .
98. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،(2008)،الضغط النفسي،مشكلاته،وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار الصفاء للنشر و التوزيع،عمان.
99. مجدي احمد محمد عبد الله (2008)، نصوص ودراسات سيكولوجية، دار المعرفة الجامعية الاسكندرية.
100. مجدي صلاح طه المهدي(2009)، المعلم ومهنة التعليم بين الأصالة و المعاصرة،دار الجامعة الجديدة،الإسكندرية.
101. محسن أحمد الخضري(1991) ، الضغوط الإدارية،مكتبة مدبولي،القاهرة.
102. محمد أحمد بيومي،عفاف عبد العلي ناصر،(2003)،علم الإجتماع العائلي،دراسة تغيرات في الأسرة العربية،دار المعرفة الجامعية الإسكندرية.

103. محمد إسماعيل بلال، (2005)، السلوك التنظيمي، الدار الجامعية الجديدة، الإسكندرية.
104. محمد الحسن، (2005)، علم اجتماع المرأة، ط1، دار وائل النشر، عمان، الأردن.
105. محمد الصريفي، (2008)، الضغط و القلق الإداري، مؤسسة حورس الدولية للنشر، الإسكندرية.
106. محمد بوخولوف، (2001)، التنظيم الصناعي و البيئة، شركة دار الأمة للطباعة و النشر والتوزيع،  
برج الكيفان، الجزائر.
107. محمد جمال يحيوي، (2003)، دراسات في علوم النفس، دار الغرب للنشر والتوزيع، الجزائر.
108. محمد سند العكايلة (2005) ، اضطرابات الوسط الأسري وعلاقته بصرح الأحداث، الطبعة  
الأولى، دار الثقافة، عمان.
109. محمد عبد الظاهر الطيب، (1991)، مشكلة الأبناء وعلاجها من الجنين إلى المراهقة، دار المعرفة  
الجامعية، مصر.
110. محمد عثمان نجاتي، (2002)، الحديث النبوي وعلم النفس، ط2، دار الشروق، القاهرة.
111. محمد قاسم عبد الله، (2001)، مدخل إلى الصحة النفسية، ط1، دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع  
الأردن.
112. محمد محمد بيومي خليل (2005) ، سيكولوجية العلاقات الأسرية، دار قباء، القاهرة.
113. محمد مهدي الاستنبولي، (بدون سنة)، الزواج الاسلامي السعيد، دمشق
114. محمود أيوب شحيمي، (1997)، الارشاد النفسي و التربوي و الإجتماعي لدى الأطفال، دار العيفا  
اللبناني، لبنان.
115. محمود حسن، (1981)، الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
116. محي زيتون، (2000)، المرأة و التنمية مناهج نظرية وقضايا علمية، المركز القومي للبحوث  
الإجتماعية و الجنائية، القاهرة.



117. مروان أبو حويج، و عصام الصفدي،(2001)،مدخل إلى الصحة النفسية ،ط1، دار المسيرة،عمان،الأردن.
- 118.مصطفى بنفوشت، (1984)، العاملة الجزائرية و تطور الخصائص الحديثة،ديوان المطبوعات الجزائرية الجزائر .
- 119.مصطفى فهمي،(1995)،الصحة النفسية دراسات في سيكولوجيا التكيف،ط3،ص16،مكتبة ومطبعة الخانجي،القاهرة.
- 120.معصومة سهيل المطيري،(2005)،الصحة النفسية مفهومها...اضطراباتها،ط1،مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع،عمان،الأردن.
- 121.معن محمود عباصرة،مروان محمد بني أحمد(2008)،إدارة الصراع و الأزمات و ضغوط العمل و التغيير،دار الحامد للنشر و التوزيع،عمان،الأردن.
- 122.منى الصواف وقتيبة الجلي،(2006) ،الصحة النفسية للمرأة العربية، مؤسسة طيبة للنشر ، القاهرة .
- 123.ناصر الدين زيدي، (2002)، سيكولوجيا المدرس الجزائري، دراسة وصفية تحليلية، ديوان المطبوعات الجامعية للنشر، الجزائر .
- 124.ناصر محمد العديلي(1995) ، السلوك الإنساني و التنظيمي،معهد الإدارة العامة للبحوث،السعودية
- 125.نوال حمداش،(2011) ، قراءة في بعض المصادر التنظيمية للإجهاد المهني،مجلة العلوم الإنسانية.
- 126.هدى محمود الناشف(2007) ، الأسرة و تربية الطفل،دار المسيرة،عمان.
- 127.هناء يحي أبو شهية،(2007)،الإسلام وتأصيل علم النفس،ط1،دار الفكر العربي، مصر .

128. هيام ملقى، (1987)، المرأة العربية بين التعليم و العمل ومشكلة اغتراب نشاطها ووظيفتها داخل الأسرة و المجتمع، ط1، دار الفكر العربي.

129. وحشي أحمد بيبي، (1998)، الأسرة و الزواج، مقدمة في علم الاجتماع العائلي، ج8، الجامعة المفتوحة طرابلس.

130. يحي بوعزيز، (2000)، المرأة الجزائرية وحركة الإصلاح النسوية العربية، ج8.

#### ❖ الرسائل الجامعية:

1. إيناس بني أحمد علي السلمي، (2008)، الإقتصاد المنزلي، رسالة الماجستير، كلية التربية، تخصص سكن وإدارة منزل، مكة المكرمة.

2. باهي سلامي (2008/2007) ، مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي ، المتوسط، الثانوي، اطروحة دكتوراه في علم النفس الاجتماعي ، جامعة الجزائر.

3. بشير بن طاهر (2005) ، استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة و علاقتها بالصحة العامة على ضوء متغير نمط الشخصية بالدعم الجماعي، أطروحة دكتوراه دولة في علم النفس، جامعة السانبا، وهران.

4. حفيظة بلخير (2008) ، العلاقة الزوجية و الإرشاد الزواجي، رسالة ماجستير في الإرشاد والتوجيه، جامعة السانبا، وهران.

5. حورية سعدو، (1995)، الوضعية الإجتماعية و السياسية، ماجستير علم الاجتماع العائلي، جامعة الجزائر.

6. خيرة شويطر (2010 / 2011) ، الضغوط المهنية لدى المرأة العاملة المتزوجة و انعكاساتها على علاقتها الأسرية، رسالة ماجستير في علم النفس الأسري، جامعة وهران.

7. دليلة عيطور (1997) ، الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين رسالة ماجستير معهد علم النفس وعلوم التربية جامعة الجزائر .
8. زبيدة بن عويشة ،(1986) ، اثر عمل الزوجة الام في بناء الاسرة الجزائرية ، رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي ، جامعة تيزي وزو .
9. سكيينة زهران (2006) ، المرأة العاملة وحماية الامومة في التشريع الجزائري،رسالة ماجستير في القانون الخاص،جامعة السانبا،وهران .
- 10.سهيل مقدم (2010)،استراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط المهني على ضوء متغيرات الخلفية الفردية لدى أساتذة التعليم الثانوي،أطروحة دكتوراه في علم النفس،جامعة السانبا،وهران .
- 11.عايدة شكري حسن (2001) ، ضغوط الحياة والتوافق الزوجي والشخصية لدى ، المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية ،رسالة ماجستير(منشورة) في علم النفس،جامعة عين الشمس .
12. عبد الحميد عزت (1996)، المساندة الاجتماعية وضغط العمل وعلاقة كل منهما برضا المعلم عن عمله رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية بالزقازيق .
13. عبد الله جاد محمود،(2006)،التوافق الزوجي في علاقته ببعض عوامل الشخصية و الذكاء الانفعالي، كلية التربية،جامعة منصوره .
- 14.فتيحة بن عجو (2010) ، المرأة العاملة و الحياة الزوجية،رسالة الماجستير في الإرشاد والتوجيه،جامعة السانبا،وهران .
15. فوزية براشت موشة،(1983) ، الصراع النفسي للمرأة المطلقة بالجزائر،ماجستير علم النفس الإجتماعي،جامعة الجزائر .
16. محمود فتحي محمد،(2009)،التدخل المهني للخدمة الاجتماعية لتنمية وعي الفتيات بأساليب التوافق الزوجي،رسالة دكتوراه في علم النفس،كلية الخدمة الاجتماعية،جامعة الفيوم .

17. مصطفى منصورى،(2004)، مصادر ضغوط العمل وعلاقتها بالرضا المهني و القلق وارتفاع ضغط الدم الجوهري - دراسة تحليلية بين المعلمين و أستاذة المرحلة الإكمالية- أطروحة دكتوراه في علم النفس،جامعة السانبا، وهران.
18. مليكة شارف خوجة (2010) ، مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين-دراسة ميدانية مقارنة في المراحل التعليمية الثلاثة ابتدائي،متوسط،ثانوي،رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي،جامعة تيزي وزو، الجزائر.
19. نجاح محرز رمضان(1999) ، العوامل المؤثرة في إدخال الآباء لأطفالهم في رياض الأطفال،رسالة الماجستير،كلية التربية ، الرياض.
20. نصيرة سويح (2006)، اثر العمل الليلي على التوافق العام واستراتيجيات التكيف لدى الامهات المتزوجات، دراسة ميدانية على العاملات نهارا بقطاع الصحة سيدي بلعباس،رسالة ماجستير في علم النفس الاسري،جامعة السانبا،وهران.
21. نعيمة شناف،(2007) ، المرأة في فكر الشيخ محمد الغزالي، رسالة ماجستير علوم إسلامية،جامعة الحاج لخضر، باتنة.
22. نعيمة علواني(2010) ، مصادر ضغوط العمل عند الممرضين، رسالة الماجستير في علم النفس عمل وتنظيم،جامعة السانبا،وهران.
23. هلا سبيع السباعي،الصعوبات التي تواجه الأم العاملة في التوفيق بين العمل و المنزل،دبلوم دراسات عليا،كلية التربية،قسم تخطيط تربوي،جامعة دمشق.
24. ياسين عبدالرحمن (1999) ، الضغوط المهنية التعليمية اشكالها وعلاقتها بالجوانب الانفعالية والتوافقية لدى معلمي التعليم الاساسي بولاية وهران،رسالة ماجستير في علم النفس التربوي،جامعة السانبا،وهران.

## ❖ المجلات:

1. اميرة طه بخش (2009)، احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من امهات الاطفال المعاقين عقليا والعادين بالمملكة العربية السعودية " ، مجلة العلوم التربوية والنفسية بجامعة البحرين، العدد الثالث،المجلد الثامن.
2. بشير لعريط (2006) ، "الاخصائي النفسي وادارة ضغوط نظام العمل بالمناوبة " ، مجلة العلوم الاجتماعية،كلية العلوم الاجتماعية جامعة وهران،العديد الثاني،دار الغرب.
3. تقرير منظمة الصحة العالمية (2005)، تعزيز الصحة النفسية " المفاهيم-البيانات المستجدة-الممارسة" ص7 التقريرالمختصر/منظمة الصحة العالمية " المكتب الاقليمي للشرق الاوسط ،القاهرة.
4. حنان حسين الحلو،(2004)، مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي المدارس الثانوية الحكومية في فلسطين،رئيس التحرير،ميشيل شواقفة،مجلة دراسات العلوم التربوية،المجلة 31،العدد02،أيلول،عمان الأردن.
5. رجاء مريم(2008)، مصادر الضغوط النفسية لدى العاملات في مهنة التمريض التابعة لوزارة التعليم العالي في محافظة دمشق، مجلة جامعة دمشق، المجلد 24،العدد الثاني.
6. زهير صباغ (1999) ، مستويات ضغوط العمل بين الممرضين القانونيين"، مجلة البصائر جامعة البتراء،العدد الثاني، المجلد الثالث، دار المناهج ، عمان .
7. سامية محمد ملحم ، (1993) ، مشكلات التوافق لدى المرأة العاملة في كل من الاردن والمملكة العربية السعودية ، المجلة العربية للتربية، العدد02 ، تونس المنظمة العربية للثقافة والعلوم، ديسمبر .
8. سعد الأمانة،(1421هـ)،الضغوط النفسية،مجلة النبأ،العدد 54،شباط
9. شروق الفواز (2004)"من مشكلات المرأة السعودية العاملة"، مجلة المعرفة ،العدد109،المملكة العربية السعودية.

10. الطاهر منادي، (1985)، المرأة وواجبات المنزل والتزامات الشغل، مجلة الحسين، العدد ، مارس 252.
11. عبد الفتاح خليفات، عماد زغلول (2003)، مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية التربية، مركز البحوث التربوية بجامعة قطر السنة الثانية، العدد 15.
12. عبد القادر احمد دواليبي، عبد المحسن، عمر وصيفي العقيلي (2008) "اختبار اثر التغيرات التنظيمية في تشكيل ضغط العمل"، مجلة بحوث جامعة حلب ،سوريا.
13. عثمان بن صالح بن عبد المحسن العامر، (2000) ، معوقات التوافق بين الزوجين في ظل التحديات الثقافية المعاصرة للأسرة المسلمة ، مجلة كلية التربية، جامعة الامارات العربية المتحدة، السنة الخامسة عشر، العدد 17 .
14. علي عبد العزيز عبد القادر (1995) اتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل نحو عمل المرأة السعودية، مجلة دراسات، مجلة العلوم الاجتماعية المجلد 02، العدد الاول، مجلة النشرالعلمي، الكويت.
15. مايسة أحمد نايل وهشام إبراهيم عبد الله، 1997، أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة و علاقتها ببعض الإضطرابات الإنفعالية لدى عينة من الطلاب و طالبات جامعة قطر، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي، الجزء الأول، جامعة عين الشمس.
16. المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد السابع، العدد 16، يونيو 1997.
17. مجلة مركز البحوث المركزية، العدد 13، قطر 1998.
18. محمد الدسوقي عبد العزيز الشافعي (1998) : ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط المهن الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين، المجلة التربوية تصدر عن مجلس النشر العلمي - جامعة الكويت: المجلد: 12، العدد 48.

19. محمد حمزة الزيودي (2007), "مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات"، مجلة جامعة دمشق، المجلد 23، العدد الثاني.
20. محمد محمود محمد حسني ، حسن عبد المالك محمود (1993)، " ضغوط العمل لدى المعلمين وعلاقتها بنمط السلوك القيادي لناظر المدرسة"، مجلة الابحاث التربوية ،العدد34،جامعة الازهر.
21. مشيرة اليوسفي،(1990)،ضغوط الحياة الموجبة و السالبة وضغوط عمل المعلم كمنبئ للتوافق،مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة ألمانيا،العدد الرابع المجلد الثالث.
22. مصطفى عوفي (2005) ، عمل المرأة العربية و التحديات الأسرية،مجلة العلوم الإجتماعية والإنسانية،جامعة باتنة،العدد 13.
23. مصطفى عوفي،(1990)،ضغوط الحياة الموجبة و السالبة وضغوط عمل المعلم كمنبئ للتوافق، مجلة التربية، العدد،122، 26 سبتمبر.
24. مصطفى عوفي(2000)، خروج المرأة لميدان العمل وأثره على التماسك الأسري،مجلة العلوم الإنسانية،جامعة قسنطينة،العدد 19.
25. موفق محمد الكبيسي (2003) ، ضغوط العمل وتأثيرها على الأداء الوظيفي - دراسة ميدانية على قطاع البنوك القطرية-، المجلة العلمية للبحوث والدراسات التجارية.
26. نادية عيشور (2006)، "النظام الاسري بين اسس الاستقرار ومؤشرات الصراع"، مجلة العلوم الإنسانية، منشورات جامعة منتوري ، قسنطينة.
27. نايف عودة النبوي، (1997)، عمل المرأة وأثره على نفسية أبنائها مجلة التربية ، العدد، 122 ، 26 سبتمبر.
28. نبيل شواقفة،الضغوط النفسية التي تواجه معلمي المدارس الثانوية دراسات مجلة علمية محكمة تصدر عن عمادة البحث العلمي،الجامعة الأردنية،العلوم التربوية.

29. نوال حمداش (2011), قراءة بعض المصادر التنظيمية للاجهاد المهني، مجلة العلوم الانسانية بجامعة منتوري، قسنطينة، الجزائر.

30. هوارية قدور بن عباد، (2011) , إستراتيجية التعامل مع مواقف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة العدد الثاني ،مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية،جامعة وهران.

31. يوسف عبد الفتاح (1999) , علاقة الضغوط المهنية الإضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من المعلمين و المعلمات بمدينة الرياض .

32. يوسف عبد الفتاح محمد (1994) , الضغوط النفسية للمعلمين و حاجاتهم الإرشادية ،مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر العدد15.

🚩 المراجع باللغة الاجنبية:

❖ الكتب باللغة الأجنبية:

1. Didier T. et Brunot,(2004) ، épuiement professionnel ,1<sup>er</sup> edition،Dunod،Paris.
2. Dominique chalvin.faire face au stress de vie quotidienne.2<sup>eme</sup> edition.
3. Gibson.j.Ivancevich.j. and Donnelly j.(1994), Organisation Behavior .Structure.Processes.8th. Ed. Boston. Irwin.
4. Mario B. marie L jean w (2008), au delà du stress du travail une sociologie de agent public au contrat des usages. ères . paris.
5. Michel،Andree«activite professionnelle et vie conjugale»،centre nationale De recherche scientifique .paris
6. Patrick Legron،Maurice Ferri(2002) ،le stress de travail et adaptative Elsevier ، paris.
7. Yvonne،C.،(1982)la famille ،1<sup>er</sup> edition ، presse universitaires . France.

❖ المجالات العلمية بالأجنبية:

1. ABROUS.Dehbia:1989 l honneur face au travail féminin en Algérie Ed ،L'harmattan ،paris .
2. Armand.C.GraziAni.Purligi.joel.S.Jean.L.(2005) le stress émotions et strategies d adaptative.Paris.
3. Blase.joseph . (1986) ،Aqualitative analysis of sources of teacher stress consequences for performance . American Educationnel Research Journal .Vo 23.No.1.



4. Blidi et autres 1980 : "Femmes à l'usine" Algérie Actualité n°743, Semaine du 10 au 16 Janvier
5. Cara Williams(2003) « source de stress au milieu de travail » catalogue de statistique Canda, vol 4 n°6.
6. Maslach. D. and C and Jakson .S.E.(1981)The mesurent of expériences burnout.journal of occupationnel Behaviour.Vol. 2.
7. Souad Khodja 1985: les algériennes au quotidien SNED, Alger .

❖ المواقع الإلكترونية:

1. <http://mbadr.net/a/abhabibas> google@ Groups.com
2. <http://www.dw.worled.de/dw.article16/02/2010h06:40>
3. <http://www.rewity.com/vb/f381> 18/05/2010h15:09
4. [Majdah.maktoob.com](http://Majdah.maktoob.com)29/09/2010 h17:15
5. [www.affita.net](http://www.affita.net)22/05/2011
6. [Islamtoday.net](http://Islamtoday.net)01/01/2012h08:02
7. [rafed.net](http://rafed.net)17/06/2012h09:00
8. 15/08/2012<http://www.el.massa-com>
9. [ar.wikipedio.org](http://ar.wikipedio.org)01/09/2012
10. <http://www.mojtamai.com>20/12/2012
11. [city.com](http://city.com) on.php07/04/2013h10:30[www.said](http://www.said)
12. 03/06/2013h09:00[www.fiqh.islamessage.com](http://www.fiqh.islamessage.com)
13. [online.net](http://online.net)08/06/2013h12:00<http://www.Islam>
14. [www.ae/telecast.html](http://www.ae/telecast.html)29/02/2010h16:30

الملاحق

## ملحق رقم (1)

### نموذج تحكيم استبيان الضغوط المهنية في صورته الاولية

الخاص بالمدرسات

التعليمية

رغبة منا في إجراء بحثنا النفسي حول المرأة العاملة في قطاع التعليم نرجو منك سيدتي قراءة هذه العبارات و الإجابة عنها حسب طبيعة معاشك بوضع علامة (+) في الخانة التي ترىنها مناسبة ،ونعلمك أن هذه المعلومات لن تخدم إلا أغراض البحث العلمي.

الأبعاد	الرقم	العبارات	مناسبة	غير مناسبة
إدارة الوقت	01	هل يضايقك الاستيقاظ باكرا ؟		
	02	هل تتعبك المسافة بين بيتك ومقر عملك؟		
	03	هل تجددين نفسك في صراع دائم مع الوقت؟		
	04	هل تأخذ ساعات العمل معظم جهدك؟		
	05	هل تفتقدين إلى وقت الراحة؟		
أعباء المهنة	06	هل تجددين صعوبة في التكيف مع المناهج و الطرق الجديدة؟		
	07	هل يتعبك التحضير اليومي للدروس؟		
	08	هل يقلقك اكتضاض القسم؟		
	09	هل تقيدك بالبرنامج يعيق قدرتك على الإبداع؟		
	10	هل تراودك فكرة أخذ عطل مرضية أو التوقف عن العمل؟		
العلاقة مع الزملاء	11	هل جو العمل يسوده المشاعر السلبية ؟		
	12	هل يفتقر محيط العمل إلى الثقة والارتياح؟		
	13	هل تؤثر عليك الصراعات الداخلية بين الزملاء ؟		
	14	هل حدث لك خلاف مع أحد الزملاء؟		
	15	هل تراودك فكرة تغيير المؤسسة؟		
العلاقة مع التلاميذ	16	هل تشعرين بوجود صراع مع التلاميذ؟		
	17	هل تشعرين بأنك عاجزة على ضبط سلوكيات التلاميذ ؟		
	18	هل يفقدك بعض التلاميذ القدرة على السيطرة على النفس؟		
	19	هل تشعرين بالمسؤولية الكبيرة تجاه تلاميذ الذين يعانون من مشاكل اجتماعية أو نفسية؟		
	20	هل تؤثر نقص الدافعية للدراسة عند بعض التلاميذ؟		

		هل يلومك بعض الأولياء على ضعف مستوى أبنائهم؟	26	العلاقة مع الأولياء
		هل يتدخل الأولياء في طرق معاملتك لأبنائهم؟	27	
		هل تقلقك مطالب الأولياء الغير المنطقية؟	28	
		هل تعرضت لخلاف مع بعض الأولياء؟	29	
		هل تعرضت لتهديد من طرف أحد الأولياء؟	30	
		هل يفرض المدير آراءه عليك؟	31	العلاقة مع المدير
		هل يدقق المدير معك في معظم الأمور؟	32	
		هل يلق المدير اللوم عليك إن حدثت مشكلة؟	33	
		هل يتعبك المدير بطلباته؟	34	
		هل يتجاهل المدير مجهوداتك؟	35	
		هل تقلقك زيارة المفتش لك؟	36	العلاقة مع المفتش
		هل تحبطك ملاحظات وانتقادات المفتش؟	37	
		هل يحرجك المفتش أمام التلاميذ؟	38	
		هل يتجاهل المفتش مستواك؟	39	
		هل يتغاضى المفتش عن عثائك؟	40	
		هل تشعرين بأن عملك يأخذ وقتا كبيرا على حساب أسرته؟	31	صراع الأدوار
		هل يشغلك التفكير في أبنائك أثناء العمل؟	32	
		هل يتشتت ذهنك بتعدد أدوارك؟	33	
		هل تضطربين أثناء تعارض واجباتك المهنية مع واجباتك المنزلية؟	34	
		هل يصعب عليك التوفيق بين مهام العمل و الأسرة؟	35	

### البدائل :

التعديل	غير مناسبة	مناسبة	البدائل
			غالبا
			أحيانا
			نادرا
			مطلقا

### تعديل العبارات:

الرقم	العبارة المعدلة

## الملحق رقم (2)

### نموذج تحكيم استبيان الصحة النفسية في صورته الاولية

الأبعاد	الرقم	العبارات	مناسبة	غير مناسبة
تقدير الذات	01	هل تشعرين بالرضى عن نفسك على العموم؟		
	02	هل تشعرين بأنه لديك خصائص تتميزين بها؟		
	03	هل تشعرين بأنه لديك مكانة وسط المحيطين بك؟		
	04	هل تثقتك بنفسك عالية؟		
	05	هل تشعرين بفعالية وجودك في المجتمع؟		
	06	عندما يكون لديك عمل غيره ممتع فهل تصرين على إتمامه؟		
	07	عندما تقررين عمل شئ ما فهل تنفيذه مباشرة (دون تسويق)؟		
	08	هل تكلفين نفسك عناء المحاولة		
	09	عندما تظهر مشكلات غير متوقعة في حياتك فهل تستطيعين معالجتها بمرونة؟		
	10	عندما تحددين لنفسك أهدافا فهل تحققينها دائما؟		
فاعلية الذات (القدرة على تحدي الصعاب)	11	هل تشعرين بتراجع كبير في نشاطاتك داخل و خارج البيت؟		
	12	هل تجددين صعوبة في اتخاذ القرارات؟		
	13	هل تبحثين دوما عن حلول للخروج من مشكلاتك؟		
	14	هل تقومين بنشاطات لتحسين معنوياتك؟		
	15	هل ترغبين في التعاون مع الزملاء؟		
	16	هل تجددين سهولة في التعامل مع الآخرين؟		
	17	هل تعبرين بالشكر للآخرين عند مساعدتهم لك؟		
	18	هل تميلين إلى الثقة في الآخرين؟		
	19	هل تعبرين بصدق عن رأيك حينما يطلب منك ذلك؟		
	20	هل تتقبلين الانتقاد من طرف الآخرين؟		
	21	هل تتجاوزين الإساءة بسهولة؟		
	22	هل تنتابك الرغبة في رد أذية الغير؟		
	23	هل تحاولين تصحيح أخطائك مع الآخرين إن حدث ذلك؟		
الإتزان العاطفي	24	هل من السهل استثارة غضبك؟		

		هل أصبحت جد حساسة ( من السهل إيذاء شعورك)؟	25	و الإنفعالي	
		هل تلومين نفسك بكثرة؟	26		
		هل يحيطك القلق باستمرار؟ هل أصبحت مخاوفك كثيرة ؟	27		
		هل ينتابك الشعور المتكرر بالحزن واليأس؟	28		
		هل تنفسيين عن مشاعرك السلبية ؟	29		
		هل تكبتين مشاعرك؟	30		
		هل تتحكمين في انفعالاتك؟	31		
		هل تعانين بصفة متكررة من اضطراب في الشهية (فقدان الشهية في الأكل أو الشراهة)؟	32		الخلو من الاضطرابات النفسجسمية
		هل تعانين بصفة متكررة باضطراب في النوم ( أرق-أحلام مزعجة-صراخ ليلي)؟	33		
		هل تعانين بشكل متكرر بألم في الرأس أو تشنج عصبي؟	34		
		هل تعانين بشكل متكرر من آلام على مستوى الصدر أو القلب؟	35		
		هل تعانين بشكل متكرر بألم في المعدة أو القولون ؟	36		

### البدائل:

التعديل	غير مناسبة	مناسبة	البدائل
			غالبا
			أحيانا
			نادرا
			مطلقا

### تعديل العبارات :

الرقم	العبرة المعدلة

## ملحق رقم (03) استبيان الضغوط المهنية في صورته النهائية

الخاص بالمدرسات

رغبة منا في إجراء بحثنا النفسي حول المرأة العاملة في قطاع التعليم نرجو منك سيدتي قراءة هذه العبارات و الإجابة عنها حسب طبيعة معاشك النفسي بوضع علامة (+) في الخانة التي ترى أنها مناسبة ونعلمك أن هذه المعلومات لن نخدم إلا أغراض البحث العلمي.

الرقم	العبارة	غالبا	أحيانا	نادرا	مطلقا
01	هل يزعجك الاستيقاظ مبكرا يوميا؟				
02	هل تستغرقين وقتا طويلا للوصول إلى مكان عملك؟				
03	هل تجددين نفسك في صراع دائم مع الوقت؟				
04	هل تأخذ ساعات العمل معظم جهدك؟				
05	هل تفتقدين إلى وقت الراحة؟				
06	هل تجددين صعوبة في التكيف مع المناهج و الطرق الجديدة؟				
07	هل يتعبك التحضير اليومي للدروس؟				
08	هل يقلقك اكتظاظ القسم؟				
09	هل تشعرين بأن التزامك بالبرنامج يقيد إبداعك؟				
10	هل تجددين صعوبة في إيصال المعلومات؟				
11	هل جو العمل يسوده المشاعر السلبية؟				
12	هل يفتقر محيط العمل إلى الثقة والارتياح؟				
13	هل تؤثر عليك الصراعات الداخلية بين الزملاء؟				
14	هل حدث لك خلاف مع أحد الزملاء؟				
15	هل تفكرين في تغيير مؤسستك بسبب علاقتك مع الزملاء؟				
16	هل تشعرين بوجود صراع مع التلاميذ؟				
17	هل تشعرين بأنك عاجزة على ضبط سلوكيات التلاميذ؟				
18	هل يفقدك بعض التلاميذ القدرة على السيطرة على النفس؟				
19	هل تجددين صعوبة في التعامل مع التلاميذ الذين يعانون من مشاكل نفسية أو صحية أو اجتماعية؟				
20	هل تغضبك نقص الدافعية للدراسة عند بعض التلاميذ؟				
21	هل يلومك بعض الأولياء على ضعف مستوى أبنائهم؟				
22	هل يتدخل الأولياء في طرق معاملتك لأبنائهم؟				
23	هل تقلقك مطالب الأولياء غير المنطقية؟				
24	هل تعرضت لخلاف مع بعض الأولياء؟				

				هل تعرضت لتهديد من طرف أحد الأولياء؟	25
				هل يفرض المدير آراءه عليك ؟	26
				هل يدقق المدير معك في معظم الأمور؟	27
				هل يلق المدير اللوم عليك إن حدثت مشكلة؟	28
				هل يتحيز المدير في تعامله لمجموعة من الأساتذة دون الأخرى؟	29
				هل يتجاهل المدير مجهوداتك؟	30
				هل تقلقك زيارة المفتش لك؟	31
				هل تحبطك ملاحظات وانتقادات المفتش؟	32
				هل يحررك المفتش أمام التلاميذ؟	33
				هل يطالبك المفتش بأعمال غير ممكنة ؟	34
				هل يحاسبك المفتش على كل صغيرة و كبيرة؟	35
				هل تشعرين بأن عمالك يأخذ وقتا كبيرا على حساب أسرتك ؟	36
				هل يشغلك التفكير في أبنائك أثناء العمل؟	37
				هل يتشتت ذهنك بتعدد أدوارك ؟	38
				هل تضطربين أثناء تعارض واجباتك المهنية مع واجباتك المنزلية؟	39
				هل يصعب عليك التوفيق بين مهام العمل و الأسرة؟	40



## الملحق رقم (04)

### استبيان الصحة النفسية في صورته النهائية

الرقم	العبارة	غالبًا	أحيانا	نادرا	مطلقا
01	هل تشعرين بالرضى عن نفسك على العموم؟				
02	هل تشعرين بأنه لديك خصائص تتميزين بها؟				
03	هل تشعرين بأنه لديك مكانة وسط المحيطين بك؟				
04	هل تثقتك بنفسك عالية؟				
05	هل تشعرين بفعالية وجودك في المجتمع؟				
06	هل تصرين على إتمام الأعمال الضرورية غير الممتعة؟				
07	عندما تقررين عمل شئ ما فهل تنفذه مباشرة (دون تسويق)؟				
08	هل تستسلمين عادة عند أول إخفاق؟				
09	عندما تظهر مشكلات غير متوقعة في حياتك فهل تستطيعين معالجتها بمرونة؟				
10	عندما تحددين لنفسك أهدافا فهل تحققينها دائما؟				
11	هل تشعرين بتراجع كبير في نشاطاتك داخل و خارج البيت؟				
12	هل تجددين صعوبة في اتخاذ القرارات؟				
13	هل تبحثين دوما عن حلول للخروج من مشكلاتك؟				
14	هل تقومين بنشاطات لرفع معنوياتك؟				
15	هل ترغبين في التعاون مع الزملاء؟				
16	هل تجددين سهولة في التعامل مع الآخرين؟				
17	هل تعبرين بالشكر للآخرين عند مساعدتهم لك؟				
18	هل تثقين في الآخرين؟				
19	هل تعبرين بصراحة عن آرائك حينما يطلب منك ذلك؟				
20	هل تتقبلين الانتقادات من طرف الآخرين؟				
21	هل تتجاوزين الإساءة بسهولة؟				
22	هل تتناكب الرغبة في رد أذية الغير؟				
23	هل تحاولين تصحيح أخطائك مع الآخرين إن حدث ذلك؟				
24	هل تغضبين بسرعة؟				
25	هل أصبحت جد حساسة ( من السهل إيذاء شعورك)؟				
26	هل تلومين نفسك بكثرة؟				
27	هل يحيطك القلق باستمرار؟				
28	هل أصبحت مخاوفك كثيرة؟				
29	هل ينتابك الشعور المتكرر بالحزن واليأس؟				
30	هل تجددين متنفسا لمشاعرك السلبية؟				
31	هل تكبتين مشاعرك؟				

				هل تتحكمين في انفعالاتك؟	32
				هل تعانين بصفة متكررة من اضطراب في الشهية (فقدان الشهية في الأكل أو الشراهة)؟	33
				هل تعانين بصفة متكررة باضطراب في النوم (أرق- أحلام مزعجة - صراخ ليلي)؟	34
				هل تعانين بشكل متكرر بألم في الرأس أو تشنج عصبي؟	35
				هل تعانين بشكل متكرر من آلام على مستوى الصدر أو القلب؟	36
				هل تعانين بشكل متكرر بألم في المعدة أو القولون؟	37

## ملحق رقم (05) :

### استبيان العلاقات الاسرية

الرقم	العبارات	نعم	أحيانا	لا
01	تتوتر علاقتي بزوجي بسبب ضغوط العمل .			
02	بسبب انشغالي بالعمل ،أجد صعوبات في تلبية مطالب زوجي.			
03	لا أجد وقتا لمتابعة أطفالي .			
04	مساعدة زوجي لي في رعاية الأبناء يخفف من ضغوطتي .			
05	أحرص على الإهتمام بمظهري.			
06	طبيعة عملي تمنعني من التفرغ لمشكلات أطفالي.			
07	مشكلات عملي تجعلني أتعامل بعصبية مع أطفالي.			
08	أبذل كل الجهد في العناية بحياتي الخاصة.			
09	مطالب عملي الكثيرة تجعلني أتخلى عن بعض المسؤوليات اتجاه أبنائي.			
10	يلومني زوجي على الوصول متأخرة من العمل .			
11	أشعر بالذنب لتقصيري في حق زوجي .			
12	أخصص وقتا كافيا للجلوس مع الأطفال.			
13	أطلب من أطفالي التوقف عن اللعب لأن ذلك يزعجني .			
14	يعاملني زوجي برفق و مودة.			
15	إن عملي انعكس إيجابا على حياتي الزوجية .			
16	تعدد أدوارني يقلل من رعايتي لأطفالي .			
17	إرهاقي بالعمل يجعلني غير متسامحة مع أطفالي .			
18	مشاكل عملي انعكست على علاقتي الزوجية.			
19	تمنعني مطالب العمل الكثيرة من التفرغ لزوجي.			
20	أشعر بالذنب لعدم التمكن من سماع لأطفالي بعد عودتي من عملي.			
21	أفرغ شحناتي الإنفعالية على أطفالي.			
22	يتفهم زوجي لطروف عملي.			
23	أشعر بتدهور علاقتي الزوجية.			
24	عملي يسبب لي روتين في حياتي الزوجية.			
25	أقضي وقت فراغي مع زوجي.			
26	أحرص على التزين لزوجي.			

## الملحق رقم (06)

### مفتاح تصحيح إستبيان الضغوط المهنية

الخاص بالمدرسات

رغبة منا في إجراء بحثنا النفسي حول المرأة العاملة في قطاع التعليم نرجو منك سيدتي قراءة هذه العبارات و الإجابة عنها حسب طبيعة معاشك النفسي بوضع علامة (+) في الخانة التي ترينها مناسبة، ونعلمك أن هذه المعلومات لن تخدم إلا أغراض البحث العلمي.

الابعاد	الرقم	العبارة	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
ادارة الوقت	01	هل يزعجك الاستيقاظ مبكرا يوماً؟	4	3	2	1
	02	هل تستغرقين وقتاً طويلاً للوصول إلى مكان عملك؟	4	3	2	1
	03	هل تجددين نفسك في صراع دائم مع الوقت؟	4	3	2	1
	04	هل تأخذ ساعات العمل معظم جهدك؟	4	3	2	1
	05	هل تفتقدين إلى وقت الراحة؟	4	3	2	1
اعباء المهنة	06	هل تجددين صعوبة في التكيف مع المناهج و الطرق الجديدة؟	4	3	2	1
	07	هل يتعبك التحضير اليومي للدروس؟	4	3	2	1
	08	هل يقلقك اكتظاظ القسم؟	4	3	2	1
	09	هل تشعرين بأن التزامك بالبرنامج يقيد إبداعك؟	4	3	2	1
	10	هل تجددين صعوبة في إيصال المعلومات؟	4	3	2	1
العلاقة مع الزملاء	11	هل جو العمل يسوده المشاعر السلبية؟	4	3	2	1
	12	هل يفترق محيط العمل إلى الثقة والارتياح؟	4	3	2	1
	13	هل تؤثر عليك الصراعات الداخلية بين الزملاء؟	4	3	2	1
	14	هل حدث لك خلاف مع أحد الزملاء؟	4	3	2	1
	15	هل تفكرين في تغيير مؤسستك بسبب علاقتك مع الزملاء	4	3	2	1
العلاقة مع	16	هل تشعرين بوجود صراع مع التلاميذ؟	4	3	2	1

1	2	3	4	هل تشعرين بأنك عاجزة على ضبط سلوكيات التلاميذ؟	17	التلاميذ
1	2	3	4	هل يفقدك بعض التلاميذ القدرة على السيطرة على النفس؟	18	
1	2	3	4	هل تجددين صعوبة في التعامل مع التلاميذ الذين يعانون من مشاكل نفسية أو صحية أو اجتماعية؟	19	
1	2	3	4	هل تغضبك نقص الدافعية للدراسة عند بعض التلاميذ؟	20	
1	2	3	4	هل يلومك بعض الأولياء على ضعف مستوى أبنائهم؟	21	العلاقة مع الأولياء
1	2	3	4	هل يتدخل الأولياء في طرق معاملتك لأبنائهم؟	22	
1	2	3	4	هل تقلقك مطالب الأولياء غير المنطقية؟	23	
1	2	3	4	هل تعرضت لخلاف مع بعض الأولياء؟	24	
1	2	3	4	هل تعرضت لتهديد من طرف أحد الأولياء؟	25	
1	2	3	4	هل يفرض المدير آراءه عليك؟	26	العلاقة مع المدير
1	2	3	4	هل يدقق المدير معك في معظم الأمور؟	27	
1	2	3	4	هل يلقي المدير اللوم عليك إن حدثت مشكلة؟	28	
1	2	3	4	هل يتحيز المدير في تعامله لمجموعة من الأساتذة دون الأخرى؟	29	
1	2	3	4	هل يتجاهل المدير مجهوداتك؟	30	العلاقة مع المفتش
1	2	3	4	هل تقلقك زيارة المفتش لك؟	31	
1	2	3	4	هل تحبطك ملاحظات وانتقادات المفتش؟	32	
1	2	3	4	هل يحررك المفتش أمام التلاميذ؟	33	
1	2	3	4	هل يطالبك المفتش بأعمال غير ممكنة؟	34	
1	2	3	4	هل يحاسبك المفتش على كل صغيرة و كبيرة؟	35	
1	2	3	4	هل تشعرين بأن عملك يأخذ وقتا كبيرا على حساب أسرتك؟	36	صراع الأدوار
1	2	3	4	هل يشغلك التفكير في أبنائك أثناء العمل؟	37	
1	2	3	4	هل يتشتت ذهنك بتعدد أدوارك؟	38	
1	2	3	4	هل تضطربين أثناء تعارض واجباتك المهنية مع واجباتك المنزلية؟	39	
1	2	3	4	هل يصعب عليك التوفيق بين مهام العمل والأسرة؟	40	

الملحق رقم(07) مفتاح التصحيح استبيان الصحة النفسية

مطلقا	نادرا	أحيانا	غالبا	العبارة	الرقم	الابعاد
1	2	3	4	هل تشعرين بالرضى عن نفسك على العموم؟	01	تقدير الذات
1	2	3	4	هل تشعرين بأنه لديك خصائص تتميزين بها ؟	02	
1	2	3	4	هل تشعرين بأنه لديك مكانة وسط المحيطين بك؟	03	
1	2	3	4	هل تثقتك بنفسك عالية ؟	04	
1	2	3	4	هل تشعرين بفعالية وجودك في المجتمع؟	05	
1	2	3	4	هل تصرين على إتمام الأعمال الضرورية غير الممتعة؟	06	فاعلية الذات
1	2	3	4	عندما تقررين عمل شئى ما فهل تنفذه مباشرة (دون تسويق)؟	07	
4	3	2	1	هل تستسلمين عادة عند أول إخفاق؟	08	
1	2	3	4	عندما تظهر مشكلات غير متوقعة في حياتك فهل تستطيعين معالجتها بمرونة؟	09	
1	2	3	4	عندما تحددين لنفسك أهدافا فهل تحققينها دائما؟	10	
4	3	2	1	هل تشعرين بتراجع كبير في نشاطاتك داخل و خارج البيت؟	11	
4	3	2	1	هل تجددين صعوبة في اتخاذ القرارات ؟	12	
1	2	3	4	هل تبحثين دوما عن حلول للخروج من مشكلاتك؟	13	
1	2	3	4	هل تقومين بنشاطات لرفع معنوياتك؟	14	
1	2	3	4	هل ترغبين في التعاون مع الزملاء؟	15	
1	3	3	4	هل تجددين سهولة في التعامل مع الآخرين؟	16	
1	2	3	4	هل تعبرين بالشكر للآخرين عند مساعدتهم لك؟	17	
1	2	3	4	هل تثقين في الآخرين ؟	18	
1	2	3	4	هل تعبرين بصراحة عن آرائك حينما يطلب منك ذلك؟	19	
1	2	3	4	هل تتقبلين الانتقادات من طرف الآخرين؟	20	
1	2	3	4	هل تتجاوزين الإساءة بسهولة؟	21	
4	3	2	1	هل تنتابك الرغبة في رد أذية الغير؟	22	
1	2	3	4	هل تحاولين تصحيح أخطائك مع الآخرين إن حدث ذلك؟	23	
4	3	2	1	هل تغضبين بسرعة؟	24	الاتزان العاطفي و الانفعالي
4	3	2	1	هل أصبحت جد حساسة ( من السهل إيذاء شعورك)؟	25	
4	3	2	1	هل تلومين نفسك بكثرة؟	26	
4	3	2	1	هل يحيطك القلق باستمرار؟	27	
4	3	2	1	هل أصبحت مخاوفك كثيرة ؟	28	

4	3	2	1	هل ينتابك الشعور المتكرر بالحزن واليأس؟	29	الخلو من الاضطرابات النفسيجسمية
1	2	3	4	هل تجد نفسك متفلسفا لمشاعرك السلبية؟	30	
4	3	2	1	هل تكبت مشاعرك؟	31	
1	2	3	4	هل تتحكم في انفعالاتك؟	32	
4	3	2	1	هل تعاني بصفة متكررة من اضطراب في الشهية (فقدان الشهية في الأكل أو الشراهة)؟	33	
4	3	2	1	هل تعاني بصفة متكررة باضطراب في النوم (أرق- أحلام مزعجة - صراخ ليلي)؟	34	
4	3	2	1	هل تعاني بشكل متكرر بالألم في الرأس أو تشنج عصبي؟	35	
4	3	2	1	هل تعاني بشكل متكرر من آلام على مستوى الصدر أو القلب؟	36	
4	3	2	1	هل تعاني بشكل متكرر بالألم في المعدة أو القولون؟	37	

## ملحق رقم (08) :

### مفتاح تصحيح استبيان العلاقات الأسرية

الرقم	العبارات	نعم	أحياناً	لا
01	تتوتر علاقاتي بزوجي بسبب ضغوط العمل .	1	2	3
02	بسبب انشغالي بالعمل ،أجد صعوبات في تلبية مطالب زوجي.	1	2	3
03	لا أجد وقتاً لمتابعة أطفالي .	1	2	3
04	مساعدة زوجي لي في رعاية الأبناء يخفف من ضغوطتي .	3	2	1
05	أحرص على الاهتمام بمظهري.	3	2	1
06	طبيعة عملي تمنعني من التفرغ لمشكلات أطفالي.	1	2	3
07	مشكلات عملي تجعلني أتعامل بعصبية مع أطفالي.	1	2	3
08	أبذل كل الجهد في العناية بحياتي الخاصة.	3	2	1
09	مطالب عملي الكثيرة تجعلني أتخلى عن بعض المسؤوليات اتجاه أبنائي.	1	2	3
10	يلومني زوجي على الوصول متأخرة من العمل .	1	2	3
11	أشعر بالذنب لتقصيري في حق زوجي .	1	2	3
12	أخصص وقتاً كافياً للجلوس مع الأطفال.	3	2	1
13	أطلب من أطفالي التوقف عن اللعب لأن ذلك يزعجني .	1	2	3
14	يعاملني زوجي برفق و مودة.	3	2	1
15	إن عملي انعكس إيجاباً على حياتي الزوجية .	3	2	1
16	تعدد أدوارتي يقلل من رعايتي لأطفالي .	1	2	3
17	إرهاقي بالعمل يجعلني غير متسامحة مع أطفالي .	1	2	3
18	مشاكل عملي انعكست على علاقتي الزوجية.	1	2	3
19	تمنعني مطالب العمل الكثيرة من التفرغ لزوجي.	1	2	3
20	أشعر بالذنب لعدم التمكن من سماع لأطفالي بعد عودتي من عملي.	1	2	3
21	أفرغ شحناتي الإنفعالية على أطفالي.	1	2	3
22	يتفهم زوجي ظروف عملي.	3	2	1
23	أشعر بتدهور علاقتي الزوجية.	1	2	3
24	عملي يسبب لي روتين في حياتي الزوجية.	1	2	3
25	أقضي وقت فراغي مع زوجي.	3	2	1
26	أحرص على التزين لزوجي.	3	2	1



## - ملخص الدراسة :

يهدف البحث الحالي إلى معرفة طبيعة تأثير عمل المرأة على صحتها النفسية وعلى علاقاتها الأسرية لدى عينة المدرسات المتزوجات بدائرة تلمسان - ولاية تلمسان، تكونت عينة الدراسة من 180 مدرّسة متزوجة من الأطوار التعليمية الثلاث ( ابتدائي، متوسط، ثانوي ) 60 من كل طور، واستخدمت الباحثة ثلاث استبيانات لجمع المعطيات : استبيان الضغوط المهنية ، استبيان الصحة النفسية ، استبيان العلاقات الأسرية.

ولقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي بالاستناد على الأسلوب الإحصائي الكمي . وأوضحت النتائج ما يلي :

- تعاني عينة المدرسات المتزوجات من مستوى مرتفع في درجة الضغوط المهنية .
- تعاني عينة المدرسات المتزوجات من مستوى متدني في درجة الصحة النفسية ودرجة العلاقات الأسرية.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين متغيري الضغوط المهنية و الصحة النفسية ومتغيري الضغوط المهنية و العلاقات الأسرية لدى العينة الإجمالية للمدرسات المتزوجات ولدى عينة كل طور تعليمي.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين متغيري الصحة النفسية و العلاقات الأسرية لدى العينة الإجمالية للمدرسات المتزوجات ولدى عينة كل طور تعليمي.
- الكلمات المفتاحية : عمل المرأة ، المدرسات المتزوجات ، الضغوط المهنية، الصحة النفسية ، العلاقات الأسرية.

## -Résumé de l'étude :

Cette étude a pour but de savoir la nature de l' incidence du travail de la femme sur sa santé psychique et ses relations familiales sur un échantillon d' enseignantes mariées appartenant à la daïra de Tlemcen-wilaya de Tlemcen. L'échantillon de l'étude comprenait 180 enseignantes mariées des trois phases éducatives ( primaire , Moyen , Secondaire ) , 60 de chaque phase. La chercheuse a utilisé trois questionnaires pour recueillir les données : questionnaire sur les pressions professionnelles , Questionnaire sur la santé psychique, Questionnaire sur les relations familiales .

La méthode descriptive analytique a été utilisée sur la base d'une méthode statistique quantitative, et on a obtenu les résultats suivants :

- L'échantillon d'enseignantes mariées souffre d'un niveau élevé de pression professionnelle.
- L'échantillon d'enseignantes mariées souffre d'un faible niveau de santé psychique et de relations familiales.
- Il existe une corrélation statistiquement significative entre le degré de pression professionnelle et le degré de santé psychique et le degré des relations familiales parmi l'échantillon global d'enseignantes mariées et l'échantillon de chaque niveau d'éducation .
- Il existe une corrélation positive statistiquement significative entre le degré de santé psychique et le degré de relations familiales dans l'échantillon global d'enseignantes mariées et dans l'échantillon de chaque niveau d'éducation .

\* Mots - clés: travail de la femme, enseignantes mariées, Pressions professionnelles, santé psychique , Relations familiales .

## - Abstract :

This research aims to find out the nature of the impact of women 's work on her psychological health and her family relationships among a sample of female married teachers of Department of Tlemcen city of Tlemcen. The study sample consisted of 180 married teachers of the three educational stages ( primary , Average , Secondary ) , 60 of each stage . The researcher used three questionnaires to collect data : professional pressure questionnaire , psychological Health Questionnaire , Family relationships questionnaire .

The analytical descriptive method was used and it was based on quantitative statistical method , and we have the following results :

- The sample of married female teachers suffers from a high level of professional pressure.
- The sample of married female teachers suffers from a low level of psychological health. And family relationships.
- There is a statistically significant correlation between the degree of professional pressure and the of psychological health and the degree of family relationships among the total sample of married teachers and the sample of each educational stage .
- There is a statistically significant positive correlation between the degree of psychological health and the degree of family relationships in the total sample of married teachers and in the sample of each educational stage .

Keywords: women's work , married teachers , Professional pressures , psychological health, Family relationships .