

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة وهران 02 محمد بن أحمد

كلية العلوم الإجتماعية

قسم علم النفس



مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر 2 في علم النفس تخصص

علم النفس الأسري

## الضغط النفسي لدى المرأة العاملة والماكنة بالبيت

تحت إشراف الأستاذ :

أحمد مكي

إعداد الطالب :

صدام حسين

السنة الجامعية:

2018-2017

## إهداء

إلى  
أغلى ما أملك في هذه الدنيا الوالدة  
إلى  
نبع الجنان و الحب  
إلى أول من نظرت عيناى صورتها و مسحت عن جينيى ظلمة الحياة  
إلى  
أمى ثم أمى ثم أمى شفاها الله و أطال فى عمرها  
إلى  
من مدلى يد الأمان و مهد لى طريق النجاح  
إلى أبى  
إلى إخوانى و أخواتى  
إلى أصدقائى: بدور، شىخ، نسرین، وفاء، رضوان و فارس  
إلى كل عائلة صدام  
إلى الأستاذ المؤطر "أحمد مكى" و كل من ساهم فى هذا العمل

صدام حسين

# كلمة شكر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

والصلاة والسلام على سيدنا محمد سيد الخلق والمرسلين

الحمد لله الذي هدانا لأضواءنا بنوره نور العلم والمعرفة أما بعد:

نتقدم بالشكر الخالص والجزيل إلى الأستاذ المشرف على مذكرتي "السيد أحمد مكي"

الذي رافقني طوال فترة إنجازي للبحث ولم يبخل عليا بتوجيهاته وتقديم المساعدة

وتشجيعه على البحث في هذا الموضوع.

كما أشكر كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل وأمد لي يد العون من قريب أو من بعيد.

- 1- المقدمة ..... أ
- 2- دوافع اختيار الموضوع ..... ج
- 3- أهمية وأهداف البحث ..... ج
- 4- الإشكالية ..... د
- 4-1- الفرضيات ..... د
- 4-2- منهجية البحث ..... هـ
- 4-3- التعاريف الإجرائية ..... هـ
- 5- صعوبات البحث ..... و

## الجانب النظري

## الفصل الأول

- بحوث ودراسات سابقة ..... 08
- تمهيد ..... 11
- 1- تعريف الضغط النفسي ..... 12
- 1-1- لغة ..... 12
- 1-2- اصطلاحا ..... 12
- 1-3- الضغط النفسي ..... 13
- 2- منشأ الضغوط النفسية ..... 14
- 3- الإحساس بالضغط النفسي ..... 15
- 4- أعراض الضغط النفسي ..... 16
- 5- أسباب الضغط النفسي ..... 18
- 6- مصادر الضغط النفسي ..... 20
- 7- أنواع الضغط النفسي ..... 22
- 8- التأثيرات النفسية للضغوط النفسية ..... 23
- 9- مضاعفات الضغط النفسي ..... 25
- 10- بعض نظريات الضغط النفسي ..... 26
- خلاصة الفصل ..... 29

## الفصل الثاني

- 1-تعريف المرأة العاملة ..... 31
- 2-تعريف المرأة الماكثة ..... 31
- 3-تعريف مديرة المنزل ..... 31
- 4-عمل المرأة وتطوره ..... 34
- 5-تطوير عمل المرأة في الجزائر ..... 35
- 6-التحليل النفسي للمرأة العاملة ..... 36
- 7-العوامل التي أدت إلى عمل المرأة ..... 38
- 8-دوافع المرأة للعمل ..... 39
- 9-قضية عمل المرأة ..... 41
- 10-ضرورة عمل المرأة ..... 41
- 11-الصحة النفسية للمرأة العاملة ..... 42
- 12-مشاكل المرأة العاملة ..... 43
- 12-1-مشاكل المرأة العاملة داخل العمل ..... 43
- 12-2-مشاكل المرأة العاملة الأسرية ..... 44
- 13- اتجاه المجتمع إزاء نحو المرأة العاملة ..... 45
- 14- المرأة في موقع المسؤولية ..... 47
- 15- ترقية المرأة ..... 48
- 16- الضغوط وفريق العمل ..... 50
- 17- الضغط النفسي في المنزل ..... 51

## الفصل الثالث

- 1-أهمية الكفاءة في مقاومة الضغوط ..... 53
- 2-التعامل مع الضغوط ..... 53
- 3-خطة للتغلب على الضغوط النفسية ..... 55
- 4-بعض القواعد لمعايشة الضغوط ..... 57
- 5-إستراتيجيات مواجهة الضغوط والتقليل من حدتها ..... 58
- 6-مجموعة الحقائق من الضغوط ..... 60

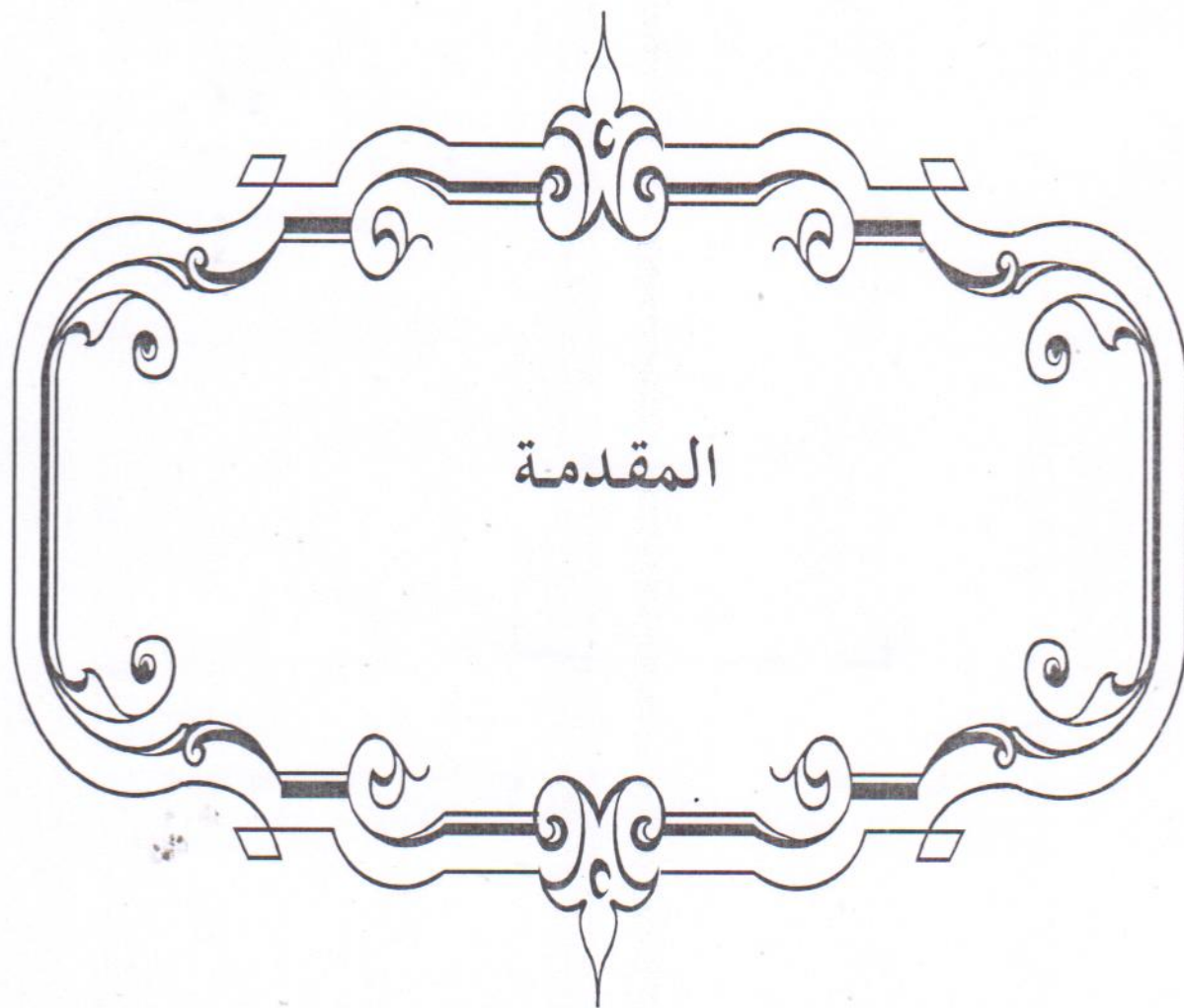
## الجانب التطبيقي

### الفصل الرابع

62.....	تمهيد
63.....	1- بطاقة فنية
64.....	2- منهج الدراسة
64.....	3- مجتمع الدراسة
64.....	4- عينة الدراسة
65.....	5- متغيرات الدراسة
65.....	6- أداة الدراسة
65.....	6-1- الملاحظة العيادية
65.....	6-2- المقابلة الحرة
65.....	6-3- اختبار القلق لتايلور
66.....	6-4- مقياس الضغط النفسي في مجال المهنة
67.....	7- دليل المقابلات
77.....	8- الملاحظات حول المقابلات
98.....	9- جدول خاص بنتائج المقابلات
100.....	10- أوجه التشابه والاختلاف
101.....	11- جدول خاص بتلخيص نتائج المقابلات ومقياس الضغط واختبار القلق
102.....	12- تلخيص نتائج المقابلات
103.....	13- مناقشة الفرضيات
104.....	14- خلاصة الفصل
105.....	15- الإقتراحات (الوصايا)
108.....	المراجع
111.....	الملاحق

## مدخل الدراسة

- 1 - مقدمة
- 2-دوافع اختيار الموضوع
- 3-أهمية وأهداف البحث
- 4-الإشكالية
- 4-1-الفرضيات
- 4-2-منهجية البحث
- 4-3-التعاريف الإجرائية
- 5-صعوبات البحث



المقدمة



## 1- مقدمة:

- المرأة كائن حي تؤثر وتتأثر فقد تتعرض أحيانا إلى عدة ظروف ومواقف قد لا تكون دائما في صالحها بل ضدها مما ينتج عنها تأثيرات أو اختلافات تجعلها غير قادرة على التأقلم والتكيف مع الوضع التي وضعت فيه مما يمكنه أن يحدث لها أتعاب نفسية وجسدية لها خاصة في عصرنا الحالي سواء كانت هذه المرأة مآكثة بالبيت أو عاملة بالمؤسسات أو غيرها فهي دائما معرضة إلى ضغوط نفسية تجعلها غير مكيفة مع الوضع الذي هي فيه .
- فلا يمكن اعتبار موضوع الضغوط النفسية وليدة حالة بشرية أو إنسانية مستقلة تماما كما لا يمكن اعتبارها مرتبطة بحالة زمنية محددة بتاريخ معين او مرحلة معينة.
  - ومازالت هذه الحالة النفسية سائدة حتى يومنا هذا , الا انها اخذت مفاهيم وتعريف اخرى أكثر علمية وواقعية ووضوح من التفسيرات الكلاسيكية التي كانت سائدة خلال الفترات السابقة.
  - ويعود هذا التطور المعرفي في عملية استحداث وتوضيح وايضا شرح المفاهيم الحديثة لحالة الضغوط النفسية كجزء من ردود الافعال النفسية المتباينة الشدة الى العديد من البحوث والدراسات القيمة التي وقف على تفعيلها ونشرها العديد من الاختصاصيين النفسانيين الذين يدينون انفسهم بالفضل والعرفان للعديد من الجامع البشرية التي قبلت ان تدخل ميدان البحوث هذه على شكل عينات احصائية وذلك من اجل اغناء البحوث وبالتالي الارتقاء بقيم مصداقيتها بالاضافة الى دراستنا التي تتمحور حول موضوع الضغط النفسي لدى المرأة العاملة والمآكثة بالبيت وايهما أكثر عرضة له . وهذا ما سنبينه من خلال دراستنا لاربع حالات . فالعينة تتكون من حالتين مآكثتين بالبيت . اما العينة الثانية تتكون من حالتين عاملتين "أساتذة التعليم المتوسط" .

تضمنت المذكورة طرحين : طرح نظري وطرح ميداني

أ- الجانب النظري : تضمن الفصول

الفصل الأول : الضغط النفسي فعرضنا المفهوم اللغوي والاصطلاحي للضغط النفسي ومنشأ الضغوط النفسية ثم الإحساس بها ثم أعراض الضغط النفسي والأسباب بالإضافة إلى مصادر وأنواع الضغط النفسي ثم التأثيرات النفسية للضغوط ثم مضاعفات الضغط وفي الأخير بعض نظريات الضغط النفسي

الفصل الثاني : المرأة العاملة والمائكة ثم العمل : فهناك تم التعرف لكليهما ثم المرأة مديرة المنزل ثم عمل المرأة وتطوره بالإضافة إلى تطور عمل المرأة في الجزائر ثم التحليل النفسي للمرأة العاملة ثم العوامل التي أدت إلى عمل المرأة ثم دوافع المرأة للخروج إلى العمل ، قضية عمل المرأة وضرورة عمل المرأة ثم التطرق إلى الصحة النفسية للمرأة العاملة ثم مشاكل المرأة العاملة ، اتجاه المجتمع نحو المرأة العاملة ثم المرأة في موقع المسؤولية ، ترقية المرأة ثم في الأخير تم التطرق إلى الضغوط وفريق العمل بالإضافة إلى الضغط النفسي في المنزل .

الفصل الثالث : أهمية الكفاءة في مقاومة الضغوط : تضمن هذا الفصل

-أهمية الكفاءة في مقاومة الضغوط

-التعامل مع الضغوط

-خطة للتغلب على الضغوط ثم بعض القواعد لمعايشتها بالإضافة إلى استراتيجيات مواجهة الضغوط والتقليل من حدتها ثم مجموعة الحقائق عن الضغوط

ب- الجانب الميداني :

الفصل الرابع:

اتبع المنهج الوصفي المقارن من خلال المقابلات والملاحظة العيادية ودراسة الحالة المدعمة بمقياس الضغط النفسي في مجال المهنة بالإضافة إلى اختبار القلق لتاييلور للكشف عن مدى درجة الضغط ودرجة القلق لكل حالة ومن أجل إجراء هذه الدراسة ثم دراسة أربع حالات للدراسة المقارنة " حالتين عاملتين في مجال التعليم المتوسط وحالتين ماكنتين بالبيت " وذلك للتعرف على أيهما أكثر عرضة للضغط النفسي بدراسة الحالات دراسة نفسية مقارنة مع مراعاة المعطيات الأساسية ثم تحليل النتائج المتحصل عليها التي أظهرت تباين في حدة الضغط النفسي عليهن وذلك بعمل المرأة أو بعدمه ، ثم مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج المتحصل عليها ، ثم خلاصة البحث بعدها استخلصت أهم الاقتراحات والتوصيات المناسبة التي يجب أن تدعم لمساعدة المرأة غير العاملة والمرأة العاملة من أجل سيرورة طبيعية .

## 2-دوافع اختيار الموضوع:

\*ان الضغوطات النفسية حالية مرافقة للاداء البشري وقادرة على الظهور في أي مكان وفي أي وقت ياخذ الضغط النفسي ابعادا متعددة التأثيرات وفقا لإعتبارات المحيط الذي يظهر وسيطر على الحالة البشرية المشتركة في الفعل لاختيار هذا الموضوع .

- ومن بين الاسباب ايضا التي دفعتنا الى اختيار هذا الموضوع هو:

-ملاحظتنا لتزايد هذه الظاهرة والكشف عن الاسباب الحقيقية لها .

-لمعرفة مدى تأثير الضغط النفسي على المرأة العاملة والمرأة الماكثة .وايهما أكثر عرضة له.

-الرغبة في البحث والتعرف أكثر على هذه الظاهرة .

## 3-أهمية وأهداف البحث:

-إن كل البحوث العلمية ومهما اختلفت وتعددت مجالاتها فإنها لا تخلو من الأهمية والأهداف التي من اجلها قامت

الدراسة وذلك لعرض المشكلة المطروحة ومحاولة تحليلها وإعطاء الحلول السليمة لها وتمثلت أهمية بحثنا هذا فيما يلي :

-نظرا للتغيرات التي تطرأ على المرأة في مراحل نموها النفسي والاجتماعي والبيولوجي عبر مراحل حياتها

ومواكبتها لعصرها الذي يتطلب منها العمل والتعلم من اجل الارتقاء فقد تتلقى بعض المشاكل التي يمكن أن تخلق لها

نوعا من عدم التوازن وعدم الاستقرار مع نفسها ومحيطها ألا وهو الضغط النفسي .ونعتبر موضوع بحثنا ذو أهمية نظرا

للجديد فيه حيث أردنا أن نق العاملة والماكثة بالبيت

\*أما أهداف بحثنا كانت كما يلي :

-محاولة فهم هذه الشريحة في مجتمعنا والعمل على مساعدتها للتخفيف من معاناتها .

-دراسة مقارنة بين الضغط النفسي لدى المرأة العاملة والمرأة الماكثة .وأيهما أكثر عرضة للضغط.

-إيجاد الحلول لهذه الظاهرة .

-التعرف على مستويات استخدام أساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى المرأة العاملة والماكثة بالبيت .

#### 4- تحديد الإشكالية :

إن الضغوط النفسية يمكن اعتبارها حالة مرافقة للتكوين البشري منذ الخليقة الأولى لكن وفق مفاهيم الأعراف والقيم التي كانت سائدة خلال تلك الفترة وأيضاً وفق التفسيرات الغيبية واللاوعية التي كانت تستخدم لتحليل مثل هذه الظواهر والتقلبات وتأخذ هذه الضغوط أبعاداً متعددة التأثيرات وذلك وفقاً للاعتبارات المحيطة الذي يظهر ويسيطر على الحالة البشرية المشتركة في الفعل الإنساني

فالمراة معرضة إلى ضغوط نفسية تجعلها غير قادرة على التأقلم والتكيف سواء كانت هذه المراة عاملة أو مائكة

بالبيت

وعلى ضوء هذا يمكن أن نصوص الإشكالية التالية :

أيهما أكثر عرضة للضغط النفسي المراة العاملة أم المائكة ؟

والتي تتكون منها التساؤلات التالية :

- 1- هل الضغط النفسي لدى المراة العاملة أكثر منه عند المائكة ؟
- 2- هل يوجد اختلاف في الضغط النفسي لدى المراة العاملة والمائكة بالبيت ؟
- 3- هل المراة العاملة يتولد لديها ضغط نفسي أكثر من المراة المائكة بالبيت ؟

#### 4-1- الفرضيات :

- 1- الضغط النفسي لدى المراة العاملة أكثر منه عند المائكة
- 2- يوجد اختلاف في الضغط النفسي لدى المراة العاملة و المراة المائكة بالبيت
- 3- المراة العاملة يتولد لديها ضغط نفسي أكثر من المراة المائكة .

#### 4-2- منهجية البحث :

تمثل في دراسة استطلاعية حول ظاهرة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة والمرأة الماكثة لمحاولة الكشف عن الظاهرة بجمع المعلومات عن ظاهرة الضغط النفسي عند فئة مختلفة في العمر ودراسة مقارنة بينهما " المرأة العاملة و المرأة الماكثة بالبيت ثم اقتراح حلول للظاهرة وهذه الدراسة الاستطلاعية كانت لمجرد دراسة استطلاعية ، مساندة لموضوع بحثنا في جمع المعلومات من خلال المقابلات ، واستخدمنا المنهج الوصفي المقارن من أجل دراسة الضغط النفسي عند المرأة العاملة و المرأة الماكثة أما عن أدوات البحث تمثلت في المقابلة والملاحظة العيادية بالإضافة إلى مقياس الضغط النفسي في مجال المهنة واختبار القلق لتايلور وهذا من أجل التأكيد .

- ولتحقق أكثر من الفرضيات نقسم بحثنا إلى جانبين جانب نظري بالتطرق إلى تفسير محتويات بحثنا حتى نجعل القارئ محددًا من حيث النظري بذلك يستطيع استقراء المحتوى الميداني والربط بينهما .

#### 4-3- التعاريف الإجرائية :

- 1- الضغط النفسي : إستجابة تكيف كرد فعل لأحداث خارجية أو موقف يضع الفرد مطالب نفسية وجسمية حادة .
- 2- المرأة العاملة : هي تلك المرأة التي تمارس عملا بكل مفاهيمه الاقتصادية والاجتماعية سواء خارج بيتها أو داخله وفي بحثنا هذا : هي تلك المرأة التي تمارس عملا خارج بيتها في مجال التعليم
- 3- المرأة الماكثة : هي تلك المرأة التي تمارس أي مهنة أو حرفة سوى حاجيات أسرتها .

## 5- صعوبات البحث :

- عدم وجود مكان مستقل لإجراء المقابلات مع الحالات
- صعوبات في إيجاد حالات للدراسة ورفض التعامل معنا
- صعوبة التنسيق بين العناصر وذلك لكثرتها

## الجانب النظري

### الفصل الأول

\* بحوث ودراسات سابقة

\* تمهيد

1- تعريف الضغط النفسي

1-1- لغة

1-2- اصطلاحاً

1-3- الضغط النفسي

2- منشأ الضغوط النفسية

3- الإحساس بالضغط النفسي

4- أعراض الضغط النفسي

5- أسباب الضغط النفسي

6- مصادر الضغط النفسي

7- أنواع الضغط النفسي

8- التأثيرات النفسية للضغوط النفسية

9- مضاعفات الضغط النفسي

10- بعض نظريات الضغط النفسي

11- خلاصة الفصل

# الفصل الأول



\* - بحوث ودراسات سابقة:

أجرى كينان وتيوتون "Keenanet Neuiton" 1987" دراسة لمعرفة ضغوط الدور لدى عينة شملت 380 من المهندسات طبق عليهن مقياس ضغوط الدور المهني : وقد أظهرت النتائج أكثر صعوبات العمل شيوعاً تلك المرتبطة بصوت الدور وبيئة العمل المحيطة ، ونقص التدريب أثناء العمل كما وجد أن ضغوط الدور ذات علاقة موجبة بحجم صعوبات العمل لدى المهندسات .

دراسة سميرة شند 1990:

تناولت هذه الدراسة صراع الأوار لدى الأم العاملة وعلاقته ببعض الإضطرابات العصبية "القلق - الإكتئاب سوء التوافق" وذلك على عينة تكونت من 400 أم عاملة تراوحت أعمارهن ما بين 25- 45 سنة ، طبق عليهن صراع الأدوار لدى الأم العاملة إعداد محمد آدم ، ومقياس للقلق - والإكتئاب العصبي وإختبار التوافق للراشدين واستمارة لتقدير الوضع الاجتماعي - الإقتصادي ، وقد أظهرت الدراسة وجود إرتباط موجب دال بين صراع الأدوار وكل من الفدقلق والإكتئاب العصبي ، وسوء التوافق بينما لم توجد فروق دالة في صراع الادوار لدى الأمهات العاملات تبعاً لعدد الأبناء أو المستوى التعليمي<sup>1</sup> .

دراسة جرينجلاز Greenglass 1990:

هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين صراع الدور لدى المرأة العاملة والطموحات المهنية وسلوط النمط أ "Type A" وشملت العينة 80 سيدة عاملة تراوحت أعمارهن ما بين 24-28 سنة ، طبق عليهن مقياس لصراع الدور مقياس الطموحات المهنية ومقياس سلوك النمط أ ، كما أمكن التنبؤ بسلوك النمط أ من خلال مدة بقاء المرأة العاملة بالمنزل لرعاية الأطفال كما وجد تأثير سلبي لصراع الدور على مستوى الطموح المهني للمرأة العاملة .

1- حسن مصطفى عبد المعطي ، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها الناشرة ، مكتبة زهراء الشرق، 117 شارع محمد فرويد 2002. ط1،

## أجرى ثاراكان 1992Tharakan:

دراسة لمعرفة أثر الضغوط المهنية على الرضا الوظيفي لدى المرأة العاملة ، دراسة مقارنة بين مرتفعي الإنجاز ومنخفضي الإنجاز ، وذلك على عينة شملت 180 امرأة عاملة ، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة سالبة بين الضغوط المهنية ومستوى الرضا الوظيفي ، وقد وجد ان السيدات العاملات مرتفعت الإنجاز يواجهن ضغوط مهنية بدرجة أكثر من السيدات العاملات منخفضات التوتر الإنجاز بسبب التوقعات المرتفعة منهن .

## دراسة أساكيرا 1993 Asakura:

أجرى دراسة لمعرفة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في اليابان ، وذلك على عينة تكونت من 431 امرأة عاملة منهن قيادات يعملن في وظائف إدارية عليا ، طبق عليهن مقياس الضغوط النفسية في بيئة العمل لدى المرأة العاملة اليابانية أهمها الضغوط المرتبطة ببيئة العمل " وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود بعض المصادر للضغوط النفسية لدى المرأة العاملة اليابانية أهمها : الضغوط المرتبطة ببيئة العمل ، والضغوط المرتبطة برعاية الأسرة ، كما أظهرت نتائج الدراسة أن السيدات العاملات في الوظائف القيادية العليا يتعرضن لضغوط نفسية بدرجة أكثر من النساء العاملات في الوظائف الأقل وذلك بسبب تحمل المسؤولية والضغوط المرتبطة باتخاذ القرار<sup>1</sup> .

دراسة "هول دوجلاس" ، "جوردون فرانسيس 1973:

حيث تم ارسال استخبار يتعلق بالحالة الزوجية ، ونشاطات العمل والادوار وصراع الأدوار والرضا إلى 450 خريجة جامعية (دفعات 1948 ، 1958 ، 1963 ، 1968 ) وقدم استقبال 261 استجابة صالحة للمعالجة قسمت العينة إلى ثلاث مجموعات ( المنظفات بنظام اليوم الكامل و المنظفات بنظام جزء اليوم ، وربات البيوت طول الوقت)

- أظهرت معالجة البيانات صحة الفرض الرئيسي ، هو أن الرضا يرتبط إلى حد ما بالحالة التي تعمل فيها المرأة فعلا وما تفضل أن تعمله ، وذلك في حالة ربات البيوت والتطوعات في النشاطات المختلفة ، ولكن لم تثبت صحته بالنسبة للعاملات لنظام اليوم الكامل أو بنظام جزء من اليوم ، كما أوضحت النتائج أن متطلبات الدور والصراعات تكون أكبر بصفة عامة عند العاملات بنظام اليوم الكامل عن العاملات بنظام جزء من اليوم ، حيث كن الأكثر في المجموعات الثلاث<sup>1</sup> .

أظهرت هذه الدراسة "هول دوجلاس" ، "جوردون فرانسيس 1973-42-48 Douglas Francine c.

أن متطلبات الدور والصراعات تكون أكبر بصفة عامة لدى العاملات عنها لدى ربات البيوت وبالرغم من ذلك اختلفت العاملات بنظام اليوم الكامل عن العاملات بنظام جزء من اليوم حيث كانت الأكثر رضا في المجموعات الثلاث<sup>2</sup>

1-د/فاطمة أحمد حطاي ، في الصحة النفسية ، المرونة التصلب للعاملات ولغير العاملات ، دار المعرفة الجامعية 1990 بدون طبعة ،ص83.

2- نفس المرجع ص 84 .

\* - تمهيد :

يتعرض الإنسان في مسيرة حياته إلى سلسلة من الضغوطات التي تعد مشكلات أو صعوبات يواجهها الإنسان وتُعَرِّضُ طريقة تعوقه عن الإستمرار ، وقد تظهر المشكلات أو الصعوبات فجأة وقد تكون لها مقدمات وعلامات إنذار يتهيأ لها الإنسان وقد تكون بسيطة أو معقدة ، وقد تأتي متباعدة أو تتلاحق عليه .  
فما هي الضغوط النفسية ؟

1- تعريف الضغط النفسي

1-1- لغة : ضغط ضغطا وضغطة : عصره وزحمه وضيق عليه

الضغطة "بضم الصاد" : الزحمة ، الضيق ، الشدة المشقة

الضغطة "بفتح الصاد" : القهر والضيق والإضطراب ومنه ضغطة القبر أي تضيقه على الميت<sup>1</sup>

الضغط لغة : انعصاب ، شدة ، كرب ، ضائقة ، اجهاد ، شديد ، أجهدَ، شدد<sup>2</sup>

1-2- اصطلاحا : نجد أن لفظ Stress قد اشتق من اللفظ الفرنسي القديم Destresse والذي يعني

الإختناق والضيق أو الشعور بالظلم وقد تحول اللفظ في اللغة الإنجليزية إلى Stress ليعني التناقض، أما لفظ

Distress في الإنجليزية فتعني الشيء غير المرغوب فيه أو غير المحبب

وقد أصبحت الحالة في اللغة الإنجليزية الحديثة تستدعي وجود لفظ يعبر عن معنى الضغط Presusse ومعنى

التأكيد في آن واحد Emphasis وذلك لوصف حالة الألم المتضمن في اللفظ الاول والإعتدالية المتضمنة في اللفظ

الثاني ، فكان مصطلح Stress في الأدب الفني Technical literature هو الدال على معنى الضغط النفسي<sup>3</sup>

1- حسن شحاته-د/زينب النجار ، معجم المصطلحات التربوية والنفسية ،الدار المصرية اللبنانية2003،1424م، ط1، ص208.

2-د/حامد عبد السلام زهران ،قاموس علم النفس ، الناشر عالم الكتب ، القاهرة 1987، ط1، ص496.

3-حمدي علي العرماوي ،د/رضا عبدالله ،الضغوط النفسية في مجال العمل والتوجيه ، مواجهات نفسية في سبيل التنمية البشرية ، دار صفاء للنشر ، القاهرة 2009 ، ص20 .

**1-3-الضغط:** مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة ، وقد نشأت فكرة الإجهاد في علم وظائف الأعضاء للدلالة على استجابة جسدية غير محددة لأي تأثير غير مقبول وفيما بعد استخدم مفهوم الإجهاد لوصف حالات فردية في ظروف صعبة على المستويات الوظيفية العضوية والنفسية والسلوكية ، وتصنف الأنماط المختلفة للإجهاد عادة طبقاً لعامل الإجهاد وأثره إلى إجهاد ناجم عن كثرة المعلومات في المواقف التي تتضمن كمًا من المشكلة أو يكون بطيئًا في اتخاذ قرارات صحيحة بينما تكون مسؤوليته في النتائج كبية ويظهر الإجهاد .

وتعني الضغوط تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافق عند الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسيمية ونفسية وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق<sup>1</sup> .

**تعريف الضغط النفسي :** تعرف بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته وتحدد رفاهيته النفسية (حسن 2006)<sup>2</sup> .

كما أن الضغوط النفسية عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسيمية ونفسية (الرواشدة 2006)<sup>3</sup> .

1-فاروق السيد عثمان ،القلق وإدارة الضغوط النفسية،دار الفكر العربي ،2001 ، ط1 ، ص96

2-ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ،دار صفاء للنشر والتوزيع ،عمان ،2008، ط1، ص20.

3-نفس المرجع ، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، ص21 .

## 2- منشأ الضغوط النفسية :

الضغط ينشأ من داخل الشخص نفسه ، ويسمى ضغط داخلي أو قد يكون ناتجاً عن ظروف خارجية مثل العمل ، و العلاقات الشخصية مع الأصدقاء أو شريك الحياة أو موت عزيز أو موقف صارم ، ويسمى ضغط خارجي ، سواء أكانت الضغوط داخلية أو خارجية متمثلة في أحداث الحياة فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية والأحداث اليومية تحدث كثير من الضغط للإنسان لكن يجب على الفرد أن يساير ظروف الحياة والمواقف المختلفة وقد يفشل بعض الناس فتمر به خبرات خيبة الأمل والإحباط والصراعات من الضغوط اليومية ، لكن عدد قليل هو الذي يواجه الظروف القاسية "دافيدون 1983"<sup>1</sup> .

وميز فيجلي وماكوبين (Figley and Macobbين) بين نوعين أساسيين باعثين للضغوط النفسية

، أحدهما طبيعية وتشمل التغيرات أثناء دورة الحياة كتغيرات العلاقات الأسرية ونمو أعضاء الأسرة والأخرى كارثة تصيبهم فجأة وغالباً ما تمنع قدراتهم على المواجهة ، وقد تعرف فيجلي وماكوبين على بعض الخصائص التي تميز بواعث ضغوط الكارثة عن بواعث الضغوط الطبيعية وهي :

- 1- ليس هناك وقت للإستعداد
- 2- ممارسة سابقة ضعيفة أو غير موجودة<sup>2</sup> .
- 3- مشابح ضعيفة للإرشاد والتوجيه النفسي
- 4- نقص في السيطرة وإحساس بالعجز
- 5- إحساس بالتدمير والتمزق
- 6- تأثير عاطفي عال
- 7- وجود مشاكل طبية "جميل 1988 م"<sup>3</sup> .

1- مرجع سابق، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ص 22 .

2- نفس المرجع ، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ص 23 .

3- نفس المرجع ، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، ص 23 .

### 3- الإحساس بالضغط النفسي :

ويكشف الإحساس بالضغط النفسية عن بعض من طبيعة هذه الظاهرة حيث أن الإحساس مكون من مكونات النسيج الداخلي لظاهرة الضغوط النفسية .  
فما هي ديناميكية الشعور والإحساس بالضغط النفسية ؟

فإذا كان ما سبق هو وصف للضغط النفسي من الناحية المرفولوجية الخارجية فإن الشعور به هو وصف الحالة الإنضغاط Strain الداخلية وإذا كان الضغط هو الفعل ذاته فإن الإنضغاط هو نتيجة هذا الفعل<sup>1</sup> .  
وتحدث حالة الإنضغاط هذه من خلال دينامية فزيولوجية وسيكولوجية ناتجة عن إدراك حوادث خطيرة ومهددة ومعيقة لإشباع الحاجات وتحقيق الأهداف ووجود أعباء ينوء بها العمل ومتطلبات تفوق قدرة الفرد ، ويبدل الجهاز الفيزيولوجي والجهاز النفسي جهودا تكيفية لتفادي هذه الإجهادات والمشقة والتغلب عليها .  
بمهي أكثر اجمالا وعموما يكون الفرد تحت ظروف المشقة والإنضغاط مختلفا من الناحية الفيزيولوجية والنفسية عنه في الحالة العادية ، فيشعر الفرد بحالته عامة من عدم الإرتياح والوطأة والعبء التي تقع على كاهله ومضمون هذه الحالة ه الضغط النفسي ذاته فمن الناحية البدنية الفيزيولوجية تحدث اختلالا في الإتران العام للجسم ، اضطراب في الجهاز الغدي سرعة جريان في الدم ، زيادة ضربات القلب ، زيادة النبض تغيرات في المزاج الإيجابي إلى المزاج السلبي

1-هارون توفيق الرشيدى،الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها،برنامج لمساعدة الذات في علاجها،الناشر،مكتبة الأنجلوالمصرية، 1999 ،

بدون طبعة،ص20 .

2-نفس المرجع ، الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها ، ص21 .



4- أعراض الضغط النفسي :

- الضغوطات الحادة : وتمثل فيما يأتي

أ- العلامات والأعراض الفيزيولوجية

العرق الزائد ، ارتفاع ضغط الدم ، التنفس السريع ، نوبات من الدوار ، عدم الانتظام في النوم ، الصداع بأنواعه ، التوتر (علي عسكري 1998 ص 39)

ب- العلامات والأعراض المعرفية

الإختلاط في التفكير ، شرود الذهن ، عدم القدرة على التركيز ، صعوبة اتخاذ القرارات ، انخفاض في كل الوظائف المعرفية<sup>1</sup> .

ج-الأعراض السلوكية :

\* تغيرات في الشهية - الأكل كثيرا أو قليلا

\* اضطرابات في الأكل - فقد الشهوة إلى الطعام

\* زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير

\* الإفراط في التدخين

\* القلق المتميز بحركات عصبية

\* قضم الأظافر

\* وسواس المرض (توسوس المرء على صحته ، وبخاصة حين يكون مصحوبا بتوهم وجود مرض جسماني

د-الأعراض العاطفية

\* نوبات اكتئاب

\* نفاذ الصبر

\* نوبات غضب شديد

\* فساد في العادات والأحوال "كالنظافة" المفضية إلى الصحة<sup>2</sup> .

1-د/وليد السيد خليفة،د/مراد علي عيسى: الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي

المفاهيم،النظريات،البرامج"،2008، دار الوفاء للنشر والتوزيع ، بدون طبعة ،ص145

2-د/سمير شيحاني، الضغط النفسي طبيعته، أسبابه،المساعدة الذاتية، المداواة2003، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى،ص19 .

- الضغوطات المؤمنة : وتمثل فيما يأتي

فيمكن أن تقتل من خلال الانتحار والعنف والنوبات القلبية ، هذه الضغوطات تؤدي إلى تناقض في القدرات النفسية والجسدية من خلال الإجهاد والإرهاك المستمر<sup>1</sup> .

5- أسباب الضغط النفسي :

الشيء الذي يسبب الضغط النفسي يختلف من شخص لآخر ، على سبيل المثال : شخص ما قد يعاني من الضغط النفسي بسبب التقاعد عن العمل بينما قد يعاني شخص آخر من نتيجة للسبب نفسه ومن الأسباب الأخرى الضغط : الإثارة القوية ، الأحداث الوفاة ، الولادة ، الزواج ، الطلاق ، الإنتقال .....  
-المسؤوليات دفع الفواتير الضائقة المادية ، العمل ، الدراسة ، الإمتحانات ، مهام المشاريع ، عمل جديد ، طرد من العمل.... إلخ .  
-العلاقة الخاصة : اللقادات الجديدة ، المشاكل الزوجية  
-النمط : ازدحام السير ، التدخين ، المبالغة في شرب الكحول ، قلة النوم ، التغيرات الجسدية "المراقبة"

و الضغط يمثل المؤثرات الأساسية للسلك وهي توجد في بيئة الفرد ، بعضها مادي وبعض الآخر بشري ، وتدفع هذه المؤثرات الشخص كي يقترب منه أو يبعد عن هدف خاص به وهذه الضغوط تؤدي إما لتقيق واشباع الحاجات أو تجنب هذا الإشباع ، وهذه الضغوط محكومة بالوضع الأسري والوضع الإجتماعي ، وقد يلعب الدور الاقتصادي للأسرة دورا في ضغوط من نوع ما وقد يؤدي إلى التنافر أو التناغم بين أفراد الأسرة وأيضا إلى ضغوط من أنواع معينة<sup>1</sup> .  
-التوتر الزائد :

1- يقود التوتر الزائد إلى ارتفاع فوري في ضغط الدم وهذا هو "ضغط الدم المرتفع" الزمن وجود أساس عضوي بارتفاع الضغط الأساسي ويستمر هذا الارتفاع طالما لم يجد المريض حلا للمشكلة الإنفعالية ويولد عبئا ثقيلا في الأوعية الدموية قد تصل إلى نزيف دماغي أو جهد زائد فوق طاقة القلب وكلاهما مؤشر خطر لقدوم الموت .

1- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ،دار صفاء للنشر والتوزيع،عمان،2008،ط1،ص28.

2-تمكن خلق ارتفاع الضغط ديناميات عدوانية وقلق حاد عند المصاب ويزداد قلق المريض من خوفه من التعبير عن مشاعره "بطرس 2007"

- الشعور بالإكتئاب أو القلق أو الملل أو الإحباط
- الشعور بالعصب الشديد أو المرارة عندما تفكر : " يجب أن يعاملني الآخرون برفق وعدل وإلا فهم سيئون ويستحقون العذاب خاصة من عاملتهم برفق
- خيبة الأمل ، أو الإكتئاب أو الشعور بالإشفاق على الذات يمكننا بناء على ما سبق أن نقول : إن الأحداث الضاغطة لا تعني أن لم تسمح أنت لها أن تعنيه ، فأى نوع من التغير يمكن أن يسبب الضغط النفسي ، حتى التغير إلى الأحسن ، ليس التغير أو الحدث نفسه فقط ولكن أيضا كيفية التفاعل معه هو المهم<sup>1</sup> .

1-مرجع سابق،الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ،ص28.

- المصادر الخارجية للضغوط النفسية :

- أ- الضغوط الأسرية الصراعات العائلية : كثرة المجادلات ، الانفصال ، الأولاد ، الطلاق
- ب- ضغوط العمل
- ت- الضغوط المالية أو الإقتصادية : مثل انخفاض من الدخل وارتفاع معدلات البطالة وارتفاع معدلات الجريمة
- ث- الضغوط الاجتماعية : وتنقسم بدورها حسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها إلى علاقات اجتماعية ،  
فالفرد إن كان متزوجا أو غير متزوج ، كذلك الوضع البيئي والأسري العام والخاص الذي يعيش في ظله  
الفرد ومن الضغوط الاجتماعية : العزلة ، الحفلات ، وخبرات الإساءة الجسمية والجنسية والإهمال للأطفال
- ج- الضغوط الصحية أو الفيزيولوجية مثل التغيرات الفيزيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم ، واختلاف  
النظام الغذائي
- ح- ضغوط المتغيرات البيئية : مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير وغيرها
- خ- ضغوط سياسية : تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دورا رئيسا في تحديد الكثير من ملامح حجم  
ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة  
الحكم الإستبدادي والصراعات السياسية في المجتمع
- د- ضغوط ثقافية : تتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهدافة الوافدة دون مراعاة الأطر الثقافية  
والاجتماعية القائمة في المجتمع هذا فضلا عن مشاهدة الفيديو كليب والإعلانات المستهجنة في القنوات  
الفضائية وكذلك التلفزيونية<sup>1</sup> .
- ذ- ضغوط أكاديمية : تتمثل في انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى ومن المدرسة إلى الجامعة
- ر- ضغوط مهنية : ترتبط بيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل وصراع الدور وغموضه والخلافات مع  
الرفاق في العمل
- ز- الضغوط الإنفعالية والنفسية : مثل القلق والإكتئاب .... إلخ
- س- الضغوط الكيميائية : كإساءة استخدام العقاقير والكحول ، الكافيين والنيكوتين

1-مرجع سابق،الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ،ص30.

- المصائد الخارجية للضغوط النفسية :

- وهي تتمثل في معتقدات وأفكار وانفعالات الفرد التي يستقبل بها ما يمر به من أحداث<sup>1</sup> .
- مصادر داخلية وخارجية معا :

وفيه تتفاعل الأحداث الداخلية والخارجية معا في إثارة ونمو الشعور بالضغط النفسي حيث ترجع أسباب الشعور بالضغط إلى مصدرين :

- 1- مصادر داخلية : وتشمل الإصابة بالأمراض ، الشعور بالوحدة ، الألام الجسمية .
- 2- مصادر خارجية : وتشمل " مشاكل مالية ، الطلاق ، مشاكل العمل<sup>2</sup> .

فمصادر الضغوط عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في آن واحد يولد استجابة المواجهة أو الهروب عند شخص معين وأن الانسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط بعضها بيولوجي ، والآخر نفسي وبعضها إجتماعي<sup>3</sup> .

1-مرجع سابق،الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ،ص.31

2- د/وليد السيد خليفة ،د/مراد علي عيسى : الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي

المفاهيم،النظريات،البرامج"،2008، دار الوفاء للنشر والتوزيع2002 ، ص.150

3-نفس المرجع ،ص151 .

- 1- الضغط النفسي الحالي : هو نتيجة موقف معين مثل مناقشة أو منافسة وإذا تم التحكم به يصبح فعلا
- 2- الضغط النفسي المتوقع : وهو مرتبط بدخول امتحان معين وهذا الضغط يكون ضارا عندما يعطيه الفرد أهمية كبيرة
- 3- الضغط النفسي الحاد : وهو استجابة الفرد لتهديد فوري مباشر لحياة الفرد ، وهو ما يسمى بالصدمة حيث يجد الفرد نفسه في موقف يهدد ولا يستطيع منعه
- 4- الضغط النفسي المزمن : وهو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوط المتراكمة<sup>1</sup>.

• كما ان هناك نوعين آخرين من الضغوط هما :

- 1- الضغوط الإيجابية : قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك أنه أساسي في الحث على التحريض والإدراك، موفرا الإثارة التي يمس إليها الإضرار إلى الكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية ، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة، والضغط يوفر أيضا حس الإلحاحية واليقظ الذي نحتاج إليه للحياة عندما نواجه حالات مهددة<sup>2</sup>.
- 2- الضغوط السلبية : قد يكون للضغط السلبي "المفرط وغير المفرج تأثير مؤذ في الصحة العقلية والجسدية والروحية والضغط هو عامل مساعد على أحداث حالات ثانوية نسبيا مثل : الصداغات ، الإضطرابات الهضمية ، الأرق ويمثل كذلك دورا مهما في الأسباب الرئيسية للموت في العالم الغربي كالسرطان<sup>3</sup>.

1-مرجع سابق: الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي المفاهيم، النظريات، البرامج" ، ص.137

2- مرجع سابق:الضغط النفسي طبيعته ،أسبابه ، المساعدة الذاتية المداواة ،ص13.

3- مرجع سابق:الضغط النفسي طبيعته ،أسبابه ، المساعدة الذاتية المداواة ،ص14.

- الضغوط لها تأثير على الرفاهية النفسية والصحية والعقلية للأفراد ، حيث أن الضغوط يمكن أن تزيد من التوتر وتخفف الرفاهية الشخصية ، فهي ترتبط ارتباطا إيجابيا بكل من الإكتئاب وضغط الدم وأمراض القلب حيث تبين أن حوالي نصف الوفايات المبكرة في بريطانيا تعود إلى نمط الحياة التي يعيشها الأفراد وإلى الأمراض ذات العلاقة بالضغوط<sup>1</sup> .
- يتصل الضغط النفسي بتأثيرات جسدية ونفسية تختلف من شخص لآخر ومن التأثيرات مايلي :

### 1- تأثيرات فيزيولوجية : تنتج عند زيادة الضغوط منها :

- \* زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي الجسم وإذا استمر لمدة طويلة أدى إلى أمراض القلب واضطراب الدورة الدموية
- \* زيادة افراز الغدة الدرقية يؤدي لزيادة تفاعلات الجسم وإذا استمر لمدة طويلة يؤدي إلى نقص الوزن والإجهاد والإختيار الجسدي
- \* زيادة افراز الكوليسترول من الكبد ويؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب ، تصلب الشرايين تحدث تغيرات في أجهزة الجسم مثل : اضطرابات معدية ، تفاعلات جلدية ، إقلال مناعة الجسم

### 2- تأثيرات معرفية : تنتج عند زيادة الضغوط منها :

- \* عدم القدرة على التركيز
- \* وتؤدي إلى قرارات مسرعة وخاطئة تؤدي إلى كثرة الأخطاء مع عدم قدرة الجسم على الاستيعاب
- \* عدم القدرة على التنظيم والتخطيط
- \* تؤدي إلى تداخل الأفكار مع بعضها<sup>2</sup> .

1-حسن ،هدى جعفر، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بضغط العمل والرضا عن العمل ، مجلة دراسات نفسية،مج16،ع1، 2006 ،ص83

2- مرجع سابق: الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي المفاهيم،النظريات،البرامج" ، ص144.

### 3- تأثيرات إنفعالية : تنتج عند زيادة الضغوط منها :



- \* حدوث تغيرات في صفحات الشخصية
- \* زيادة التوترات الطبيعية والنفسية
- \* زيادة الإحساس بالمرض
- \* ظهور الإكتئاب
- \* عدم تقدير الذات

4- تأثيرات سلوكية : تنتج عند زيادة الضغوط منها :

- \* النسيان
- \* الإهمال
- \* الملل
- \* انخفاض مستوى الطاقة
- \* القلق من النوم
- \* إلقاء اللوم على الآخرين
- \* عدم تحمل المسؤولية<sup>1</sup>.

1- مرجع سابق: الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي ، ص145.

9- مضاعفات الضغط النفسي :

إن مضاعفات الضغط أيا كانت أسبابها كثيرة وفي بعض الأحيان مضمّنة ، دفاعات الجسم تصبح نشطة وعلى المدى البعيد فقد يأول الأمر إلى مرض خطير ، والمشكلات الرئيسية التي ذكرها كوكس هي مايلي :

- 1- نتائج شخصية ذاتية : كالقلق ، والفنور ، والإعياء والإكتئاب والعصبية والتضايق والنظرة الوضعية للذات
- 2- نتائج سلوكية : Behavioural كالسلوك الإندفاعي واستخدام المخدرات والإثارة والضجر
- 3- نتائج معرفية والتذبذب : معالجة فقيرة أو ضعيفة للمعلومات ، فقدان الذاكرة
- 4- نتائج فيزيولوجية : القلب كالزيادة في الجلوكوز (السكر وضغط الدم ، العرق ، صعوبة التنفس )
- 5- نتائج مؤسسية : Organisational: كالتغيب والتحول ومعدلات مالية للحوادث <sup>1</sup> .

1- أ- محمد جاسم العبيدي ، د/ باسم محمد ولي ، المدخل إلى علم النفس الاجتماعي ، دار الثقافة للنشر والتوزيع 2009/1430 الطبعة الأولى الإصدار الأول 2004 ، الطبعة الثانية الإصدار الثاني 2009 ، ص 120 ، 121 .

10- بعض نظريات الضغوط النفسية :

لقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبينتها ، وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو إجتماعية ، كما أنها اختلفت فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها :

- 1- نظريات هانز سيللي : تنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجاب لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وأن هناك استجابة أو أنواع معينة من الاستجابات .
- ويمكن الاستدلال منها على ظان الشخص يقع تحت تأني بيئي مزعج ، ويعتبر سيللي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة .
- لقد حدد سيللي الضغوطات في ثلاث مراحل هي :
  - أ- مرحلة الإنذار : هي مرحلة سريعة تترجم الاستجابة من خلال تعبئة الجسم ، ويتم من خلالها تعريف أكبر نسبة للفرد لتهديد المدرك حيث ينشط الجهاز العصبي السببائي والغدد مما يسلمزم زيادة إنتاج الطاقة لمواجهة المواقف الصعبة وترافق هذه المرحلة استجابة سلوكية موجهة للهروب<sup>1</sup> .
  - ب- مرحلة المقاومة : تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف
  - ت- مرحلة الإنهاك : التعرض المطول للضغط يقود العضوية لاستنفاد طاقتها خلال المقاومة فتبطيء أنشطة أجهزة الجسم وقد يؤدي في حالات نادرة للموت<sup>2</sup> .

1- ناصر الدين ترفاع، سهيل جمال، استراتيجية التعرف اتجاه الضغوطات المهنية لدى المرأة الشرطة ، دراسة ميدانية بأمن ولاية مستغانم

تحت إشراف الأستاذة صالحى سعيدة 2005/ 2006 ، ص 16 .

2- جان بنجمان سنوار ترجمة أنطوان الهاشم ، الإجهاد وأسبابه وعلاجه ، ومنشورات عويدات ، بيروت ، 1997 ، ط 1 ، ص 85.

مما سبق ذكره نستنتج أن سيلبي يرى بأن الضغط هجوم مباشر يتم بواسطة منبه هدام على نظام الأنسجة في الجسم ، وينتج عنه إجهاد وتوتر دائم او مؤقت في وظائف الجسم وذلك عبر المراحل الثلاث حيث يعرف الجسم في المرحلة الأولى زيادة في إنتاج الطاقة للمواجهة وإذا استمر لمدة أطول يصبح في حالة ضعف وبالتالي المرحلة الثالثة وهي مرحلة الإنهاك

**2- نظرية سبيلبرجر :** تعتبر نظريته في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده ويقول أنه للقلق شقين :  
سمة القلق أو القلق العصبي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد على الظروف الضاغطة بصورة أساسية على الخبرة الماضية وقلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقفى يعتمد على الظروف الضاغطة وفي إطار المرجعي للنظرية اهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويتميز بين حالات القلق الناتجة عنها ، ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة كبت ، إنكار ، إسقاط وتستدعي سلوك التجنب .

**3- نظرية موراي :** لقد اعتبر موراي أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك في البيئة ، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوقه جهود الفرد للوصول إلى هدف معين وموراي يميز بين نوعين من الضغوط هما :

- أ- ضغط بيتا Beta stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات بيئة والأشخاص كما يدركها الفرد
- ب- ضغط ألفا Alfa stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا المفهوم بكامل الحاجة وعندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا<sup>1</sup> .

- لقد نشأت هذه النظرية نتيجة للإهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي .  
والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد  
يعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها :
- العوامل الشخصية العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية
  - والعوامل المتصلة بالموقف نفسه<sup>1</sup> .

1- فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، 2001/1421، ط1، ص 101 .

## ملخص الفصل :

الضغط النفسي حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود إستطاعته ، أو حين يقع في موقف صراع حاد ومصادر الضغوط في حياة الفرد متعددة ، فقد ترجع لمتغيرات بيئية ، كما قد يكون مصدرها الفرد نفسه ، أو طريقة إدراكه للظروف من حوله ، وإذا ترتب على الضغوط النفسية حدوث إذى حقيقي للفرد ، فإن الفرد يصبح محبطا وحتى إن لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر على الفرد فهو يعيش حالة من الشعور بالتهديد ن فالضغط النفسي ليس مرض يسهل التخلص منه بوصفة طبية .

# الفصل الثاني

1- تعريف المرأة العاملة :

هي تلك المرأة التي تمارس عملا بكل مفاهيمه الإقتصادية، النفسية والإجتماعية سواء خارج بيتها أو داخله ، وفي هذا البحث هي تلك المرأة العاملة بسلك التعليم .

2- تعريف المرأة الغير العاملة :

هي تلك المرأة الماكنة بالبيت لا تمارس أي مهنة أو حرفة سوى أنها تخدم حاجيات أسرتها<sup>1</sup> .

3- المرأة مدير المنزل :

تشعر المرأة عادة بالسعادة والفخر إذا أنجزت كل أعمالها المنزلية ، ولكن هذا الشعور بالسعادة قد يتخلله شعور بالملل لرتابة هذه الأعمال .

وكثيرا ماتعاني الزوجات من إحباطات عديدة ، إذ أنها بالرغم المجهود ، الضخم الذي تقوم به ، فإنها تكون عرضة للنقد على أقل تقصير ، ويكون مصدر النقد بالطبع هو الزوج ، ولكن في بعض الأحيان قد يقوم الأطفال بتقدم الأم هم أيضا وعملية تربية الأطفال تساهم في إحساس الزوجة بالإحباط إذ أن الأطفال لهم مطالب لا تنتهي ، وعليها أن تلي هذه المطالب قدر إستطاعتها .

ومما يضيف إلى معاناة الزوجة عصبية الزوج وقضائه معظم الوقت خارج المنزل لذلك يجب على الزوجة أن تَمون صبورة وقوية الإحتمال كما يجب عليها أن تكون متفائلة دائما مهما حدث ومن حق الزوجة قضاء بعض الوقت في الاهتمام بشؤونها الخاصة بعيدا عن الأعمال المنزلية وتربية الصغار .

1- حاجي نوال، ثيان حفيظة، المعاش النفسي للمرأة المعاش، دراسة مقارنة بين المرأة العاملة وغير العاملة تحت إشراف الأستاذ ميموني



وليس معنى ذلك أن تحمل بيتها وزوجها ، وأطفالها ولكنها تحتاج لوقت تستريح فيه بحيث يعد الحصول على الراحة قادرة على العودة لأعمالها المنزلية<sup>1</sup> .

والزوجة الذكية لا تترك نفسها عرضة للقلق أو الإكتئاب بل أنها يجب أن تعتني بصحتها بنفس درجة إعتنائها بصحة الأطفال .

وفي بعض الأحيان قد تعتني الأم بتغذية الأطفال دون أن تأخذ هي القدر الكافي في الطعام مما قد يؤدي إلى تدهور صحتها لذلك يجب الإنتباه إلى هذه النقطة بالغة الأهمية .

أيضا يجب على الزوجة ممارسة أي نوع من أنواع الرياضة لأن ذلك يساعدها في أعمالها المنزلية ويقيها شر السمنة ، وأمراض القلب .

ومن ضمن ما تحتاجه الزوجة أيضا ، الذهاب إلى النوادي ومقابلة الزوجات الأخريات هذا إن كان مرتب الزوج يسمح بذلك ، ويمكن للزوجة أن تستمع للموسيقى أثناء أداء أعمالها المنزلية ، كما يمكن لها إرتياد المعارض الفنية من وقت لآخر<sup>2</sup> .

ويمكن للزوجة أن تستفيد من بعض النصائح من بينها :

1-عدم التأخر في الاستيقاظ من النوم :

الإستيقاظ المبكر هو عادة مهمة يجب أن تتمسك بهاريات البيوت لأنها تمكنهم من إمتلاك اليوم كاملا .

ويجب أن لاتقع الزوجة في شرك التكاسل لأن ذلك يؤدي دائما إلى التوتر النفسي ومع ذلك فإن الراحة واجبة في حالات المرض بصفة خاصة .

2-عمل برنامج للأعمال المنزلية :

يجب إنجاز الأعمال المنزلية العامة أولا ، وإذا لم تتعب الزوجة من هذه الأعمال فيمكنها أن تكمل بقية الأعمال

1-طارق كمال ، الصحة النفسية للأسرة ، الناشر : مؤسسة شباب الجامعة ع ، ش ، ذ مصطفى مشرفة الإسكندرية 2005 ، دون طبعة ،

وهكذا فإنها تنفي أعمالها المنزلية بسرعة وتتفرغ بعد ذلك للعناية بنفسها أو بالأطفال أو بالزوج

3- عدم بذل مجهود كبير :

ويجب على الزوجة ألا ترهق نفسها أكثر من اللازم في الأعمال المنزلية ، وعلى سبيل المثال إذا قامت الزوجة بغسل الأطباق فليس هناك داعي لجعل هذه الأطباق لامعة كأنها جديدة إذ يكفي تنظيفها فقط ، وذلك لكي توفر الزوجة من مجهودها في الأشياء الغير ضرورية .

4- قبول بعض الأمور بصدر رحب :

لو تركت الزوجة نفسها للإنفعال على كل صغيرة وكبيرة فإن المشاكل لن تنتهي لذلك يجب عليها ألا تضخم ، الأمور ، لأن ذلك سيقبل من إنفعالها ويحفظ لها طاقتها<sup>1</sup> .

إذا لاحظنا أن عمل المرأة منذ القديم وحتى وقتنا الحالي كان متشعبا ومتباينا من مجتمع إلى آخر وإذا كانت النظرة إلى قيمته أقل من النظرة إلى قيمة عمل الرجل فإنه يبقى عاملا متقن ومنتجا ، وتحمل المرأة خلاله مسؤوليات عديدة كزوجة وكأم

## 4- عمل المرأة وتطوره :

إن المرأة ومنذ القدم كان لها دور ومشاركة وفعالية في مختلف الميادين حيث شاركت الرجل في أعمالها خارج البيت كالرعي والسقي ، كما أنها ساهمت في الحياة الاقتصادية من خلال الصناعات التي قدمتها للمجتمع منها الصناعات الغذائية كطحن الحبوب وصناعة الخبز والزبدة والسمن ، والصناعات النسيجية كغزل الصوف والوبر والقطن ونسجها ، وبعض الصناعات الطبية كتضميد الجروح وتجبير العظام .

وقد ساهمت المرأة في العديد من القطاعات منها القطاعات الإجتماعية خلال المرحلة التي تلت الحرب العالمية الثانية حيث كان التوفير مقتصرًا حول توفير الحد الأدنى من الغذاء للحفاظ على حياتهم .

كما تخصصت المرأة في الصناعة التقليدية وبعض الحرف كالخياطة وصناعة السلاسل ذلك محاولة منها لتلبية متطلبات العائلة وتحقيق العائدات الاقتصادية<sup>1</sup> .

كما شاركت المرأة في ميادين التجارة بفاعلية كبيرة كالبيع والشراء أو توظيف أموالها ومع التطور إهتم أفراد المجتمع بالقطاع الصناعي حيث كثرت وتعددت ميادينه مما أدى إلى دخول المرأة المحيط الصناعي ، وأصبح العمل لا يتطلب مهارة كبيرة أو قوة بدنية ، وهكذا اتسعت فرصة العمل أمام المرأة هذا ما شجعها على دخول ميادين مختلفة وانخفاض أجرها بالنسبة للرجل ، دفع أرباب العمل إلى تشغيل النساء<sup>2</sup> .

وفي الوقت الحالي نجد كثيرا من النساء أتاحت لهن فرصة الإلتحاق بالأعمال والمهن المختلفة خاصة في المجتمعات التي يكتمل نموها ، حيث وصل التطور إلى المدى الذي يسمح فيه للمرأة بمزاولة كافة الأعمال .

وقد إخترت المرأة جميع المجالات من فنية وعلمية ، وأصبح لها دور في ميادين الخدمة العامة مثل التعليم ، الصحة ، والخدمات الاجتماعية ، وفيمجالات الثقافية والفنية كالصحافة والإذاعة والتلفزيون إلى غيرها من مجالات العمل

1- محمد ابراهيم منصور، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت 1999 ، العدد 04 ، ص 129 .

2- أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، التعامل مع الضغوط النفسية، الطبعة الأولى ، الاصدار الأول ، ص 09.

بالإضافة إلى ذلك تلعب المرأة دورا كبيرا في العلاقات السياسية إذ تشغل منصب الرئاسة وتشارك في أمور عسكرية وأمور الحكم ، والقضاء

### 5- تطور عمل المرأة في الجزائر :

عرفت العشرية الأخيرة في القرن الماضي تغيرات عميقة خاصة مع ظهور العولمة وما أُنجز من تحولات إقتصادية وإجتماعية وسياسية وفي جميع مجالات الحياة المختلفة التي مست معظم الدول العالم ، وتمتاز هذه الفترة بإرتفاع نسبة خروج المرأة إلى سوق العمل ، وهذا الارتفاع كان نتيجة زيادة في فرصة التعليم والتكوين .

ولقد أدت التغيرات التي مست البنية الاقتصادية والاجتماعية والسياسية في المجتمع الجزائري إلى تطور إرتفاع معدات دخول المرأة إلى ميادين كانت تقتصر على الرجال وإستطاعت المرأة من خيل العمل أن تبرر قدراتها العقلية والجسدية مع أن خروج المرأة للعمل حقق لها الإستقلالية المادية والمعنوية عكس ما كان في السابق حيث كانت تعتمد على والدها أو زوجها في الحصول في الحصول على حاجاتهم مما فرض عليها تقبل الظروف المعيشية الصعبة ، أما اليوم أصبحت المرأة مستقلة إقتصاديا حتى أنها أصبحت لاتتخلى عن عملها حتى بعد الزواج لعدة أسباب أهمها تخلي الرجل أو الزوج عن النظرة التقليدية السابقة المتعلقة بعمل المرأة .

كما أن خروج المرأة إلى العمل كان أيضا نتيجة الظروف المعيشية العسيرة التي دفعت بها إلى تقبل هذه الفكرة . لقد ارتفعت نسبة الوجود النسوي والتي تشير إلى درجة مساهمة المرأة في النشاط المهني من 1.8 % في 1977م إلى أكثر من 4 % في 1985 وعلى الرغم من هذا التطور الإيجابي الذي يلوح بدينامية جديدة فيإدماج المرأة ضمن عالم الشغل ، فعن حصة السكان المشتغلين من النساء من مجموع السكان العاملين رجالا ونساء تقدر ب 09 % وهذه النسبة تبقى جد ضئيلة إذا ما قورنت بالمكان الذي تحتله النساء ضمن مجموعة السكان <sup>1</sup> .

## 6- التحليل النفسي للمرأة العاملة :

نبدأ بالتحليل النفسي وفلسفته فيما يتعلق بالنمو الجنسي للمرأة لأن الإتجاهات الأخرى جميعها مشتقة من التحليل النفسي ولا يختلف في جوهرها وأصولها عما يقوم به التحليل أصلاً ، ولاشك أن الفائدة التي يعطيها لنا التحليل النفسي في هذا المجال هي النفاذ إلى أعماق الشخصية ، مما قد يعجز عن تقديمه لنا أي إتجاه آخر ويتفق علماء التحليل النفسي في أن تحديد دور المرأة ، وإتجاهاتها في الحياة إنما يرجع إلى عاملين ، العامل الخاص بالنمو الجنسي البيولوجي من ناحية ، وأثر الحضارة من ناحية أخرى ، فالنمو الجنسي للمرأة لا بد أن يتناول عقد مقارنات بين المرأة والرجل .

من مراحل النمو المختلفة حتى يتضح الدور الذي يقوم به كل منهما وهو المشيد أساساً على إمكانيات كل

جنس وعلى ما مر به من تطورات

فالمرأة كثيراً ما تدخل عوامل الذاتية في عملها هذا لأن هذه الأخيرة متعلقة بشخصيتها وبطبيعتها وتكوينها الجسمي والعقلي والنفسي فالمرأة ، يحكم طبيعتها تحتاج إلى التواصل النفسي والتشجيع والتودد والتعاطف وإذا فقدت هذه المشاعر في بيئة العمل أصبحت حالتها النفسية سيئة وإنعكس ذلك في قدرتها على العمل ، كما أن هناك عوامل ترجع إلى طبيعة العمل النفسي ، ومن بعض هذه العلاقات قد تتسبب لها الكثير من الظروف والمشكلات الكثيرة .

فالمرأة العاملة تسعى إلى الحرص الشديد على المساواة في المعاملة في معاملة زملائها ، وكذلك الاتصال بالرؤساء

والتزام الحدود العملية وذلك لأن الزوج عن هذه القوالب يجعل المرأة العاملة لقمة الشائعات<sup>1</sup> .

1- كاميليا عبه الفتح ، سيكولوجية المرأة العاملة ، دار الطباعة والنشر بيروت ، 1984 ، ص 90 .

ولا شك أن هذه الظواهر تسبب لها النعاب ، ويصيبها التوتر ويؤثر على عملها ثم إن طبيعتها كأنتى التي تغلب عليها ميزة التزين والتأنق وإشارة الاهتمام والإعجاب والرغبة في إشباع هذه النزاعات الطبيعية في مجالس ومجتمعات الرجال يشير حولها الشكوك والمصان ، وقد تبالغ المرأة في هذه المظاهر ، فيساء فهم تصرفاتها ، ولاشك أن الكثير من الموظفات تعاني من جراء هذه التصرفات ، فقد يتجاوز بعضهم حدود العلاقات الإنسانية إلى إجراءات إدارية وتأديبية وجزائية<sup>1</sup> . يمكن أن نشير إلى أن عمل المرأة جاء نتيجة التحولات الاجتماعية خاصة الإقتصادية فالعمل سبق العلم في تكسير البنية المحافظة في المجتمعات حيث اختلفت وضع المرأة من مجتمع إلى آخر عبر التاريخ إلى أن جاءت الثورة الصناعية فساهمت في إحداث تغيرات ، وأدت إلى تخضة المرأة .

هكذا نجد أن العمل لا يتعارض مع طبيعة المرأة الانثوية ، فهو نوع من النشاط الإيجابي من الممكن أن تقوم به المرأة طالما طلب منها المجتمع ذلك ، وطالما هذا النشاط لا يتعارض مع دورها الرئيسي في الحياة وهو الزواج والإنجاب فضلا على أنه يحقق لها الحياة إلى جانب الرجل سواء في البيت أو خارجه .

## 7- العوامل التي أدت إلى عمل المرأة :

يمكن القول أن التعبير الإيديولوجي والتكنولوجي للمجتمعات الحديثة كان له أثر في نزول المرأة للعمل ، وإذا ما تناولنا نزول المرأة إلى العمل في ضوء الظروف التي مر بها المجتمع المصري ، فإننا نلاحظ أن الأزمة الاقتصادية العالمية والتي تأثرت بها مصر وتأثيرها إقتصاديا .

عامل فعال في نزول المرأة إلى العمل وذلك أن الشباب قد أحجم عن الزواج رهبة من مجاهدة الحياة الزوجية ومطالبه ولضيقي ذات اليد ، وجدت المرأة أن عملها فيه حل لهذه المشكلة إذ يجمعها بين العمل والزواج ، وإنما هو تمكين للشباب من الأعراض عن هذه الأحجام ، كما أنه من ناحية ثانية وسيلة لتعول به نفسها .

ولقد ساعدت دعوة تحرر المرأة والمساواة وإتاحة فرص التعلم لها على خروجها إلى العمل .

وإذا ما وهنا نظرنا إلى المجتمع الدولي وما حدث فيه كان فاصلة بنزول المرأة إلى العمل وزيادة عدد العاملات فإننا نجد أن المجترة على سبيل المثال وقد أدى الإنقلاب الصناعي فيها في أواخر النصف الأول من القرن 18 م إلى تغيرات جوهرية ترتب عليها نتائج خطيرة بالنسبة للمرأة على وجه الخصوص إذ أدى إختراع الآلة إلى التقليل من أهمية القوة البدنية ن الأمر الذي أدى ومهد لدخول المرأة إلى المحيط الصناعي بأعداد هائلة ، كما هيأت الحرب العالمية الثانية فرصة للمرأة لم تتح لها من قبل ، إذ أنها حلت محل الرجال الذين تفرغوا للقتال وعند عودة الرجال من الحرب لم يتناقص النساء إلى الحد الذي كان عليه قبل الحرب

إتخذت كثير من المنظمات العالمية إراءات للحصول على أجر للنساء مساو لأجر الرجال الذين يعملون في أعمال مشابهة لأعمالهن ، الأمر الذي يزيد من دخلهن إن هذه لدعوة وتشجيع لعمل النساء .

لقد خلقت هذه الظروف كلها وغيرها ظروف للمرأة وأجدت لديها دوافع متعددة للعمل خارج المنزل<sup>1</sup> .

1- عباس محمود عوض، درشا صالح، د منصورى : علم النفس الاجتماعي، نظرياته تطبيقاته، دار المعرفة الجامعية، 2003 ، بدون طبعة ،

## 8- دوافع خروج المرأة إلى العمل :

إن المرأة العاملة خاصة المتزوجة لديها مسؤوليات عديدة كزوجة وأم ولديها عدة دوافع وراء خروجها للعمل يمكن تلخيصها فيما يلي :

الدافع الإقتصادي ، الدافع النفسي ، دافع التحصيل ، الدافع الاجتماعي

1-الدافع الإقتصادي :

وتعني به حاجة المرأة الملحة قوتها لاسيما حاجة الأسرة لهذا الدخل والإعتماد عليه في المعيشة ، تعمل لمساعدة زوجها والحصول على الحاجات الأساسية .

والزوجة المطلقة غير العاملة تبحث عن عمل يساعدها على مواجهة مصاعب الحياة والعمل يحقق مطالب أبنائها الاقتصادية وتأمين مستقبلهم وبالتالي فإنه الأغلبية منهن لديهن أسباب مالية دفعتهن للعمل ولو أنه في حالات كثيرة كان السبب يتمثل في ضمان مستوى معيشة أفضل<sup>1</sup> .

2-الدافع النفسي

3- دافع التحصيل

4- الدافع الاجتماعي

دافع المرأة الجزائرية للعمل :

ولأن التعليم في الجزائر أصبح سير للمرأة مثل سيره للرجل ، وأصبح مجال التكوين مفتوحا أمامها ، فمن الطبيعي نستعين إلى توظيف معلومتهم في وظيفة تناسب تكوينهم كما أن مشاكل الحياة ومتطلباتها الكثيرة إلى جانب غلاء المعيشة أدى إلى عدم كفاية مرتب الزوج مما جعل المرأة الجزائرية تلتزم العمل لتمكن من رفع دخل الأسرة<sup>2</sup> .

1-حسين عبد الحميد أحمد رشوان ، علم اجتماع المرأة ، مصر الكتب الجامعي الحديث 1988م ، ص98 .

2-د، أحمد بابل العزیز، دأحمد عبد اللطيف أبو سعد ، التعامل مع الضغوط النفسية ، الطبعة الأولى ، الإصدار الأول 2009 .



ومع كل هذا إلا أن هناك بعض المظاهر تعيق عملها في الجزائر نذكر من هذه العوائق مايلي :

عيش البلاء في أوضاع صعبة ناجمة عن الأزمة الإقتصادية الداخلية والأزمة المالية العالمية أسفرت عن نقص في مناصب الشغل وارتفاع البطالة حتى عند حاملي الشهادات الجامعية ومنهم المرأة هذا من جهة ، ومن جهة أخرى لا تزال العادات والتقاليد في بعض الأوساط المحافظة تحول دون خروج المرأة للعمل خاصة إذا ما كان العمل خارج المدينة أو البلدة أيضا حرمان البنت من مواصلة التعليم حيث يقول فاروق بن عطية بداية من سن 12 إلى 19 يلجأ إلى توقيف بناتهم عن الدراسة وذلك بسبب شرف العائلة وكرامتها حسب معتقداتهم .

وأیضا الزواج في سن مبكر فإنها تعتمد كلياً على الزوج في تحقيق حاجاتها مع معارضة بعض العائلات خروج

المرأة للعمل حتى ولو كانت متعلمة .

حيث أكدت بعض الدراسات على أن المجتمع الجزائري مجتمع رجالي ، كما جاء في دراسة لمصطفى بوتفونوش في تحليله للعائلة الجزائرية أنه في معتقد العائلات التقليدية ذات الطابع الأبوي أي أن أغلب السلطات متمركزة بين أيدي الأب والزوج ، وأن المرأة هي قبل كل شيء أم وزوجة ودورها الأساسي هو إنجاب الأولاد وتربيتهم

9- قضية عمل المرأة :

العمل لا يميز بين الرجل والمرأة وعلى الجميع أن يعلم ، وهذا للضرورة فعادة ما نسأل عن ماهو العمل الذي نقوم به ؟  
ومالعمل الذي يجب أن يختاره كل من الرجل والمرأة بما يتناسب مع مسؤولية كل منهما وواجبه ، ونظرا لخلافات البعض ،  
فالإسلام لم يطلب من المرأة ترك العمل ، بل أعطى للمرأة عملا أكثر أهمية من عمل الرجل وهو تنظيم الحياة وتربية  
الأجيال والحفاظ على الاسرة وحيويتها .

فالعامل المنزلي بالنسبة للمرأة يعد من أهم الأعمال التي يقوم بها من حيث المسؤولية ، والإسلام أوجب العمل  
على المرأة لأنها هي توفر السعادة لأبنائها ، وهي وحدها القادرة على وضع الحياة في تكامل صحيح .  
أما في الغرب فالمرأة تنافس الرجل في العمل حيث تعمل خارج البيت وتشارك في تأمين ميزانية مصاريف الأسرة

1

10- ضرورة عمل المرأة :

في بعض الأحيان يصبح عمل المرأة أمرا ضروريا ، وكذلك الإهتمام بالبيت والأولاد والحالات الضرورية هي :

1-تأمين إقتصاد المرأة :

في بعض الأحيان تقوم المرأة بمزاولة عمل ما من أجل تأمين الميشة في الأسرة ككل وفي الحالة يصبح العمل أكثر  
جدية لها ولا مفر منها .

2-الحفاظ على الحرية والإستقلال :

إن قضية رعاية المرأة وإدارة شؤونها وتوجيهها إلى وجهة ربما لا ترغب فيها ولا تحبها هي التي ستجعلها تتخلص من  
الحياة الإتكالية والحفاظ على عزة نفسها وإستقلالها ففي هذه الحالة يصبح العمل مفيدا وجيدا لها <sup>2</sup> .

1-د علي قائمي المترجم عائد الزين ، علم النفس تربية الأيتام، رياض الأحرض ،دار البلاغة 2001 م ،الطبعة الأولى ،ص256 .

2-نفس المرجع ،ص259 .

3- ملأ الفراغ :

مما لا شك فيه أن العمل ضروري ملأ أوقات الفراغ ن فمن الأفضل أن تبحث المرأة في هذه الحالة عن عمل ، وليس بالضرورة أن يكون هذا الأخير رسمي أي في المؤسسات الرسمية أو خارج المنزل ، قد يكون داخل المنزل كالحياطة والطرز

4-الضرورة الاجتماعية :

أحيانا قد تراول المرأة عملا ما لأن ضرورة إجتماعية ما تفرض عليها ذلك أي الحاجة إلى إقامة علاقة مع الآخرين من العالم خارج المنزل ، والإحتكاك بهم<sup>1</sup> .

11- الصحة النفسية للمرأة العاملة :

ليس العمل جديدا على حياة المرأة ، فقد عملت منذ القدم ، وذلك في زراعة الأرض والغزل وغيرها ، بل هو العمل المنظم الثابت الذي تتقاض عليه أجرا ثابتا ، والمرأة في الحضارة الصناعية المعاصرة دفعتها إلى العمل جملة من الدوافع والبواعث تختلف باختلاف الأفراد والظروف ونوع الثقافة التي كانت تسود المجتمع ، من هذه الدوافع رغبتها في التحرر بعد طول عقود أو إستبعاد الذي كانت تعيشه وخوفها من غدر الزوج حين يسيء إستخدام حقوقه أو من غدر الزمن والمستقبل المجهول ، ومن هذه الدوافع أيضا رغبتها في معونة الأسرة المشاركة في إستمرارها في رفع معيشتها أو الفرار من الملل أو الفراغ أ بشعورها بضرورة الإسهام في النشاط الإجتماعي والإنتاج القومي .

ومن النساء من يعملن لأن مستواهن العادي يستوجب ذلك ، ويعضيهن من عمل البيت الشاق أو لسوء توفيق أو نجاح في الحياة الزوجية ، فبهذا يكون العمل مصرف للطاقة الزائدة وشاغلا يغسل المرأة عن الإكتثار في التفكير بمومها ومتاعبها اليومية هذا كله بالإضافة إلى حاجة المجتمع لمجهود كل فرد فيه<sup>2</sup> .

1-مرجع سابق، علم النفس تربية الأيتام ،ص259 .

2-أشرف محمد عبيد الغاني ، علم النفس الصناعي ، المكتب الجامعي الحديث ، 2001 م ،ص367.

## 12- مشاكل المرأة العاملة :

كان نزول المرأة إلى ميدان العمل وإسهامها في قطاعات الانتاج عملا تقديما ينطوي على تعبئة كل طاقات العمل البشري وخدماته الإنتاجية في عملية تطويره للنهوض بالمجتمع .

وأدى هذا الوضع الجديد إلى تغير مركز المرأة الاجتماعي ووظائفها الاجتماعية ، لكن رغم المميزات التي إكتسبتها المرأة نتيجة عملها خارج المنزل في كافة المجتمعات فإن المرأة التي تعمل تقابل مشاكل داخل العمل وأخرى خارجها .

## 12-1- مشاكل المرأة العاملة داخل العمل :

من بين المشاكل التي تتعرض لها المرأة العاملة في إطار عملها هي التحيز ، أي تحيز صاحب العمل أحيانا للرجل دون النساء ، فهناك من يتخذ موقفا معاديا للمرأة العاملة وذلك يعود إلى عدم التفهم والتعاون مع الدور الجديد الذي إكتسبته المرأة بعملها خارج البيت

إلى جانب نقص التدريب المهني والمهارة للمرأة ، حيث أن أكثر العاملات لا يقن بتدريب حول ملهن ، وهذا يؤثر بدوره على العملية الإنتاجية هذه المشكلة تعاني منها المرأة العاملة في جميع الدول خاصة النامية منها لأن النظرة التقليدية لازالت مسيطرة على الكثير من أفكار الرجال إلى جانب وجود مشاكل أخرى تتعلق بعلاقة المرأة العاملة بزملائها ورؤوسائها في العمل خاصة في الاتصال بلرؤساء والجديدة في التصرفات والتزام حدود العمل وذلك لأن خروج المرأة عن هذا الأطر يجعلها عرضة للشائعات ، فلا شك في هذه الظواهر تسبب لها متاعب<sup>1</sup> .

من جهة أخرى الواقع يثبت وجود ظاهرة منتشرة في ميدان العمل خاصة وهي التحرش الجنسي

1-مجلة العلوم الإنسانية، العدد 19 جوان 2003 جامعة منتوري، قسنطينة ، الجزائر، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع ، ص144

## 1-مشكلة التوظيف بين العمل المنزلي والعمل المهني :

يحتاج المجتمع بصورة أساسية إلى مساهمة المرأة في عملية الإنتاج للنهوض به وترقيته هذا من جهة ، كما تحتاج الأسرة إلى الأم لكي تخلق جو من المحبة والتعاطف بين الأفراد وهذا من أجل ضمان الأسرة التي هي الخلية الأساسية للمجتمع ، كما يحتاج الطفل إلى رعاية الأم ، وخاصة في السنوات الأولى من راحل نموه باعتبارها المرحلة الحاسمة في حياته . فنجد أن المرأة التي تقوم بأدوار العاملة والزوجة والأم في آن واحد تشكو من كثرة أعبائها وثقل مسؤولياتها فهي تعيش حالة توتر من جراء التفكير في قدرتها على مواجهة هذه الواجبات ، فحياتها تدور في ثلاث دوائر مليئة بالصعوبات حيث تغادر البيت في ساعات مبكرة من الصباح لتواجه مشكلة المواصلات ثم الانتقال من مقر عملها لتعود في آخر النهار لتواجه مسؤولياتها في البيت من طهي وغسيل وتنظيف ... ، إذا استطاعت الإستعانة في البيت بخادمة تساعد على شؤون البيت ، فهي دائمة القلق ، حول إستقرارها في البيت كما أنها في صراعات داخلية ، وينتابها شعور بالذنب الذي يسيطر عليها دائما إذا كانت مقصرة<sup>1</sup> .

1-بناء حريوحة ، بن مریم جمعیة ازدواجیة عمل المرأة العاملة المتزوجة ، ليسانس علم الاجتماع عمل وتنظیم ، تحت إشراف د مصطفى

13- إتجاه المجتمع نحو المرأة العاملة :

رغم التقدم الذي أحرزته المرأة في بعض مجالات العمل ، إلا أن المجتمع لا يزال ينظر إلى العمل بصفة عامة نظرة يحيطها الحذر والتردد ، خاصة في بعض المجالات التي أحوج ما تكون إلى عمل المرأة ، ومساهماتها ، فمن خلال بعض الدراسات والبحوث السابقة المتعلقة بعمل المرأة ، سواء المؤيد منها لخروج المرأة للعمل ، وغير المؤيد أتضح لنا أن التأييد أو المعارضة نتيجة إختلاف الظروف التي تحيط بموضوع العمل الخارجي للمرأة .

وأيضاً نتيجة لاختلاف الثقافات السائدة في كل مجتمع من المجتمعات وذلك فيما يتعلق بدور مركز ومكانة المرأة في كل مجتمع من المجتمعات ومركزية الأدوار المطلوبة منها أداؤها إلا أن دخول المرأة مجالات العمل على مختلف اختصاصاتها سرق منها كثير من الأحيان مهمتها الأسمى ، والأقدس أن تكون الزوجة وريت البيت فالمرأة لم تتوقف يوماً عن العمل في أي عصر من العصور فكانت شريكة ورفيقة لا بل أن جهودها كانت وستبقى مضاعفة عما يقوم به الرجل ، حيث تحققت بين الجنسين إذ لا مجال للتشكيك في أن العمل المنزلي لا يقلل من أهمية المرأة فكيف حالها إذا اجتمعت بين مهمتها الأساسية وممارسة اختصاصها العلمي والثقافي خصوصاً في الظروف الراهنة حيث يتأكد يوم بعد يوم أن منتوجها العلمي لم يعد مجرد كماليات ، إنما ضرورة لا بد منها لمواجهة أعباء الحياة القاسية والمتزايدة ، ولأن الواقع هذه الحاجة وماتبعتها من ضغوطات لأن الحقائق تؤطد يوماً بعد يوم أن بيتنا سعيداً وعائلة متماسكة لا تقوم إلا على الإكتفاء المالي والعاطفي وتكافؤ الفرص الانتاجية بين الرجل والمرأة ، وعلى الرغم من معارضة جاهلية وأنانية من الأفراد ، كثيراً ما زالوا يعتبرونها تابعة ليس أصلية مع الأخذ بعين الاعتبار في المقابل العديد من النساء يتعلمن بدورهن وزر هذا الموقف الخاطئ لدى بعض الرجال<sup>1</sup> ، خصوصاً تلك المرأة التي تعمل حبا في الظهور ، وهروباً من مسؤوليات عائلية ، ورغبة في تحقيق الآنا لو تطلب تدمير ذاتها وبيتها على سواء إذا أن هناك إتجاهاً آخر

1- عبد الحميد إسماعيل الأنصاري قضايا المرأة بين تعاليم وتقاليد المجتمع ، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى ، ص 177 .

يرى أن الأسرة هي الأولى ، وفي هذا الصدد أكد الدكتور " طلال عتريس " أستاذ علم الاجتماع التربوي وعلم النفس الاجتماعي ردا على السؤال الذي تناول الأثار الاجتماعية والنفسية لبقاء المرأة داخل منزلها وإدارة شؤون العائلة والتفرغ لها ومقارنتها بعمل المرأة الخارجي وأثارها في ظل علاقات أسرية تفرض توزيع الأدوار ولاشك أن ثقافة المرأة ونظرتها الى نفسها تلعب دورا هاما في تجنب اي اثار سلبية مختلفة يمكن ان تندم على بقائها في بيتها وفي المقابل يمكن ان تشعر المرأة بوجودها خارج المنزل عندما تقوم بعمل له قيمة اجتماعية يعترف بها المجتمع أكثر من عملها داخله فتشعر بالثقة والاطمئنان الا ان المهم في ذلك كله وبعيدا عن كل الضجيج الاعلامي حول عمل المرأة ان يكون عملها جزءا من المساهمة في تطوير المجتمع وتنميته بشكل جذري لا ان يصبح عملها مجرد استعراض او تشجيع الاستهلاك و الانفاق في غير محله فمهما يكن من الامر فان أكثر المتضررين من عمل المرأة هم افراد اسرتها لان المرأة هي ركيزة الاسرة على مدى هذا الضرر له علاقة بحجم ساعات عمل المرأة نحاج البيت ومن الافضل ان تكون هذه الساعات محددة حتى تتمكن المرأة من الاهتمام الكافي بالاسرة التي تعتبر في مجتمعاتنا وحدة اساسية من وحدات المجتمع وعليه يجب المحافظة عليها ودعمها وتنميتها منجانب الزوجين معا والمجتمع وحلفها<sup>1</sup> .

1-مرجع سابق، قضايا المرأة بين تعاليم وتقاليد المجتمع ، ص 177 .

قد تصبح المرأة ناظرة أو وزيرة أو حتى رئيسة وفي الحالات يجب أن تعدل من أصولها بحيث تتلائم مع الوضع الجديد وقد أظهرت دراسات أجريت في إنجلترا أن غالبية عدد النساء العاملات 9 مليون عاملة وموظفة يفضلن ترك العمل والعودة إلى البيت .

وقد تسبب ذلك في حيرة الجميع ، إذ أن المرأة هي التي حاربت وناضلت طويلا كي يكون لها الحق في العمل خارج المنزل ، ونتيجة لذلك وصلت المرأة إلى الوظائف تقريبا ، فقد أصبح هناك قاضيات ومعلمات ووزيرات وطبيبات إلى آخر هذه القائمة .

إذن فما الذي حدث ؟ ربما يكون السبب المباشر لذلك هو إجابات المرأة في محاولة التساوي بالرجال أمام القانون أيضا قد يكون هناك أسباب خاصة بنوعية العمل إذ أن المرأة في معظم المجتمعات المتقدمة تعمل مثلها مثل الرجال تماما دون تقدير الضغط الزائد على المرأة في هذه الحالات إذ أن الضغط قد يكون بالغ الشدة وفي مجتمعاتنا الشرقية مازال الشكل التقليدي للأسرة قائما حتى الآن .

حيث يقوم الزوج بالعمل خارج المنزل بينما تقوم الزوجة بالأعمال المنزلية ورعاية الأطفال ورغم ذلك فقد أتيح للمرأة أن تخرج إلى العمل في كثير من البلدان الشرقية مؤخرا وعندما تتقلد المرأة وظيفة مرموقة فإن التوتر الذي يصيبها نتيجة لذلك قد ينعكس على الزوج والأسرة . وقد يؤثر وظيفة المرأة على صحتها كثيرا وفي الماضي كانت إصابة المرأة بالذبحة الصدرية أمرا قليل الحدوث ، لكن مع ضغوط العمل أصبح المرض مشكلة النساء والرجال على حد سواء

1- طارق كمال ، الصحة النفسية للأسرة ، مؤسسة شباب الجامعة ع ش 3 مصطفى مشرفة الإسكندرية 2005 م بدون طبعة ،



تعتبر الحصول على وظيفة رفيعة المستوى هو حلم كل امرأة وأيا كان عملها

ولكن القليلات هي اللاتي يحصلن على مثل هذه الوظيفة لأن الطريق شاق جدا

وأحيانا تكون المرأة العاملة في ظروف عمل أحسن إذا كان رئيسها رجل ولكي تترقى المرأة في عملها فإن تقاريرها يجب

أن تكون ممتازة وأن يكون سجلها خالي من الغياب الكثير وحتى إذا كان الحال كذلك فإن الأمر يتطلب بعض الحظ

لكي تحصل المرأة على وظيفة مرموقة<sup>1</sup>

المطلوب من المرأة المسؤولة :

هناك العديد من الأمور التي تتطلب مهارة المرأة وجهدها الدائم وذلك لكي تنجح في عملها القيادي وعلى المرأة أن

تحاول تقليل أخطائها قدر الإمكان .

مهناك ملاحظة يجب الإنتباه إليها في هذا المجال إذ أنه عندما تحدث أخطاء عادية مثل أي خطأ في أي مكان ، فإن الكثير

من الرجال ينسبون الخطأ للمرأة دون الأخذ بعين الاعتبار أن الخطأ ممكن أن يقع بنفس الطريقة مع الرجال الذين يشغلون

مناصب قيادية .

وقد يكون تعامل المرأة مع رئيسها في العمل مصدر متاعب لها خصوصا إذا كان هذا الرئيس يخشى من مناقشتها له

لذلك فإن الرئيس قد يزيد من حجم الأعباء الملقاة على المرأة في العمل وقد يتطور الأمر إلى عقوبات وخصوصات من

المرتب ، ومعظم النساء يتعاملن مع هذه المشكلة بالصبر والاحتمال

وفي بعض الأحيان قد يتصرف الرئيس الرجل بصورة أبوية مع المرأة مما قد يؤدي إلى ضغوط نفسية شديدة لأنها تحاول

دائما أن تكون عند حسن ظنه بها .

ولهذا فإن المرأة في هذه الحالات تحاول دائما أن تثبت جدارتها ، مما قد يؤدي بها إلى العمل لساعات طويلة دون راحة ،

وقد تتعرض المرأة العاملة لتلميحات وتحرشات

وبعض النساء يصبن بالتوتر نتيجة إنفعالهن المستمر أثناء العمل يمكن القول بأن المائة قد حققت معظم ما كانت تطمح فيه ، ولكن على حساب صحتها أحيانا وعلى حساب تفكك الأسرة أحيانا أخرى ، وهناك العديد من أسباب التوتر عند المرأة العاملة .

وقد يحدث التوتر نتيجة مسؤوليات العمل ، أو هموم البيت أو نتيجة تكوين المرأة نفسها . وقد تظهر أعراض التوتر في صورة قلق مستمر ، والنوبات العصبية وكثرة التخين وكثرة شرب المنبهات والصداع النصفي وفقد الشهية ، وقد فشلت حركات تحرر المرأة في تغيير صورتها القديمة كربة بيت فقط ( على الأقل في البلدان الشرقية ) أو أكثر من الرجال في كل المجتمعات ما يزالون يرون أن البيت هو المكان الحقيقي للمرأة والمرأة في كثير من المجتمعات تعلمت أن تتعايش مع وجهة نظر الرجال . إذ أنها تتصرف في أحيان كثيرة كما لو كانت أقل من الرجال شأنًا وذلك لأن المجتمع ينظر بصورة إليها بصورة ناقصة . لذلك عندما تتقلد المرأة منبها هاما فإنها تتصرف بطريقة تشبه الرجال تماما وذلك يؤدي إلى كثير من التوتر ويوجد إعتقاد عند الكثيرين بأن المرأة ليست كفاء في شغل المناصب العامة ، وقد تتفاعل المرأة مع هذا الرأي وتصدقه مما يجعلها تفقد ثقتها بنفسها .

وناك العديد من الأمور التي تتعلمها المرأة منذ طفولتها ، وتؤثر عليها تأثيرا كبيرا فيما بعد ومن هذه الأمور على سبيل المثال أنها يجب ألا تكون عنيفة وألا تطمح في مناصب السلطة وغير ذلك من الأمور السلبية ، وبالتالي فإن نجاح المرأة في عملها يبدأ بتغيير نظرة المرأة لنفسها إذ يجب عليها التخلص من الأفكار القديمة التي كانت تضعها في مكانه أقل من مكانة الرجل<sup>1</sup>

1-مرجع سابق ، الصحة النفسية للأسرة ، ص 218 .

جنسية أثناء العمل ، مما قد يتسبب لها مشاكل حقيقية خصوصا إذا علم الزوج بأمر هذه التلميحات والتحرشات<sup>1</sup>

وزملاء المرأة الرجال قد يشعرون بخطر حقيقي من منافسة المرأة لهم ، وإذا سبق المرأة زملائها في السلك الوظيفي ، فإن ذلك قد يسيء إلى علاقتها معهم إذ أن مشاعر الغيرة قد تظهر واضحة على الجميع<sup>2</sup>

### 16- الضغوط وفريق العمل :

تلعب الضغوط دورا كبيرا في النجاح والتفوق والإنجاز حيث أن الفرد الناجح هو القادر على العمل تحت أقصى الضغوط النفسية ، فالترتيب على الأداء الشاق هو صبيحة جديدة في عالم التدريب الإداري .... فأنت تعمل عدد ساعات أطول وتنام عدد ساعات أقل ، وتتخذ قرارات أكثر صعوبة تحت ضغوط أكثر شدة ، وتواجه عواقب أكثر خطورة ، فإذا خسر لاعب مباراة فإن له فرصة للفوز ... فقد يرتكب جراح خطأ نتيجة ضغوط يتعرض لها ربما يموت المريض أثناء العملية الجراحية وقد يرتكب ضابط مسؤول عن تنفيذ قانون خطأ تحت ضغط ، ربما تنتهي حياة الضابط نفسه أو ربما يتسبب الخطأ يكون له أثره المدمر على الشركة التي تعمل فيها فنحن نتعرض جميعا إلى إنجاز مهام كثيرة بإمكانيات قليلة في زمن محدد مما يترسب في ذلك الإحساس بالضغوط ولهذا فإننا نعمل لعدة ساعات أطول ونحقق معدل إنتاجية أعلى دون أن نتخلى عن الأمل أو نفقد روح الفريق الواحد أو نتحطم شخصيا<sup>3</sup>

يجب أن نتعلم كيف نتدرب على لعبة عادة ما تتغير قواعدها إ فإننا مطالبون بأن نحدد أساليب تؤدي بأقصى طاقتها الممكنة لإنجاز أهدافنا ليس ليوم فقط ولا لأسبوع قادم ، ولكن لسنوات مقبلة ، ففي عالم اليوم الذي يقوم على روح الفريق كما أن تعمل بإتقان أو لاتعمل فهناك دوما شخص ينتظر ليقفز وينطلق ويأخذ مكانك نذكر أن العمل من خلال فريق يؤدي إلى النجاح<sup>4</sup> .

1-مرجع سابق ، الصحة النفسية للأسرة ، ص218 .

2-مرجع سابق ، الصحة النفسية للأسرة ، ص219 .

3-فاروق السيد عثمان ، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ط1 ، ص189 .

4- نفس المرجع ، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، ص290

### 17- الضغط النفسي في المنزل :

يجد الكثير من الناس صعوبة في أن يكونوا أكثر موضوعية في التعامل مع مصادر الضغوط النفسية المنزلية مقارنة بمصادر الضغوط النفسية في العمل ، وذلك لأن إرتباطهم العاطفي بما يحدث داخل المنزل يكون أكثر من تعاملهم عاطفيا مع مواقف خارج المنزل<sup>1</sup> .

1-حسين مصطفى عبد المعطي ، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، الناشر ، مكتبة زهراء الشرق ، 117 شارع محمد فريد 2008

# الفصل الثالث

## الفصل الثالث

- 1 أهمية الكفاءة في مقاومة الضغوط
- 2 التعامل مع الضغوط
- 3 خطة للتغلب على الضغوط النفسية
- 4 بعض القواعد لمعايشة الضغوط
- 5 إستراتيجيات مواجهة الضغوط والتقليل من حدتها
- 6 مجموعة الحقائق من الضغوط

## الفصل الثاني

- 1- تعريف المرأة العاملة
- 2- تعريف المرأة الماكثة
- 3- تعريف مديرة المنزل
- 4- عمل المرأة وتطوره
- 5- تطوير عمل المرأة في الجزائر
- 6- التحليل النفسي للمرأة العاملة
- 7- العوامل التي أدت إلى عمل المرأة
- 8- دوافع خروج المرأة للعمل
- 9- قضية عمل المرأة
- 10- ضرورة عمل المرأة
- 11- الصحة النفسية للمرأة العاملة
- 12- مشاكل المرأة العاملة
- 12-1- مشاكل المرأة العاملة داخل العمل
- 12-2- مشاكل المرأة العاملة الأسرية
- 13 - اتجاه المجتمع إتحاه نحو المرأة العاملة
- 14 - المرأة في موقع المسؤولية
- 15- ترقية المرأة
- 16- الضغوط وفريق العمل
- 17- الضغط النفسي في المنزل

### 1- أهمية الكفاءة في مقاومة الضغوط :

إن مصائر الأمم والمؤسسات والشركات التي تعمل فيها أو نديرها تتوقف على كفاءتنا في الإدارة والتحكم في الضغوط .  
 إن تحقيق الأحلام وإدراك السعادة الشخصية والمحافظة على الصحة تتأصل بشكل أساسي في قوة الأنا "قوة الشخصية" والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة .  
 إن رجال الإدارة العليا أو رجال الأعمال لكي ينجحوا لابد أن يتعلموا كيف يعملون في ظل ضغوط الحياة والعم المعقدة التي تتسم بالتنافس واتخاذ القرارات الصائبة في ظل مناخ العمل الحديث ويمكن إعطاء أمثلة كثيرة لرجال نجحوا في إنجاز الأعمال تتميز مقتدر ومن هؤلاء إدارة العمليات في شركة أدوية حيث كان يعمل 13 ساعة في اليوم وبهذا يكون مجموع ساعات العمل 91 ساعة<sup>1</sup> .

### 2- التعامل مع الضغوط :

من التعرف عليه أن الضغوط سواء كانت من العمل أو من البشر تؤثر على الأعصاب وبذلك تدمر الصحة ن لذا وجب عليه محاولة التقليل والتخلص من تلك الضغوط وتتعلم كيف تتعامل معها وتحولها إلى صالحك كما يلي :  
 أ- تعلم كيف تواجه الضغوط وتصمد أمامها وتفكر في تحليلها ، التحليل العلمي والعملي لتحويلها لمصلحة نفسك<sup>2</sup> .

1- فاروق السيد عثمان ، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي ، 2001 ، ط 1 ، ص 164 .

2- نفس المرجع ، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، ص 123 .



ب- تعلم ألا تتأثر أو تنزعج من أشياء لا تستطيع أن تغير فيها مثالا على ذلك إذا كان الجو ممطرا وهذا يزعجك فليس في يديك أن توقف المطر ، ولذا يجب عليك أن تقنع نفسك أن هذا المطر من مصلحتك ويجب أن تستثمره لصالحك

ج- تكلم عن أي مشكلة لديك مع من تثق فيهم من الأهل والأصدقاء وأصحاب التجارب والحكمة وإذا كنت تعرف بعض الناجحين أو المفكرين .

د- قم بعمل بعض التمرينات الرياضية

هـ- أعط نفسك الراحة التامة والهدوء<sup>1</sup> .

3- خطة للتغلب على الضغوط :

- 1- النوم الكافي : عندما ينام الإنسان مدة كافية فإن ذلك يزيد من نشاطه وقدرته على التركيز في أي عمل يقوم به كما يعطي الفرصة للجسم في ترميم أي عطب يصاب به وكل هذا يزيد من كفاءة الإنسان في كل أعماله .
  - 2- كل إنسان يخطيء ويصيب : الانسان يخطيء ويتعلم من أخطائه ، ويجب أن تتعلم كيف تتحمل مسؤولية أفعالك وأخطائك وألا تلقي اللوم دائما على الآخرين ، كما يجب ألا تقلل من قدر نفسك إذا أخطأت في تنفيذ أي شيء فهذا شيء وارد ولا يعتبر كارثة ، ونادرا مايفعل الانسان كل مائعهده إليه بكفاءة مائة بالمائة وحتى هؤلاء الذين ينجحون في تحقيق ذلك لا ينجحون كل مرة وكل يوم .
  - 3- تقبل أحداث الحياة بصدر رحب : يقول الدكتور دون أورنيس والذي يعتقد أن الضغوط من أكبر أسباب الإصابة بالأمراض القلبية يجب أن تتقبل الأمور ببساطة ولا تحول كل شيء إلى مأساة وأن تبحث عن الجوانب الإيجابية في أي حدث تواجهه <sup>1</sup> .
  - 4- الحياة الصحية : إذا لم تهتم بصحتك فلن تستطيع أن تواجه متطلبات الحياة بنشاط ولن تستطيع التعامل مع الضغوط بطريقة إيجابية لذلك بنصح الإختصاصيون بأن يكون نظامك الغذائي صحيا ، وبدلا من الكل السريع غير المفيد ، والذي قد يكون ضارا بصحتك كل فاكهة وخضراوات وخبز وأرز ومعكرونة كاملة العناصر وحافظ على ممارسة التمارين الرياضية فهي تساعد على تحقيق الرشاقة وعلى إرتفاع الروح المعنوية وعدم تقلب المزاج .
- 20 دقيقة من الرياضة يوميا تساعد على إفراز مادة الأندروفين في المخ ، وهي مادة كيميائية تعمل على رفع الروح المعنوية .

- 5- تنظيم الوقت : من أهم عوامل زيادة كفاءة الإنسان في عملهن وفي نشاطاته الحياتية بوجه عام أن ينظم وقته ، مثلا في بداية الأسبوع أكتب قائمة بكل الأشياء التي تريد القيام بها وارجع تلك القائمة يوميا ويجب أن تكون أهدافك معقولة وممكنة التحقيق في ظروفك ، ونخذ في حسابناك أن من الممكن أن يحدث تأخير في تنفيذ أي عمل
- 6- التسامح علاج يخصصك من وطأة الضغوط : إن اتبعت حالات الخوف والقلق والغضب وأدى ما تشعر به من غضب إلى غلق أبواب البهجة وسئمت من شدة وطأة الضغط والإجهاد ، فإن التسامح علاج فعال لكل ما تعاني منه في هذا المضمار ، فتسلح بالتسامح واربح حياة مليئة بالبهجة والراحة والهناء<sup>1</sup> .

4- بعض القواعد لمعايشة الضغوط :

- 1- اجعل أهدافك معقولة ، فليس من الواقعي أن تتخلص من كل الضغوط تماما من حياتك
- 2- معالجة الضغوط ومواجهتها أولا ، لأن تراكمها يؤدي إلى تعقدها وربما تعذر حلها
- 3- الاسترخاء في فترات متقطعة يوميا
- 4- الإقلال بقدر الإمكان من الانفعالات والمشاعر السلبية كالعدوانية وتعلم طرق جديدة للتغلب على الغضب والإنفعال .
- 5- محاولة حل صراعات العمل والأسرة بأن تفتح مجالاً للتفاوض وتبادل وجهات النظر
- 6- تحسين الحوارات مع النفس ، أي الحوار الإيجابي مع النفس ، وتجنب تفسيرات الأمور بصورة كارثية مبالغ فيها
- 7- أن توسع من اهتماماتك وتوسع من مصادر المتعة
- 8- تكوين دائرة الأصدقاء والمعارف الذين يميزن بالود والمعاشرة وتجنب هؤلاء الذين يميلون إلى التصارع
- 9- وزع الأعباء الملقاة على عاتقك ، وتعلم طرق تنظيم الوقت
- 10- تمهل وهديء من سرعتك وإيقاعك في العمل
- 11- الاتجاه الصحي واللياقة البدنية بما في ذلك
- 12- الرياضة
- 13- النظام الغذائي المتوازن
- 14- إحم نفسك جيدا من مشكلات البيئة كالضجيج مثلا
- 15- العادات الصحية الطبية بما فيها تجنب التدخين<sup>1</sup> .

1-وليد السيد تهمليفة مراد علي عيسى الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي ، المفاهيم النظرية البرامج ، دار وفاء للنشر والتوزيع 2008 ، ص 39 .

5- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتقليل من حدتها :

لقد اهتم الباحثون في الآونة الأخيرة بدراسة المواقف الضاغطة والأزمات التي سببها أخطاء الحياة اليومية وكيفية التوافق النفسي الاجتماعي معا ، وأشار رودولف موس Roodolf Moos إلى نوعين من الإستراتيجيات الإستيعابية التي يوظفها الأفراد للتعامل مع حوادث الحياة اليومية ، وفي مواجهة الإنعكاسات النفسية السالبة التي تحدثها أخطاء الحياة اليومية ، وتتكون الاستراتيجيات الاستيعابية الإقدامية والإحجامية من جانبين هما المعرفي والسلوكي<sup>1</sup> .

وعلى الرغم من الآثار السلبية للضغط من الناحية النفسية والاجتماعية والجسمية ، وعلى علاقة الانسان ببيئته وطرق تعامله مع الآخرين ، إلا أنه يمكن مواجهة الضغوط من خلال برامج تعد خصيصا لذلك .

إن التعامل مع الضغوط النفسية يحتاج من الأباء القيام باستراتيجية أو استراتيجيات تمثل مجموعة من التكتيكات لتوجيه أهدافهم ، وتحقيقها نحو خفض الضغوط أو الظروف الضاغطة .

ويقصد باستراتيجية مواجهة الضغوط من ناحية الفرد تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها كل لكي يسيطر على أو يجد من أو يدير أو يتحمل مسببات الضغوط التي تفوق طاقته الشخصية ، أما من ناحية المنظمة فتتمثل في مجموعة القرارات التي تتخذها الإدارة للسيطرة على مسببات الضغوط<sup>2</sup> .

1- علي عبد السلام ، أساليب التوافق النفسي والاجتماعي مع أخطاء الحياة اليومية وعلاقتها بالرضا على العمل ، مجلة علم النفس 2001 ، ص 43 .

2- ماجدة بهاء الدين ، السيد عبید ، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان 2008، ط 1 ، ص 32

والتخفيف من أثارها الضارة على كل من الأفراد والمنظمة .

بالرغم من أننا قد لانشعر بالارتياح لبعض الضغوط النفسية إلا أننا نسعى شئنا أم أبينا للتكيف معها ، وعلية التكيف هذه تدفعنا للتفكير والبحث عن الحلول مما يجعلنا نتخذ القرارات المناسبة حيال هذه ، ونقوم بالأدوار الفاعلة للتخلص منها أو التكيف معها وعندما تنجح عملية التكيف إما بالتخلص من الضغوط أو التعايش معها ، فإنها تخلق لدينا وعيا جديدا ورؤى مثيرة في الحياة تجعلنا أكثر قدرة على التكيف في المستقبل وأكثر مقاومة للضغوط النفسية

فما ينبغي عمله حقيقة هو تعلم كيفية التعايش مع الضغوط النفسية وإدارتها بشكل صحيح وليس محاولة استبعادها بالكلية ، لأن الحياة بدون قدر بسيط من الضغط النفسي تصبح باهتة مملّة تدعو للكآبة والهموم ، وفي المقابل فإن الضغوط النفسية الزائدة على الحد تجعل الفرد يشعر بالقيود والإجهاد الذي يدعو للقلق والتوتر ، ولذلك لا مناص من أن يجد الفرد له سبيلا للقبول ببعض الضغوط النفسية المتوازنة<sup>1</sup> .

1-مرجع سابق،الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، ص33 .

6- مجموعة الحقائق من الضغوط :

- 1- الحقيقة الأولى : الضغوط سيئة ولكن تعلم أن تتجنبها
- 2- الحقيقة الثانية : التحرر من الضغوط يجلب لنا السعادة
- 3- الحقيقة الثالثة : التحكم في الضغوط يجلب لنا الصحة البدنية والنفسية
- 4- الحقيقة الرابعة : قليل من الضغوط يساعد على الانتاج
- 5- الحقيقة الخامسة : إذا فشلت في التحكم في الضغوط فإنك ستخرج من طابور التنافس والتفوق
- 6- الحقيقة السادسة : قوة الضغوط غير محتملة
- 7- الحقيقة السابعة : الضغوط العالية في الحياة تؤدي إلى الشقاء
- 8- الحقيقة الثامنة : كلما تقدمنا في العمر تزايد إحساسنا بالضغوط
- 9- الحقيقة العاشرة : مستوى الضغوط في حياتنا مؤشر جيد لمستوى السعادة أو التعاسة<sup>1</sup> .

# الفصل الرابع



## الجانب التطبيقي

### الفصل الرابع

\* تمهيد

- 1- بطاقة فنية حول المؤسسة
  - 2- منهج الدراسة
  - 3- مجتمع الدراسة
  - 4- عينة الدراسة
  - 5- متغيرات الدراسة
  - 6- أداة الدراسة
  - 6-1- الملاحظة العيادية
  - 6-2- المقابلة الحرة
  - 6-3- مقياس الضغط النفسي في مجال المهنة
  - 6-4- اختبار القلق لتايلور
  - 7- دليل المقابلات
  - 8- الملاحظات حول المقابلات
  - 9- جدول خاص بنتائج المقابلات
  - 10- أوجه التشابه والاختلاف
  - 11- جدول خاص بتلخيص نتائج المقابلات ومقياس الضغط واختبار القلق
  - 12- تلخيص نتائج المقابلات
  - 13- مناقشة الفرضيات
  - 14- خلاصة الفصل
  - 15- الإقتراحات (الوصايا)
- المراجع  
الملاحق

تمهيد :

بعد التطرق في الجانب النظري إلى الضغط النفسي وكل ما يتعلق به بالإضافة إلى بعض المفاهيم للمرأة العاملة والمأكثة ثم أهمية في مقارنة الضغوط وكانت العناية هي دراسة مقارنة بين الضغط النفسي لدي المرأة العاملة والمرأة المأكثة وهذا ما نبينه في الجانب التطبيقي

الغرض من هذه الدراسة هو الإجابة على الإشكالية وإثبات ما جاء في فرضيات البحث

## 1- بطاقة فنية حول المؤسسة

السنة الدراسية : 2018/2017

متوسطة : نقّاز الهواري

## تعريف المؤسسة

اسم المؤسسة : متوسطة نقّاز الهواري      البلدة : وهران      الدائرة: وهران

الهاتف : 041301321

تاريخ الإنشاء : 01 شارع المحطة بلاطو وهران

اسم المدير : أحمد منصور خوججة

## الهيكل

طاقة استيعاب المؤسسة : 800 تلميذ المساحة الكلية : 100.00 م<sup>2</sup> المساحة المبنية : 7165.59 م<sup>2</sup>

عدد الحجرات : 12      عدد المخابر : 02      عدد الورشات : 02

عدد مخابر الإعلام الآلي : 01      عدد الأجهزة : 16      المدرج : /

قاعة الأساتذة : 01      المكتبة : 01      عدد الكتب : قاعة المطالعة : /      الملعب : 01

عدد المكاتب الادارية : 06      عدد السكنات : 04

جمعية أولياء التلاميذ : معتمدة بتاريخ : 2006/03/03

الجمعية الثقافية الرياضية : معتمدة بتاريخ : 1984/03/21

## نظام المؤسسة

المطعم : 01      قدرة الاستيعاب : 200

عدد المراقد : 04      قدرة الاستيعاب : 200      عدد الداخلين : 82      ذكور : 39      إناث : 43

## تعداد التلاميذ :

عدد التلاميذ	السنة الاولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة	المجموع
ذكور	90	82	109	102	383
إناث	75	83	107	73	338
مجموع	165	165	216	175	721
الأفواج	05	05	06	05	21

## الناطير :

الفتة	العدد	منهم إناث	مرسمون	متربصون	مؤقتون
الأساتذة	34	12	28	04	02
الإداريون	15	01	14	01	/
أعوان الخدمات	17	01	06	/	11
المجموع	66	14	49	04	13

## 2- منهج الدراسة :

يقوم أسلوب المنهج الوصفي المقارن على دراسة الظاهرة أو السمة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها ويعبر عنها تعبيراً كيفياً ، حيث أن التعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة أو السمة المدروسة ويوضح خصائصها ، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار السمة أو حجمها لذا اعتمدنا على هذا المنهج في الدراسة .

## 3- مجتمع الدراسة :

الدراسة تهدف إلى قياس مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة والمرأة الماكثة بالبيت ودراسة مقارنة بينها أي أن مجتمع الدراسة هي : المرأة العاملة والمرأة الماكثة بالبيت .

## 4- عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من إمرأتين ماكثتين بالبيت وإمرأتين عاملتين في متوسطة غرسي سعيد بالأزهرية "تيسمسيلت" أستاذة في اللغة الفرنسية وأستاذة في اللغة العربية .

5- متغيرات الدراسة :

المتغيرات المستقلة :

الجنس : يتضمن أنثى

الخبرة المهنية : وهي الخبرة محددة أكثر من 4 سنوات

المؤهل العلمي : يركز على مستويين : مستوى ابتدائي ومستوى ليسانس

التخصص : يضم أستاذين "أستاذة في اللغة الفرنسية و أستاذة في اللغة العربية" إمرأتين ماكنتين بالبيت

- متغيرات التابعة :

الضغط النفسي لدى المرأة العاملة بمتوسطة غرسي سعيد بالأزهرية تيسميسيلت

الضغط النفسي لدى المرأة الماكثة بالبيت

6-أداة الدراسة :

استخدمنا في هذه الدراسة :

6-1-الملاحظة العيادية : هي أداة أساسية في دراسة سلوك المرأة الماكثة بالبيت وسط أسرتها ، والمرأة العاملة

وسط أسرتها وفي عملها في مواقف مختلفة ومدى علاقتها بالمحيطين بها وكذلك ملاحظة السلوك التلقائي لها من خلال هيئتها الخارجية ، انفعالاتهم ، كلامهم ابتسامتهم وحركاتهم حتى صمتهم لغتهم ولامبادلات أفراد العائلة لهم

6-2-المقابلة الحرة : وهي تمتاز بمرونة أكثر وحرية طرح الأسئلة تكون للحالة المجال والحرية التامة في التعبير ،

واقترنت المقابلات خلال هذه الدراسة على إقتناء المعلومات بطريقة كلامية من محاور بعض الحالات والتحدث معهم قصد توضيح الخصائص النفسية والسلوكيات اليومية لهم في البيت أو في العمل بطريقة غير كلامية التي تنطوي تحتها ملاحظة دقيقة للإشارات والإماءات والعلامات غير المنطوية كطريقة الجلوس ، كيفية استعمال اللغة ومستوى التعبير عن مكبوتاتها وانفعالاتها لكل الحالات مما تساعد على توضيح الضغط النفسي لديهم وقد خصص لكل حالة بالنسبة للماكثة بالبيت 05 مقابلات أما المرأة العاملة 06 مقابلات واختلف زمن اجراء المقابلات من 30 إلى 45

6-3-مقياس الضغط النفسي في مجال المهنة :

يوجد عدد من مقياس الضغط النفسي يمكن ان نستعين بها على تقدير مستوى الضغط لديك ، ومن هذه المقاييس استعملنا هذا المقياس الذي يمكن اعتباره أداة فقط لمجرد مؤشر الضغط ، فهناك الكثير من الأدوات الأكثر فعالية في تديد مستوى الضغط من المفيد أن تتجنب عليها واستجابتك الأولى على كل مفردة هي الأكثر صحة وواقعية ، إن المقياس يساهم أكثر في التعرف على اتجاه تفكيرك ووعيك بمصادر الضغوط ومصاعب حياتك الخاصة .

4-6- إختبار تايلور للقلق :

يقيس هذا الإختبار بدرجة كبيرة وموضوعية مستوى القلق عن طريق ما يشعر به الأفراد من أعراض ظاهرة وصریجة .

يصلح هذا الإختبار لجميع الأعمار  
يتكون من 50 سؤال للكشف على مستوى القلق لدى المفحوص  
الإختبار مقتبس من مقياس القلق الصريح الذي إستعمله تايلور

طريقة الإختبار

إقرأ كل سؤال ثم فكر في سلوكك كيف يكون علة  
إختر الإجابة ثم ضع أمامه العلامة (X) التي تصف سلوكه بدقة  
ليس في الإجابة على هذه الأسئلة ماهو خطأ وماهو صواب وليس فيها أسئلة خادعة والمهم فقط هو لدقة  
في وصف مشاعرك وأراءك وعدادتك .

7- دليل المقابلات :

المحور 1 : التعرف على الحالة

-أعطينا تعريفا على نفسك ؟

( الإسم ، اللقب ، السن ، الحالة العائلية ، المستوى الدراسي ، المهنة ... الخ )

كيف كانت حياتك الماضية ؟

المحور 2 : الحياة الصحية للحالة :

- كيف هي حالتك الصحية ؟

- هل أصبت بأمراض ؟

- هل تعاني من اضطرابات في النوم ؟

- هل تعاني من اضطرابات في الأكل ؟

- ما هي السلوكات اليومية لك ؟

المحور 3 : الحياة العائلية :

- ما هو الوضع الاقتصادي والاجتماعي للحالة ؟

- كيف هي علاقتك مع أفراد عائلتك ؟

- هل هناك علاقة تفاهم بينك وبين زوجك ؟

- هل الأولاد يسببون لك القلق ؟

- هل تعاني من كثرة الأعمال المنزلية عليك ؟

- هل هذه الأعمال المنزلية تسبب لك الملل والكراهة ؟

المحور 4 : الحياة المهنية والعلائقية :

- تحدث عن مشاطك داخل المؤسسة ؟

- أين تقضي وقت فراغك ؟

- كيف هي علاقتك مع الزملاء داخل المؤسسة ؟

- هل تعاني من مشاكل داخل المؤسسة ؟

- هل تقضين وقت طويل في العمل ؟

- هل ترين أن عملك يسبب لك الإحراج ؟

- كيف هي علاقتك مع التلاميذ ؟

- هل التلاميذ يسببون لك الإحراج والقلق ؟

المحور 5 : تطبيق اختبار القلق لتايلور :

المحور 6 : تطبيق مقياس الضغط النفسي في مجال المهنة :

لقد خصصنا لهذه الحالات 05 مقابلات بالنسبة للمرأة الماكثة بالبيت أما بالنسبة للمرأة العاملة فلقد خصصنا لها 06 مقابلات حيث اختلف زمن إجراء هذه المقابلات وذلك حسب حالة الحالة ومدى تقبلها للحديث .  
المقابلة الأولى : حرة مبدئية كلقاء تحضيري للحالة ثم من خلالها الاتصال بالحالة ، التعرف على الحالة ، تاريخ حياتها منذ الطفولة حتى المراهقة .

الهدف من المقابلة الأولى : كسب ثقة الحالة من خلال اطلاعها على أخلاقية المهنة التي أهمها السرية لفتح المجال الواسع للحالة بكل حرية ودون خوف .

المقابلة الثانية : دراسة الحالة العقلية ودراسة السلوكيات اليومية لها .

المقابلة الثالثة : وضع الحالة داخل الأسرة (علاقتها مع أفراد الأسرة) وكشف أهم التغيرات النفسية والاجتماعية التي تطرأ عليها .

المقابلة الرابعة : تطبيق مقياس (اختبار القلق لتايلور) على المرأة الماكثة بالبيت .

المقابلة الخامسة : بالنسبة للمرأة العاملة كانت حول وضع داخل المؤسسة وعلاقتها مع العمال وكشف أهم التغيرات التي تطرأ عليها .

المقابلة السادسة : بالنسبة للمرأة العاملة كانت بتطبيق اختبار القلق لتايلور أما بالنسبة للمرأة الماكثة كانت بتطبيق مقياس الضغط النفسي في مجال المهنة بحيث يساعد هذا المقياس على إسقاط جميع المكبوتات والمشاعر والتعبير على حياتها الماضية والحاضرة والمستقبلية

المقابلة السابعة : بالنسبة للمرأة العاملة كانت بتطبيق مقياس الضغط النفسي في مجال المهنة .



المقابلة 1: تاريخ المقابلة: 2018/04/24

مكان المقابلة : متوسطة نغاز الهواري

المدة : 35 د

البيانات الشخصية :

الإسم : ع - م

الجنس : أنثى

السن : 28 سنة

الحالة العائلية : متزوجة

السكن : وهــران

المهنة : أساتذة في اللغة الفرنسية

الرتبة بين الإخوة : الأولى

عدد الإخوة : 05

عدد الأولاد : 03

سيمولوجية الحالة :

قصيرة ، بيضاء البشرة ، عينان سوداوتين ، مهتمة بنفسها ، إيقاع الكلام جيد ، ترتدي حجاب شرعي

سيمولوجية السلوك : فرحت بإجراء المقابلة .سلوكيات حركية : تركيز وتمعنالحالة في الحياة الأسرية :

تتكون عائلة الحالة من : زوج وابنة

علاقة الحالة مع الزوج : جيدة ومعاملة إحترام

علاقة الحالة مع الابنة : علاقة عطف ومحبة

نبذة تاريخية حول العائلة :

لقد تحدثت مع الحالة خاصة عن فترة الدراسة وذلك بطرح مجموعة عن الأسئلة عليها قالت : عن فترة إلتحاقها بالمدرسة دخلت في السن الخامسة من عمرها وفي هذه السنة أجرت عملية جراحية على ذراعها في المرفق لأنها سقطت عليها عندما كانت تتحلق ، لكن هذه العملية لم تؤثر على تحصيلها الدراسي لأنها كانت تتميز بذكاء عالي وحيد ، حيث كان تحصيلها الدراسي ممتاز خاصة في المواد العلمية كالرياضيات والمواد التي تتطلب الفهم والإستيعاب ولا تحب المواد التي تتطلب الحفظ وذلك من خلال قولها (كنت نكره المواد نتاع الحفيظة )

## الفصل الرابع

### الجانب التطبيقي

درست أربع سنوات بتلك الابتدائية ثم انتقلت إلى ابتدائية أخرى حيث درست فيها السنة الخامسة والسادسة ، حيث أثار هذا الانتقال على تحصيلها الدراسي ثم تحصلت على شهادة التعلم الإبتدائي هناك بمعدل : 16.06 / 20 رغم أنها كانت في الابتدائية الأول تحصل على معدل يفوق هذا المعدل .

ثم انتقلت إلى الطور الأساسي وأتمت دراستها بنفس المؤسسة وتحصلت على الشهادة بمعدل 14 / 20 ثم اتقلت إلى الطور الثانوي حيث اختارت شعبة العلوم الطبيعية لأن رغبتها وأمنيتها هي أن تكون في المستقبل طبيبة أو صيدلية وذلك من خلال قولها : "كانت أمييتي الوحيدة أني نخرج طبيبة أو صيدلية " رغم كل هذا وللأسف الشديد لم تكمل دراستها في هذا التخصص حيث درست الفصل الأول ثم تحولت في الفصل الثاني إلى شعبة الأدب العربي بسبب أستاذ الفيزياء الذي كان يحب الجنس اللطيف ويتصر معها هي بالذات تصرفات غير لائقة محرمة في الدين الإسلامس وهكذا حطم لها هذا الأستاذ طموحها وأمنيتها حيث قالت : "حطمتلي أمنيتي ورغيتي في الدراسة " حيث كانت تدرس في هذا التخصص ( الأدب العربي ) وهي غير راغبة فيه وذلك من خلال قولها : "نقرا وأنا كأني مانيش نقرا " .  
ولها انتقلت إلى السنة الثالثة ثانوي أصيبت بمرض فقر الدم فدخلت المستشفى حيث لم تدرس الفصل الثالث بأكمله حيث تسبب هذا في عدم حصولها على شهادة البكالوريا وهذا ما زاد الطين بلة حيث قالت : "هنا فقدت الأمل في كل شيء " ورغم كل هذا شفيت من مرضها وشجعها والديها على إعادة السنة وتحصلت على شهادة البكالوريا في العام الثاني وانتقلت إلى الجامعة حيث درست بجامعة تيارت "اللغة الفرنسية " 04 سنوات وأتمت دراستها يوم : 18 جوان 2018 بدون مشاكل ثم بدأت التعليم يوم : 07 جوان 2018

المقابلة 2: تاريخ المقابلة: 2018/04/25

مكان المقابلة : القسم

المدة : 30 د

المظهر والسلوك :

الحالة تعتنى بمظهرها وأنها محبة للقاء فرحت بإجراء المقابلة معها ، سلوكها عادي جلست بهدوء

شكل ومحتوى التفكير :

شكر التفكير لا بأس به لكن التركيز غير جيد في بعض المرات تذهب بعيدا بعقلها حتى أعيد عليها السؤال

الوجدان والمزاج :

لاحظنا عليها بعض علامات الانفعال حيث تبدو غير هادئة ، اليدين يرفجان تبدو قلقة

النوم :

بالنسبة للنوم تعاني من اضطراب وصعوبة في النوم حيث ترى الكوابيس المزعجة ، وتنام في بعض المرات إلا 03 ساعات في الليل فهي تعاني من الأرق ، وذلك من خلال قولها : "في بعض المرات نرقد 03 ساعات برك أو من بعد يحرم عليا الرقاد " .

الغذاء :

بالنسبة للغذاء شهيتها مصطربة وقليلة جدا .

السلوكات اليومية :

تنهض في الصباح الباكر وتقوم بتحضير فطور الصباح لنفسها تم تأخذ ابنتها عند جارها ثم تأتي وتذهب إلى عملها ولاتود إلى الدار حتى المساء وبعدها تأتي بإبنتها من عند جارقتها ثم تقوم بترتيب أو تقوم بالشؤون المنزلية من غسل وترتيب وطهي وتنظيف... إلخ

الأمراض والإضطرابات التي تعاني منها :

الحالة تعاني من الشقيقة في الجهة اليمنى حيث تشعر في معظم الأوقات بأن رأسها على وشك الانفجار وذلك من خلال قولها : " في معظم الأوقات لحس براسي حاب ينفجر " بالإضافة إلا أنها تشعر بضغط شديد حول الرأس ، وتعاني من عسر هضم

الحالة تبكي بسهولة ولأتفه الأسباب وذلك من خلال قولها : "خترات نشوف رسوم بيكي بيكي " كما أنها تنسى مايقال لها في الحال فهي تعاني من حالة النسيان وذلك من خلال قولها : " أنا ننسى بزاف " وأيضاً لديها شرود ذهني .

## المقابلة 3: تاريخ المقابلة: 2018/04/26

مكان المقابلة : داخل القسم

المدة : 30 د

لقد تحدثت مع الحالة في القسم بمتوسطة غرسي سعيد بولاية تيسمسيلت وذلك بطرح بعض الأسئلة عليها فأجابت :

أما كانت تعيش وسط أسرة جيدة الدخل لديها 05 إخوة تحتل هي المرتبة الأولى ، الأم : أستاذة في اللغة الفرنسية الأب : مدير شركة توفير المياه

الحالة : أستاذة في اللغة الفرنسية بدأت التعليم في هذه المتوسطة التي تبعد عن عائلتها حوالي 60 كلم فكانت تذهب في المساء وتأتي في الصباح الباكر إلى عملها وهذا ما يسبب لها بعض المعاناة وبعد عام أو سنة من تعليمها تقدم شخص لخطبتها من تلك المنطقة التي تعمل فيها بحيث لم يكن لديها أي علاقة معه وكان شرها الوحيد أنها تعمل حيث قالت "شرطت عليه خدمتي" وقبل هذا الرجل بهذا الشرط وتزوجها وهي الآن تعيش في أسرة جديدة حيث هذه العائلة تتكون من الحالة ، الزوج ، الإبنة وأخ زوجها

الحالة الإجتماعية و الاقتصادية للعائلة : جيدة

الحالة المادية للعائلة : جيدة

مهنة الزوج : ضابط في القوات البحرية

العلاقة مع الزوجة : معاملة إحترام وجيدة

الحالة تشتكي من كثرة الأعباء المنزلية عليها ولا تجد من يعاونها لأنها تعيش وحدها مع ابنتها وأخ الزوج الذي يبلغ من العمر 11 سنة والزوج يغيب عن البيت لمدة شهر أو أكثر ، فهي معظم وقتها تقضيه في العمل فتذهب في الصباح ولا تعود حتى المساء ، فلديها ساعات قليلة تقضيها في البيت فهي لا تجد الوقت في معظم الأوقات لتحضير الطعام لنفسها بالإضافة إلى الإبنة ، فهي تأتي وهي مشتاقة إليها حيث ابنتها معها وهي مشتاقة إليها حيث قالت : " بنتي معايا وأنا متوحشتها " كما ينتابها بعض التفكير على أنها مهملة لابنتها حيث قالت : " راني حاسة بروحي راني مهملة لبنتي "

الحالة تتصرف في بعض الأشياء التي لا بد من زوجها هو الذي يقوم بما فهي قالت : " أنا المرأ وأنا الراجل " وهذا هو الشيء الذي يزيد من حدة قلقها فالزوج كأنه لا يعيش على الإطلاق في البيت يأتي كالضيف ويذهب . كما أن الحالة لا تحب الزوج التدخل في قراراتها ولا تقبل من الزوج اتخاذ القرار هو نفسه الحالة ينتابها القلق على ابنتها عندما تذهب إلى عملها وترتكها عند الجيران فقالت : " في بعض المرات نقول نديها عند ماما ونغليها " وذلك لأن ابنتها كثيرة الحركة فهي تخاف عليها من أن جارتها لا تحرص عليها .

المقابلة 4: تاريخ المقابلة : 2018/04/27

مكان المقابلة : داخل القسم

المدة : 30 د

الحالة تعمل في المتوسطة أستاذة في اللغة الفرنسية لديها 05 أقسام الاولى متوسط تدرسه هي فقط اللغة الفرنسية لديها 25 ساعة تعمل فيها في الأسبوع وهي موزعة كالآتي :

الساعات الأيام	من: 8.00 إلى: 9.00	من: 9.00 إلى: 10.00	من: 10.00 إلى: 11.00	من: 11.00 إلى: 12.00	من: 13.00 إلى: 14.00	من: 14.00 إلى: 15.00	من: 15.00 إلى: 16.00
الأحد	فرنسية 1M 2	فرنسية 1M 4	فرنسية 1M 3		فرنسية 1M 2	فرنسية 1M 5	فرنسية 1M 4
الاثنين	إجتماع في الولاية						فرنسية 1M 5
الثلاثاء	فرنسية 1M 1	فرنسية 1M 3			فرنسية 1M 2	فرنسية 1M 4	فرنسية 1M 3
الأربعاء	فرنسية 1M 3	فرنسية 1M 1	فرنسية 1M 5	فرنسية 1M 2	فرنسية 1M 1	فرنسية 1M 4	فرنسية 1M 5
الخميس	فرنسية 1M 3	فرنسية 1M 1	فرنسية 1M 2	فرنسية 1M 5			

## الفصل الرابع

### الجانب التطبيقي

الحالة كانت لديها رغبة شديدة في العمل وبسبب التعامل من طرف الإدارة انعدمت رغبتها في العمل حيث لا يوجد العدل في تقسيم ساعات العمل

- عدم الصرامة وتحريض التلاميذ ضد الاستاذ

- عدم الدفاع عن حقها

- عدم العدل في تقسيم ساعات الدراسة يوم الإمتحانات وذلك من خلال قولها : "أولاد بلادو يحرصو ساعات قليلة في الأسبوع والآخرين يحرصو ساعات كثيرة "

- عدم احترام ووجود كينونة الأستاذ بحيث عندما تقوم بعقوبة التلميذ وذلك من خلال طرده من القسم إلى الإدارة

يقوم المدير أو أعضائه برجوعه إلى القسم ويقومون باللوم عليها ، وهذا ما يسبب لها القلق والإحباط في عملها .

- عدم معارضة الإدارة حتى ولم يكونوا على حق

- عدم تقديم أجور في الساعات الإضافية

- فالحالة تشعر بتدني دافعيتها إلى العمل في مهمتها ، كما أنها تجد صعوبة في التحكم في انفعالاتها نتيجة ممارسة مهنتها .

وتصرفاتها التلاميذ تزيد من ضغوط العمل عليها

كما تعتقد أن الضغوط التي تواجهها في عملها هي سبب ماتعانيه من أمراض جسمية وذلك من خلال قولها : "راني

حاسة بأن خدمتي اللي راهي امرضتني "

- ساعات عملها تمتد لفترات طويلة بحيث أنها تشعر بأنها تعمل في هذه المهنة بإجهد كبير وهذا ما يجعلها منهمكة بسبب ممارستها لهذه المهنة

- العلاقة مع الأساتذة : علاقة جيدة واحترام .

المقابلة 5: تاريخ المقابلة : 2018/04/28

مكان المقابلة : القسم

المدة : 35 د

تطبيق اختبار القلق

- دامت هذه المقابلة 35 دقيقة ، حيث قمت بعرض اختبار القلق لتابلور على الحالة الذي يتكون من 50 عبارة .
- وهنا الحالة أعلمتها بان تضع علامة X أمام كل عبارة تنطبق عليها .

المقابلة 6: تاريخ المقابلة : 2018/05/02

مكان المقابلة : القسم

المدة : 40 د

تطبيق مقياس الضغط النفسي في مجال المهنة

- دامت هذه المقابلة 40 دقيقة، وذلك بتطبيق مقياس الضغط النفسي في مجال المهنة حيث أعلمتها الحالة بأن تضع علامة X أمام العبارات التي ترضيها أو تنطبق عليها وأن تجيب بنعم أو لا أمام الاسئلة المغلقة .



8- الملاحظات حول المقابلات :

1- المقابلة الأولى :

- هدوء ورزانة
- حب اللقاء والمجالسة
- حب النظافة والطهارة
- حب التعبير والتنفيس
- قوة التذكر واسترجاع أحداث الماضي
- الإحباط

2- المقابلة الثانية :

- حب اللقاء والمجالسة
- حب الهدوء
- حب التركيز
- النسيان
- الرجفة

- الشرود الذهني
- القلق لأنفاه الأسباب

3- المقابلة الثالثة :

- حب التعبير والتنفيس
- الإنصات للأسئلة والتشويق لسمتها
- القلق اليومي من أجل الإبنة
- البكاء لأنفاه الأسباب
- إضطراب في التفكير
- كثرة الأعمال المنزلية
- الإنهاك والتعب الشديد

4- المقابلة الرابعة :

- القلق الشديد
- رجفة الأيدي
- عدم الهدوء
- عدم التركيز
- الإرهاق بسبب طول ساعات العمل
- عدم الرغبة في العمل بسبب عمال الإدارة
- الإبتعاد عن الجنس الخشن بسبب التدين
- الإجهاد الكبير في العمل
- صعوبة التحكم في الإنفعالات

5- المقابلة الخامسة والسادسة :

- القلق
- رجفة الأيدي

من خلال المقابلات الأربعة وجدنا أن الحالة تعاني من ضغوط نفسية بسبب الأعمال المنزلية وعدم وجود وقت فراغ بسبب قضاء معظ وقتها في العمل بالإضافة إلى الإنهاك والتعب الشديد بسبب طول ساعات العمل وهذا ما يجعلها تحت ضغوط نفسية بالإضافة إلى قلق شديد حول ابنتها .

أما من خلال المقابلة الخامسة الحالة تعاني من قلق شديد جدا وذلك من خلال تطبيق اختبار القلق لتايلور حيث وجدنا الدرجة تساوي 34 .

أما بالنسبة للمقابلة السادسة التي تم فيها تطبيق اختبار مقياس الضغط النفسي في مجال المهنة أن الحالة الضغط النفسي يمثل لديها مشكلة لا بد من اتخاذ الطرق اللازمة لإختراله ، كلما طالت المدة التي تعمل فيها تحت هذا المستوى كلما كان ذلك خطرا عليها ، وهذا من خلال الدرجة المتحصل عليها هي 43 درجة .

المقابلة 1: تاريخ المقابلة : 28/04/2018

مكان المقابلة : البيت

المدة : 30 د

البيانات الشخصية :

الإسم : خ - خ

الجنس : أنثى

السن : 35 سنة

الحالة العائلية : متزوجة

السكن : غليزان

المستوى الدراسي : السنة السادسة ابتدائي

المهنة : مائكة بالبيت

عدد الإحوة : 05

عدد الأولاد : 07

السكن الاجتماعي : عمارة

الحالة الاجتماعية : جيدة

سيمولوجية الحالة :

قصيرة ، بيضاء البشرة ، عينان خضروان ، مهتمة ونظيفة ، رزينة الكلام ، إيقاع جيد ، لغة مفهومة ، بشوشة الملامح ،  
دائمة الابتسامة ، جد مهتمة ومحبة للقاء .

سيمولوجية السلوك : فرحت بإجراء المقابلة ، وسعدت بذلك .

سلوكات حركية : هادئة الطباع ، دائمة الانصات والتركيز ، عدم مقاطعة الكلام ، التمعن ، حب الاستماع ، لغة عادية  
مع إنتقاء الألفاظ .

تتكون العائلة من سبعة أولاد ، الزوج ، الولد الأكبر ضابط في قوات الجيش والباقي كلهم يتابعون الدراسة .

## الفصل الرابع

### الجانب التطبيقي

علاقة الحالة مع الأولاد : ملؤها الحب العطف والحنان والتفهم

علاقتها مع زوجها : علاقة إحترام وسلطوية بحيث أنها لا تقوم بأي شيء إلا بمشاورته وأخذ رأيه حتى في غيابه

نبذة تاريخية حول الحالة :

تمت المقابلة ببيت الحالة في نواحي مدينة غليزان ، ومن خلال سياق الحديث وسؤالنا عن حياتها الماضية تحدثت الحالة بحرية عن ذلك

بحيث عاشت خ وسط عائلي ملتحم ومحتشم ،متوسطة الدخل معتمدة في معيشتها على الزراعة ، لها خمسة إخوة معاملتها جيدة جدا مع أفراد عائلتها وذات سمعة طيبة مع الجميع تحظى بإحترام ومحبة الجميع سواء الوالد أو الإخوة وحتى الجيران أما الوالدة فقد توفيت منذ عشر سنوات تقريبا ، مما يجعلها تحزن كثيرا لفقدانها ،هذا ما يدي عليها فهي تترحم عليها كلما ذكرتها .

أما عن مشوارها الدراسي فقد إلتحقت بالمدرسة في سن السادسة كانت مجدة وتحب دراستها ، وكانت في الصفوف الأولى إلا أنها اضطرت إلى ترك مقاعد الدراسة عند إنتقالها إلى السنة السابعة بسبب بعد المسافة بين المنزل والإكمالية ،إضافة إلى بعض التقاليد المتبعة قالت : "كي بطلو صحاباتي لي مالفة نروح معاهم حبست القرابة " وبعدها لم تبقى مدة طويلة في المنزل ، فتزوجت من أول شخص تقدم لخطبتها .

فالحالة مشكلتها هي عدم إتمام دراستها والإنقطاع اللامبرر من طرف الأهل رغم حبها للتعلم كانت مرحلة المراهقة عادية ، ولاتحمل أي جديد غير تعلم الطهي وكيفية تحمل المسؤولية لعد كانت تجهله ، لم يكن لها صديقات تخرج معهن إلا قريناتهما من بنات العائلة -تقول العزبات فلا تخرج إلا إلى الحمام أو شراء مستلزمات الخاصة أو أعراس الاقارب فقد تزوجت في سن 22 سنة وهي الآن ربة بيت لا يستهان بها .

المقابلة 2: تاريخ المقابلة: 29/04/2018

مكان المقابلة : البيت

المدة : 45 د

دراسة الحالة العقلية للحالة :

أ-المظهر والسلوك :

الحالة نظيفة وأنيقة المظهر ، جميلة ومحبة وبشوشة ، ذات ترحاب واسع ، هادئة المزاج ، سريعة الفهم بحيث تفهمت العمل وسبب إجراء المقابلة ، تجلس بهدوء ، تستمع للكلام بتمعن وتجيب بكل حرية ولياقة ، تتكلم بوضوح ، وطيبة

ب - شكل ومحتوى التفكير :

كانت تفكر قليلا ثم تجيب ، ليس لها مشكل في الخطاب والحوار

ج-الوجدان والمزاج :

قليلة الانفعال هادئة المزاج

د- بالنسبة للنوم :

لا تعاني من الأرق المستمر إلا في بعض الأحيان

هـ-بالنسبة للغذاء :

لإضطراب في الغذاء ففي بعض الأحيان تستغني عن أهم الوجبات اليومية

السلوكات اليومية للحالة :

ككل امرأة أو أم جزائرية معاصرة تعيش في وسط متحفظ وتقليدي ن كان لا بد لها أن تنتهض باكرا وهذا ما ترعرعت عليه منذ طفولتها

فيوميات خ - كأى ربة بيت تبدأ بعد صلاة الصبح من إعداد قهوة الفطور وتحضير الأولاد للذهاب إلى المدرسة بعدها تبقى رفقة ابنها الصغير الذي لا يتجاوز عمره 04 سنوات ن وككل بيت أشغاله لا تنتهي ولا يمكن تخفيضها خاصة في غياب الساند الوحيد وه الزوج فهي تعاني الأمرين غياب الزوج وكثرة مسؤولياتها من تنظيف المنزل وتحضير وجبات الطعام والغسيل وشراء بعض المستلزمات .

في البداية كانت مسؤوليات محدودة لأن الأولاد كانوا صغار ولا يجلبو المتاعب بكثرة ولكن بعد مرور الزمن زادت المسؤوليات بزيادة الأولاد وكبرهم : "زادت المتاعب وعدت أخاف أن أقصر بحقهم ولي يخوفني كثرة غياب والدهم " ولم تستطيع أن تعرف تصرفاتهم الخارجية " الوقت ما يرحم " بالإضافة إلى تربية الأولاد والاشغال اليومية المتكررة تقول " الحاجة لي نديها اليوم نلقى روجي نعاود فيها لا ميش العشية الغدو من ذاك " فهي لاتبدي إهتمام بمشاهدة التلفاز أو الخروج للترويح أو تبادل الزيارات إلا للضرورة فهي تكرس كل وقتها للإعتناء بالأولاد وتربيتهم أحسن تربية ومراقبة سير دراستهم وتحفيزهم ومراجعتها للدرس معهم خاصة أيام الإمتحانات خاصة هذه الفترة فإنبتها تحضر لشهادة البكالوريا وإبتها شهادة التعليم المتوسط .

المقابلة 3: تاريخ المقابلة : 2018/04/30

مكان المقابلة : البيت

المدة : 40 د

لقد حملت الحالة على عاتقها مسؤولية كبيرة وهي من أجمل وأصعب المهام ، تربية الأولاد وتفكيرها الدائم في مستقبلهم والبحث عما يسعدهم ففي سياق الحوار معها كان السؤال حول وضعيتها في العائلة ، فأجابت أنها راضية وبتنوع بما انعم الله عليها به .

فالموضع الاقتصادي والاجتماعي جيد لم تعلن أي تدمر ولايبد عليه ذلك

إلا أن مسؤولياتها زادت بعد مغادرة زوجها واضطرارة للعمل خارج الولاية لتبقى في إزدواجية العمل ، فالزوج يقضي وقت أطول حوالي شهرا تقريبا خارج الولاية ، ولا يبقى في المنزل سوى أيام قليلة وهذا ما يسبب لها الشقاء والقلق ن لكنها كانت تغطي مشاعرها ولاتحسس أولادها بغياب والدهم " في البداية ما تقبلتش فكرة ذهابه لكن الوقت لي لحظنا ليه ... الخدمة راها عزيزة "

فهي تشتكي من عناد أولادها وتدللهم خاصة أنها تحاول أن ترضي كل طرف حتى لا يحسوا بغياب الوالد خاصة الإبن الأصغر ، فهو دائم التدلل فعلاقتها مع أولادها علاقة الام الحنون والصديقة الوفية .

فالحالة تقضي كل وقتها لأجل أولادها وعملها المزدوج دورها كأم وربة بيت ودورها كمراقب أثناء غياب الزوج فهي تقضي معظم أوقاتها في المنزل : " كل يوم وأنا واقفة " لا تخرج إلا للضرورة كأخذ من يمر إلى الطبيب أو شراء المستلزمات الضرورية لاغير

أما عن زيارتها للأقارب فهي لا تخرج إلا برفقة زوجها أو بأخذ رأية إن كان غائبا .

المقابلة 4: تاريخ المقابلة : 2018/05/01

مكان المقابلة : البيت

المدة : 30 د

تم من خلالها عرض إختبار القلق لتايلور للتعرف عبي درجة القلق لديها وماتشعر به من أعراض ظاهرة ومريجة وإعطائها تعليمات الإختبار بأن تضع علامة (X) امام العبارة التي تنطبق عليها



المقابلة 5: تاريخ المقابلة : 2018/05/02

مكان المقابلة : البيت

المدة : 45 د

دامت المقابلة 45 دقيقة لتطبيق مقياس الضغط النفسي في مجال المهنة وذلك بإعطاء التعليمات للحالة وشرحها لها بوضع علامة (X) أمام الأسئلة التي تنطبق عليها والإجابة بنعم أو لا أمام الأسئلة المغلقة .

الملاحظات حول الحالة :

المقابلة الأولى :

- الإحترام المتبادل
- الترحاب الواسع
- الكلام بطلاقة
- الإبتسامة والتنفيس عن مشاعرها
- المرح والسرور

المقابلة الثانية :

- نظافة المندام
- الهدوء والرزانة
- التريب الجيد للبيت ونظافته
- كره الروتين وتكرار الأعمال يوميا وإضطراب في الأكل
- التواصل الجيد
- التفهم والإنصات
- حسن الإصغاء ، والإستماع الجيد

المقابلة الثالثة :

- كثرة الأعباء المنزلية
- غياب الزوج يشكل لها القلق والحزن
- إحساسها بالوحدة لغياب الزوج
- إزدواجية العمل والخوف من التقصير يشكل لها قلق

## تحليل المقابلات :

من خلال تحليل المقابلات الثلاث الأولى اتضح أن الحالة تعاني من كثرة الأعباء المنزلية ومما يزيد من حدة قلقها هو عدم وجود من يساندها ، فهي تعاني من إزدواجية الأدوار ، وهذا ما شكل لها ضغط نفسي وكذلك خوفها وقلقها من تقصيرها في حق أولادها وسهرها الدائم وتحفيزها لهم محاولة منها لإرضائهم قدر الإمكان

## تحليل المقابلة الرابعة :

تم من خلالها تطبيق اختبار القلق لتايلور وجدنا أن هذه الحالة قلقة نوعا ما وذلك أن قلقها يصل إلى 23 درجة

## تحليل المقابلة الخامسة :

تم تطبيق اختبار الضغط النفسي فاتضح أن الحالة في امستوى المناسب للضغط بالرغم من إنشغالها في العمل ، كانت درجة الضغط لديها مدى الدرجة ، ودلالاتها التفسيرية منحصرة ما بين 16-30 درجة بالضبط 23 درجة .

المقابلة 1: تاريخ المقابلة : 2018/04/19

مكان المقابلة : البيت

المدة : 30 د

البيانات الشخصية :

الإسم : ه - ق

الجنس : أنثى

السن : 33 سنة

الحالة العائلية : متزوجة

السكن : وهران

المستوى الدراسي : ليسانس في الأدب العربي

المهنة : أستاذة التعليم المتوسط

عدد الإخوة : 04

عدد الأولاد : 02

سيمولوجية الحالة :

قصيرة ، بيضاء البشرة ، شعر مسيوغ ، جد مهتمة بنفسها ، لا تهتم كثيرا بتنسيق الألوان، كلام كثير وسريع .

سيمولوجية السلوك : فرحت ورحبت بنا كثيرا عند إجراءنا المقابلة معها وسرت بالحديث معها .

سلوكات حركية : تركيز وتدقيق ومتابعة وعدم مقاطعة الكلام ، إنصات للحديث ن فهم سبب إجراء المقابلة وتقبل

ذلك بكل تواضع ، فصاحة اللغة .

الحالة في الحياة الأسرية :

تتكون عائلة ه من : الزوج ، الأبناء أمن وسميحة

علاقتها مع أولادها : جيدة ، حب وعطف وحنان

علاقتها مع الزوج : جيدة نوعا ما

علاقتها مع أهل زوجها : مضطربة أحيانا

نبذة عن الحالة :

عاشت الحالة وولدت في مدينة وهران ، أكملت دراستها حتى التخرج من الجامعة وحصولها على شهادة ليسانس

في الأدب العربي شاركت في الكثير من الدورات التكوينية ترعرعت في وسط عائلي وأسرة ذات دخل جيد لها 04 إخوة

، 02 إناث ن 02 ذكور الأب متوفي والام على قيد الحياة تتحدث عنهما بكل فخر واعتزاز خاصة الاب الذي إفتقدت

إلى حنانه فحاليا يعها وفته المنية والذي كان سندنا دائما لمواصلة دراستها

قالت أن والدها كان يرى فيها المعلمة المثالية وعند عودتها من الدراسة يقول : " جاءت الشيخة " ، لهذا كانت أمنيته أن أحقق لأبي حلمه وهو أ أصبح نعلمة

إلتحقت بسلك التعليم سنة 2000 م بعد مضي 06 أشهر من زواجها في مدينة تيسمسيلت  
علاقتها مع المحيط : جيدة لها صديقات وزملاء كثير تتحدث عنهم بكل إحترام

علاقتها مع الوالدان : تُكِنُّ لهما الحب والإحترام والتقدير

علاقتها مع الإخوة : تحدثت عنهم بإشتياق وحنان

البنية : جيدة

النشاطات : تحب المسرح ، قراءة القصص الدينية ، تحب الشعر

كانت دراستها ومنذ البداية جيدة ، لم تكرر في أي طور من الاطوار إلا بعد الإلتحاق بالجامعة فقد أعادت السنة الاولى  
والسنة الثالثة .

المقابلة 2: تاريخ المقابلة : 2018/04/20

مكان المقابلة :

المدة : 30 د

دراسة الحالة العقلية للحالة :

أ- المظهر والسلوك :

بدت أنيقة ، نظيفة وبشوشة ، حادة النظرة ، محبة للقاء من هذا النوع ، هادئة ، تنصت ، وتمعن لكل كلمة ، حادة في النقاشات ، محبة للحوار والتواصل

ب - شكل ومحتوى التفكير :

من خلال الجلسة التي بدت الحالة محبة للنقاش ، تفكير جيد وإجابة مقنعة ، سهلة التواصل والحوار

ج- الوجدان والمزاج :

إنفعالية ، دائمة الحركة ، تتكلم بكل ثقة ، وحرية تامة ، مزاجها حاد قليلا ، سهلة التأثر ، تعاني من النزفزة

د- بالنسبة للنوم :

تعاني من الأرق خاصة في الأيام المتعبة والإستقاظ المبكر

هـ- بالنسبة للغذاء :

إضطراب في الأكل وفقد الشهية .

السلوكات اليومية للحالة :

تنهض الحالة باكرا خاصة أيام العمل لتحضير طعام الإفطار والغذاء وترتيب المنزل غير أنه لا يبدو عليه ذلك لأن

البيت واسع يحتاج لوقت أطول لتنظيفه فهي تقوم بالأشياء المهمة فقط ، كالطهي والغسيل وهذا يوميا بعدها توجه إلى

مكان العمل لتعود في آخر النهار منهكة ومتعبة .

المقابلة 3: تاريخ المقابلة : 2018/04/21

مكان المقابلة :

المدة : 45 د

تعرفنا فيه على اليوميات الأستاذة هـ سواء في البيت أو في المتوسطة التي تدرس فيها أكدت أن يومياتها كانت عادية ، بحيث أنها هي من تتحكم في الوقت وتنظيمه كما تريد ، تنهض باكراً تطهوا طعام الغذاء صباحاً وبعدها تتوجه إلى عملها بشكل عادي .

لم نتحدث عن مشاكل أو سوء فهم زوجها لها كانت تقضي وقت فراغها أو الساعات التي لا تعمل فيها في المطالعة أو المشاركة في بعض المسابقات التي تنظمها المتوسطة

كل هذا تغير بعد إزدياد الإبن أيمن : " فكرت قبل الإنجاب في من سيهتم بإبني ، كنت أشعر بالقلق والتوتر ودائمة الشرود ، أحياناً أفكر في أن زوجي سيطلب مني التوقف عن العمل ، وهو ما لا يمكنني الإستغناء عنه ، وأحياناً أفكر في أن ستعين بعاملة تعينني ، وكان كل هذا في نفسي فقط لم أحرص على الحوار مع زوجي خوفاً من رده فعله وهذا ما كان يزيد من قلقي وخوفي .

لم تفكر يوماً أنها ستقطع عن عملها كأستاذة ، وتنشغل في تربية ولدها

وعند سؤالنا عن معاملتها في هذه الفترة عن ردود أفعالها مع تلامذتها ، فقالت كنت منذ البداية صارمة في كل صغيرة

وكبيرة ، ولا أنكر أنني كنت قاسية في هذه الفترة بالذات " فهي كانت تعيش في صراع داخلي يجب عليها اتخاذ القرار

الصحيح دون إحداث أي أثر سلبي " كنت أرى نظرة الخوف في أعين التلاميذ عندما أدخل القسم أرى الكل ينظر

صامتين ، إذ تكلم أحدهم أرى فقط شفاه تتحرك

كانت تحتاج إلى التحدث مع أحد لا تحب الجلوس لوحدها ، قررت الحديث م زوجها والاحذ برأيه وتقبله مهما كان ،

بعد الحوار الإيجابي مع الزوج وبعد إزدياد الطفل الأول لها عاد هـ إلى عملها بعد راحة كاملة واهتمت بجمع أنفاسها .

قررت رفقة الزوج أخذ أيمن إلى مربية هنا بدأت الأعباء وكثير الاعمال فاعادت ترتيب حياتها من جديد وتغير سير نظامها

، إلا أنها بقيت تعيش في صراع حول كيفية التوفيق بين العمل المنزلي والعمل خارجه وهي بذلك تتولى الأدوار المنزلية

المختلفة ، وأضافت إلى هذا الدور مهما في المجتمع الذي تنظر إليه نظرة جد ولا يمكن أن تضحى به بكل سهولة ومهما

كانت الاسباب .

المقابلة 4: تاريخ المقابلة : 2018/04/24

مكان المقابلة :

المدة : 45 د

من خلال هذه المقابلة تمحور سؤالنا حول الأعمال التي تقوم بها داخل المتوسطة ومعاملاتها اليومية سواء مع التلاميذ ، المدير والزملاء .

يحكم عملها كأستاذة وكذا مديرة منزل وزيادة الأعباء لإزدياد إبنها أهدت الحالة تدمرها من كثرة الأعمال وتراكمها ، قالت : " كنت أشعر بالتعب خاصة أيام الإمتحانات وتصحيح الأوراق " كان يتوجب عليها نقل الأوراق إلى المنزل لتصحيحها وتحضير الدروس بشكل يومي " أحيانا أطلب المساعدة من الزوج لأخذ الطفل إلى العيادة إذا مرض وفعل بعض الأشياء البسيطة .

في هذه اللحظة فقط أحست هوارية بتوتر العلاقة مع الزوج وذلك بقلقه الدائم عن أحوال إبنه واتصالاته المتكررة حتى وهي تقدم الدروس ن ما أثر على عدم تركيزها أثناء إلقاء الدروس ، فهي تعاني من مشكلة عدم وجود من سيرعى إبنها هذا مادفعها إلى عدم التفكير في الإنجاب إلا بعد بلوغ أبن 05 سنوات ، ودخوله الروضة وفعلا هذا ما حققته ، فأنجبت بعد ذلك بلوغ سميحة التي تبلغ 03 سنوات هذا ما جعلها تقلب موازين حياتها واضطرت إلى التخلي عن بعض المهام .

توقفت الحالة في الفترة الحالية عن إلقاء بعض الدروس الإستدراكية وحضور المهمة فقط ، وتخلت نهائيا عن المنافسات الرسمية بين المؤسسات بالرغم من أنها كانت تشارك في تدعيم ومساندة التلاميذ في كل المنافسات مشاركة فعلية ونشجع التلاميذ على إجراء بحوث علمية وأعمال قيمة في جميع الاطوار ، فقد كانت أفكارها بناءة ومحقرة للكثير ، هذا ما يشهد عليه الجميع من زملاء أو حتى التلاميذ

أما عن علاقتها مع مدير المتوسطة فهي علاقة إحترام وتقدير مشكلتها الوحيدة معه هي في غياب بعض الحصص الرسمية وهذا ما يوقعها في بعض الجدال معه .



## الفصل الرابع

### الجانب التطبيقي

الحالة أستاذة في المتوسطة لمادة اللغة العربية تعمل يومياً وفي أغلب الأحيان صباحاً ومساءً 21 ساعة خلال الأسبوع وهي كالآتي :

الساعات الأيام	من: 8.00 إلى: 9.00	من: 9.00 إلى: 10.00	من: 10.00 إلى: 11.00	من: 11.00 إلى: 12.00	من: 13.00 إلى: 14.00	من: 14.00 إلى: 15.00	من: 15.00 إلى: 16.00
الأحد	لغة عربية 3M 5	لغة عربية 4M 3	لغة عربية 3M 1				
الاثنين		لغة عربية 3M 5	لغة عربية 3M 6	لغة عربية 3M 1	لغة عربية 4M 1	لغة عربية 4M 2	لغة عربية 4M 3
الثلاثاء						لغة عربية 3M 1	لغة عربية 3M 5
الأربعاء		لغة عربية 4M 2	لغة عربية 4M 1	لغة عربية 3M 6		لغة عربية 4M 3	لغة عربية 3M 4
الخميس			لغة عربية 3M 4	لغة عربية 3M 6	لغة عربية 4M 1	لغة عربية 4M 2	

المقابلة 5: تاريخ المقابلة : 2018 /04/25

مكان المقابلة : القسم

المدة : 40 د

تم من خلال هذه المقابلة إجراء اختبار القلق لتايلور بهدف معرفة مستوى القلق الذي تعاني منه الحالة، مما  
إتضح أن درجة القلق لديها  
هذا يعني أنها تعاني من قلق .

المقابلة 6: تاريخ المقابلة : 2018/04/26

مكان المقابلة : القسم

المدة : 40 د

تم من خلالها تطبيق مقياس الضغط النفسي في مجال المهنة وذلك بحسب التعليمات بوضع علامة (X) أمام العبارات التي تنطبق عليها أو أن تجيب بنهم أو لا أمام الأسئلة المغلقة .

ملاحظات حول الحالة :

المقابلة الأولى :

- الحركة والكلام بكثرة
- محبة للقاء والترحاب
- التفهم الواضح للعمل
- التواصل والإصغاء

المقابلة الثانية :

- نظافة اللباس
- قلقها والخوف
- حدة المزاج
- فقدان الشهية
- حالة من الأرق

المقابلة الثالثة :

- الصرامة في العمل والقساوة في التعامل
- شكوتها من تراكم الأعمال وإصغارها تدمرها من تكرارها يوميا
- إعادة بناء حياتها وتغيير نظام وقتها
- إظهار الحاجة إلى المساعدة
- كثرة الإستغفار ، ملاحظة هز الأرجل حين الجلوس

المقابلة الرابعة :

- الإنصات وحب الإطلاع
- حدة النظر
- عدم الرضا عن الوضع الحالي
- تخليها عن كل كل النشاطات التي تسطرها المتوسطة
- عدم قدرتها على التوفيق بين عملها المنزلي ، والعمل خارجه
- عدم مشاركتها في أغلب المسابقات الرسمية .

## تحليل المقابلات :

من خلال المقابلات تبين أن الحالة تعاني من قلق وتوتر ، هذا ما شكل ديها ضغوط نفسية بسبب إزدواجية العمل وكثرة الاعباء والصراع بين العمل المنزلي وخارجه ، وكيفية التوفيق بينهما وكذلك عدم وجود من يساندها سواء الزوج أو أهل الزوج ، فقد تعددت لديها المسؤوليات وكثرة الأشغال تربية الأولاد من جهة والأشغال من جهة أخرى يكون لها الإنهاك والتعب .

## تحليل المقابلة الخامسة :

أعلنت النتائج من خلال إجراء هذه المقابلة أن الحالة تعاني من قلق شديد جدا وذلك يعد تطبيق إختبار تايلور بحيث حصلنا على درجة 32 .

## المقابلة السادسة :

فيما يخص هذه المقابلة والتي تم فيها تطبيق إختبار الضغط النفسي في مجال المهنة ، توصل إلى أن الحالة تعاني من ضغط نفسي وهو بذلك يشكل لها مشكلة ، ولا بد من أن تتخذ الطرق اللازمة لإختراله ، فكلما طالت المدة التي تعمل فيها تحت هذا المستوى كلما كان ذلك خطرا عليها فقد تحصلنا على درجة 34 .

9- جدول خاص بنتائج المقابلات :

الملاحظات	الجانب الإجتماعي	الجانب النفسي والمعرفي	الجوانب الحالات
تفاوت وتختلف الحالة النفسية والجانب المعرفي والعلاقات الإجتماعية بين الحالة العاملة والمأكثة في البيت بسبب تعامل وكثرة الاعمال مما يولد لديها القلق والتوتر والإحباط	- ضغوط بسبب كثرة الأعمال المنزلية - عدم الرغبة في العمل بسبب عمال الإدارة - الإبتعاد عن الجنس الحسن - علاقة جيدة مع أفراد الأسرة - تعاني من مشاكل في المؤسسة	- التفكير لا بأس به - عدم التركيز وفقدان الشهية - الإحباط والنسيان - الشرود الذهني - الإنهاك والتعب النفسي - عدم الهدوء والإرهاق - الإجهاد وصعوبة التحكم في الانفعالات - القلق - الأرق والكوابيس المزعجة - الملل والكره	المرأة العاملة
	- كثرة الأعمال المنزلية - الشكوى من الأولاد - الشكوى من الشيخ والإحساس بالحرج والضييق - علاقة بعد عن المحيط الخارجي	- قوة التركيز والتذير - التمعن - التفكير لا بأس به - الانفعالات عادية - الملل الكره إضطراب في الشهية - القلق - الأرق - الإنهاك والتعب الإحباط	المرأة المأكثة

المرأة	- القلق والخوف	- كثرة الأعمال المنزلية
<p><b>العاملة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- وحدة المزاج</li> <li>- فقدان الشهية</li> <li>- الأرق</li> <li>- حدة النظر</li> <li>- قاسية التعامل</li> <li>- التركيز جيد</li> <li>- الإرهاق والإحماك</li> <li>- التعب</li> <li>- تفكير جيد</li> <li>- قوة التفكير</li> <li>- الإنفعال والتأثر</li> <li>- عدم الهدوء</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الصرامة في العمل</li> <li>- الشكوى والتذمر من تراكم الأعمال</li> <li>- إضطراب الحاجة إلى من يساعدها</li> <li>- العلاقة مع الأولاد جيدة</li> <li>- المشادات بينها وبين الزوج</li> <li>- عدم القدرة على التوافق بين العمل المنزلي وخارجه</li> <li>- عدم الإقتناع بالوضع الحالي</li> <li>- التحلي عن المشاركة في المسابقات الرسمية</li> </ul>	
<p><b>المرأة الساكنة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التفكير جيد</li> <li>- المرح والسرور</li> <li>- الهدوء والرزانة</li> <li>- حسن الإصغاء والإستماع</li> <li>- التركيز</li> <li>- قلة الانفعالات</li> <li>- هدوء المزاج</li> <li>- الخطاب جيد</li> <li>- الحزن والخوف بسبب غياب الزوج</li> <li>- القلق والتوتر</li> <li>- الإحباط</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- علاقة جيدة وحنونة مع الأولاد</li> <li>- علاقة إحترام مع الزوج</li> <li>- التذمر من الروتين وتكرار الأعمال</li> <li>- الإحساس بالوحدة</li> <li>- كثرة الأعباء المنزلية</li> <li>- إزدواجية الأدوار</li> <li>- علاقة طيبة مع المحيط</li> </ul>	

أوجه الإختلاف		أوجه الشابة		
المرأة الماكثة	المرأة العاملة	المرأة الماكثة	المرأة العاملة	
- التركيز - عدم النسيان - التحكم في الانفعالات ومزاج عادي - تعب بسيط - عدم البكاء - عدم الرجفة - عدم رؤية الكوابيس - عدم تراكم الاعمال - إضطراب في الشهية - الهوء	- عدم التركيز - عدم النسيان - عدم التحكم في الانفعالات وحدة المزاج - الإنهاك والتعب الشديد - البكاء لأتفه الأسباب - الرجفة - رؤية الكوابيس - تراكم الأعمال المنزلية - فقدان الشهية - عدم الهدوء - مشاكل في المؤسسة - عدم الرغبة في العمل - عدم التوافق بين العمل المنزلي وخارجه .	- تفكير لا بأس به - قوة التذكر - الملل والكره - الأرق - كثرة الأعمال المنزلية - الحاجة إلى المساعدة - علاقة جيدة مع الأولاد - قلق على الأولاد - الإحباط	- تفكير لا بأس به - قوة التذكر - الملل والكره - الأرق - كثرة الأعمال المنزلية - الحاجة إلى المساعدة - علاقة جيدة مع الأولاد - قلق على الأولاد - الإحباط	من خلال المقارنات
- قلق بسيط هه	- قلق شديد جدا	/	/	إختيار القلق لتايور
- هي في مستوى المناسب للضغط	- الضغط النفسي يمثل لديها مشكلة	/	/	مقياس الضغط النفسي في مجال المهنة



11- جدول خاص بتلخيص نتائج المقابلات ومقياس الضغط واختبار القلق :

مقارنة	المراة الماكئة	المراة العاملة	وضعية الحالة أدوات الكشف
من خلال المقابلات لاحظنا أن هناك : إختلاف في الضغط النفسي لدى المراة العاملة والماكئة بالبيت .	-ضغوط نفسية بسبب كثرة الأعمال المنزلية وعدم من يساندها ويساعدها في ذلك -القلق على الأولاد	-ضغوط نفسية بسبب إزدواجية العمل وعدم القدرة على التوفيق بين العمل المنزلي والعمل المهني -حدوث صراع بالإضافة إلى بعض المشاكل	المقابلات
من خلال الإختبار نلاحظ أن المراة العاملة لديها قلق شديد أكثر من المراة الماكئة	-قلق بسيط	-قلق شديد جدا	إختبار القلق
الضغط النفسي لدى المراة العاملة أكثر منه عند المراة الماكئة بالبيت	-هي في مستوى المناسب للضغط	-الضغط النفسي يمثل لديها مشكلة	مقياس الضغط النفسي في مجال المهنة

## 12- تلخيص نتائج المقابلات :

إستعانة بما ورد في المقابلات وكل من اختبار القلق ومقياس الضغط النفسي الخاص بكل حالة تبين انه يختلف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة والمأكنة بالبيت وهذا من كل النواحي النفسية والإجتماعية ، والجوانب المعرفية هذا يعني أن المرأة العاملة تعاني ضغط نفسي أكثر منه عند المرأة المأكنة ، حيث المرأة العاملة تعاني قلق شديد ، والإرهاك والتعب الشديد ، الأرق وكثرة المشاكل والإجهاد ، إزدواجية العمل وهذا نجدهأقل حدة عند المرأة المأكنة .

**الفرضية 01 :** الضغط النفسي لدى المرأة العاملة أكثر منه عند المرأة الماكثة وهذا من خلال كثرة الأعمال المنزلية وبسبب ازدواجية العمل وعدم التفيق بي العمل المنزلي والمهني بالنسبة للمرأة العاملة مما يولد لديها قلق شديد جدا ، أم المرأة الماكثة فلديها قلق بسيط ، فالمرأة العاملة هي أكثر عرضة للضغط النفسي

**الفرضية 02 :** يوجد اختلاف في الضغط النفسي لدى المرأة العاملة و المرأة الماكثة وهذا من خلال كل النواحي النفسية والجوانب المعرفية والعلاقات الإجتماعية بين الحالة العاملة والماكثة بسبب العمل يزيد من حدة الضغط النفسي .

**الفرضية 03 :** المرأة العاملة يتولد لديها ضغط نفسي أكثر من الماكثة فكل حالة وقابليتها للتعايش مع الضغط النفسي كلما كانت المرأة العاملة كلما كانت درجة الضغط لديها كبيرة ، فالحالتين العاملتين تولد لديهما ضغط نفسي أكبر منه من الحالتين الماكثتين بالبيت

## 14- خلاصة الفصل :

من خلال موضوع البحث الضغط النفسي لدى المرأة العاملة والمرأة الماكثة " دراسة مقارنة بينهما "

تمثل الهدف في الوصول إلى نتيجة وهي يوجد إختلاف في الضغط النفسي لدى المرأة العاملة والمرأة الماكثة حيث المرأة العاملة هي التي تكون أكثر عرضة للضغط النفسي تمت دراسة كل أربع حالات ، حالتين عاملتين وحالتين غير عاملتين للمقارنة تراوحت أعمارهم ما بين 28-35 سنة

استعمل البحث الأدوات التالية : المقابلة والملاحظة العيادية ، إختبار القلق لتايلور ، مقياس الضغط النفسي في مجال المهنة ، والنتائج المتحصل عليها هي :

- يوجد إختلاف في الضغط النفسي لدى المرأة العاملة والمرأة الماكثة بالبيت .
- الضغط النفسي لدى المرأة العاملة أكثر منه عند المرأة الماكثة بالبيت .
- المرأة العاملة أكثر عرضة للضغط النفسي منها عند المرأة الماكثة بالبيت .

15- المقترحات والتوصيات حول تخفيف الضغوط والمشكلات الأسرية والمهنية التي تعاني منها المرأة

العاملة :

1- المشكلات الأسرية :

1-1 - على الزوج أو الرجل المبادرة بغير مواقفه وقيمه الإجتماعية الكلاسيكية التي لا تسمح له بمساعدة المرأة في أداء واجباتها المنزلية ، فقد حان الوقت له أن ينزل من برجه العاجي ويبدأ بمشاكاة زوجته في تحمل أعباء المسؤولية البيتية خصوصا بعدما أصبحت الزوجة ، تساعده في تحصيل موارد العيش والكسب المادي للعائلة

1-2- على الدولة فتح المزيد من الحضانات ورياض الأطفال في طول القطر وعرضه وتحسين نوعيتها والإشراف عليها لكي تتولى مهمة العناية بالأطفال والصغار والإشراف عليهم خلال ساعات غياب الام عن البيت ، كما يتطلب من المدارس الابتدائية زيادات ساعات الدوام فيها مع ساعات عمل الام في المؤسسات الإنتاجية والخدمية ، أما إذا كانت ساعات الدوام في المدارس الابتدائية قصيرة فإن الأطفال يذهبون إلى بيوتهم في وقت مبكر لا توجد خلاله الامهات وهنا تظهر النساء العاملات إلى خلق الأعذار للخروج عند العمل وتركه كي يشرفن ويراقبن أطفالهن في بيوتهم

1-3- على المرأة العاملة تنظيم جدول زمني يحدد أوقات عملها المنزلي وأوقات عملها الوظيفي ويقسم العمل على أفراد الأسرة ويوازن بين أوقات العمل وأوقات الفراغ والترويح

1-4- عندذهاب المرأة للعمل خارج البيت يتطلب من الزوج خصوصا إذ لم يكن مشغولا في عمله الوظيفي الثيام بالوجبات المنزلية وإعتناء بالأطفال والإشراف عليهم لغاية رجوع الزوجة من العمل .  
إن التعاون بين الزوجة والزوج في تحمل الوجبات المنزلية وأداء الأعمال الوظيفية خارج نطاق الأسرة يعتبر من العوامل المسؤولة مباشرة عن نجاح الحياة الزوجية وإستقرار العائلة الحديثة

## 2- المشكلات المهنية :

1-2- يتطلب من المؤسسات الثقافية والتربوية ومن إدارة العمل والمسؤولين رفع المستويات الثقافية والمهارات التقنية وتطوير الخبرات العملية للنساء العاملات حيث أن مثل هذا الأمر يساعد على رفع إنتاجية المرأة ويعزز موقفها الإنتاجية والمهنية .

2-2- على المرأة أن لا تنقطع عن العمل ولا تغيب عنه مهما تكن الأسباب لان انقطاعها وتغييبها عن العمل يضر بالعملية الإنتاجية والخدمية التي يريدها المجتمع منه ، فالعاملة الجيدة هي الإنسانة التي تحرص على أداء عملها كما تحرص على أمورها البيتية والتربية أطفالها فلا فرق بين العمل والبيت طالما ان مردوداهما يرجعان إلى المجتمع وأهدافهما هي أهداف المجتمع الكبير .

2-3- علا المرأة العاملة أن تحمل مسؤولياتها المهنية كاملة لتقدر العمل الذي تزاوله وتعي حاجة المجتمع الماسة لجهودها الإنتاجية والخدمية وإحترام الإدارة والمسؤولين والتعاون معهم .

2-4- على الإدارة والمسؤولين إحترام العاملة وتثمين جهودها الإنتاجية والخدمية الخلاقة وعدم إستغلالها وتقدير ظروفها ومسؤولياتها الوظيفية والأسرية والمنزلية ومنحها الحوافز المادية والمعنوية التي تسحقها وزيادة أجورها أو رواتبها إذا كانت مستحقة لذلك ورفع كفاءتها ومهارتها في أداء العمل

## إختبار تايلور للقلق :

- 1- نومي قلق ومتقطع
- 2- لدي بعض المخاوف كأن أخاف من أشياء أكثر من غيري
- 3- كانت تمر أيام لا أنام فيها بسبب الهم
- 4- لا أعتقد أنني أكثر عصبية من الآخرين
- 5- كثيرا ما تحدث لي كوابيس أثناء النوم
- 6- كثيرا ما أعاني من ألأم معدية
- 7- كثيرا ما ترتعش يداي أثناء العمل
- 8- كثيرا ما أعاني من إسهال
- 9- كثيرا ما يشغلني الشغل والمال
- 10- كثيرا ما اشعر بالغم
- 11- غالبا ما أخاف أن يظهر عليا الخجل
- 12- أشعر دائما بالجوع
- 13- أنا واثق من نفسي لأقصى درجة
- 14- أشعر بالتعب بسرعة
- 15- أشعر أحيانا بعد الاستقرار الداخلي لدرجة أنني لا أستطيع النوم
- 16- أشعر بالعصبية عندما أكون في إنتظار شخص أو أي شيء
- 17- أنا هاديء باستمترت ولا شيء يغضبني
- 18- أشعر أحيانا بقلق كبير إلى درجة لا أستطيع الجلوس في الكرسي لمدة طويلة
- 19- أنا دائما سعيد في كل وقت
- 20- صعب عليا الانتباه والتركيز الجيد لمدة معينة أثناء أدائي لعملتي أو واجبي
- 21- كثيرا ما أشعر بالقلق على كل شيء
- 22- عندما تصادفني أشياء أو مشاكل صعبة فإنني أبتعد عنها
- 23- أرغب في أن أكون مثال الناس الآخرين
- 24- غالبا ما أجد نفسي مشغولا لا على شيء ما
- 25- أحس أحيانا أنني شخص دون فائدة
- 26- أحس أحيانا أنني جد عصبي إلى درجة الإنجار
- 27- أعاني من فرط التعرق في أيام البرد

- 28- الحياة بالنسبة لي تعب ومضايقة
- 29- أنا مشغول وخائف دائما من سوء الحظ أو وقوع شيء مؤلم
- 30- عادة ما أحجل من نفسي
- 31- كثيرا ما أحس بقلبي يدق دقات جامدة وصدري ضيق
- 32- أبكي بسهولة
- 33- أخاف أحيانا من اشخاص أو حاجات أعرف انها لا يمكن أن تضايقني
- 34- دائما أجد نفسي مشغولا بكل شيء
- 35- أعاني داما من الصداع
- 36- أحيانا اجد نفسي منشغلا زمهتما بشكل معقول بحاجات غير هامة
- 37- لا أستطيع الانتباه إلى درجة واحدة فقط
- 38- إنني أرتبك بسهولة أثناء القيام بعمل
- 39- أحس أحيانا أنني عديم الفائدة على الإطلاق
- 40- أنا شخص قوي جدا
- 41- عندما أرتبك أعرق وهذا م يضايقني جدا
- 42- انا لا أحجل أبدا
- 43- أنا حساس أكثر من أغلب الآخرين
- 44- لم يحمر وجهي أبدا من الخجل
- 45- أشعر أحيانا أن المصائب كلها تتراكم عليا لدرجة لا أستطيع التغلب عليها والتخلص منها
- 46- عندما أقوم بأي عمل فإنني أقوم به وأنا متضايق جدا
- 47- أنا غالبا ما أحلم بأشياء أفضل لكني لا أبوح بها لأي أحد
- 48- أنا اشعر دائما بأن يداي ورجلاي دافئة بقدر كافي
- 49- ليست لدي ثقة بنفسي
- 50- قليلا ما تحدث لي حالة إمساك تضايقني

الدرجة	مستوى القلق
16-0	خال من القلق
20-17	قلق بسيط
26-21	قلق نوعا ما
29-27	قلق شديد
50-30	قلق شديد جدا



## مقياس الضغط النفسي في مجال المهنة :

1\* افترض أن صديقين لك أخذنا يناقشان أمورك ، فأبي القضايا الآتية تعتقد أنهما سوف يتناولها :

- أمك أكثر تماسكا وصلابة وليس من السهل إزعاجك
- أنك عظيم ولكن التعامل معك يتطلب الحذر
- هناك شيء ما في حياتك
- أنك متقلب المزاج وليس من السهل التنبؤ بسلوكك
- إنك على العموم أفضل من غيرك

1\* أي من الحالات الآتية تنطبق عليك ؟

- تشعر أنك نادرا ما تفعل شيئا على نحو صحيح
- تشعر بأنك مطارد وتقع في مكيدة من وقت لآخر
- تعاني من عسر هضم
- تعاني من اضطراب وصعوبة في النوم
- تتناوب حالات دوام أو رجفة أحيانا
- تعرق بدون جهد أو ارتفاع في درجة حرارة الجسم
- تشعر بالإرهاق ونقص في طاقتك الحيوية
- دائما تشعر باليأس وتردد ما الفائدة ؟
- تشعر بالغثيان بدون سبب جسمي واضح
- من السهل استشارتك بقوة في مواقف بسيطة سطحية
- ليس لديك المقدرة على الاسترخاء ليلا
- متعود على السير بانتظام ليلا أو باكرا في الصباح
- من الصعب أن تتخذ قرار محدد
- تفكر باستمرار في الأحداث اليومية
- دائما ما تشعر بوجودك وكيونتك
- توجه إليك إدانات من الصعب مواجهتها
- تعاني من ضعف الحماس حتى الأعمال التي تحبها
- تتجنب الخبرات الجديدة وترفض التعرف على أناس جدد
- لاتستطيع النطق ب(لا) عند الضرورة
- تشعر بمسؤوليات تفوق قدرتك

- \*3 هل أنت أكثر تفاؤلاً مما كنت عليه سابقاً أو أقل أو بنفس مستوى حياتك السابقة ؟
- \*4 هل تستمتع بمتابعة المباريات الرياضية ؟
- \*5 هل يمكنك الإستيقاظ متأخراً في العطلات الرسمية ؟
- \*6 في حالة وجودك أمام متطلبات مهنية أو حياته لصعب الوفاء بها ، هل يمكنك مناقشة ذلك مع :
- صاحب العمل
  - أفراد من أسرتك
- \*7 من المسؤول عن اتخاذ القرارات الهامة في حياتك :
- أنت شخصياً
  - شخص آخر
- \*8 عندما ينتقدك رؤسائك في العمل هل :
- تحزن بشدة
  - تحزن بدرجة معتدلة
  - لا تحزن لذلك أبداً
- \*9 هل ينتهي عملك اليومي وأنت تشعر بالرضا
- غالباً
  - أحياناً
  - من وقت لآخر
- \*10 هل تشعر في معظم الأحيان أن بينك وبين زملاء العمل خلافات أو صراعات من نوع ما
- \*11 هل تحتاج مهام العمل وقتاً أطول من المتاح لها ؟
- في العادة
  - أحياناً
  - نادراً
- \*12 هل لديك صورة واضحة عما هو متوقع منك مهنياً ؟
- في الغالب
  - أحياناً
  - نادراً
- \*13 هل ترى أنك توفر الوقت الكافي الذي تقتضيه بينك وبين نفسك ؟
- \*14 هل تجد دائماً من يصغي إليك ؟
- \*15 هل تعتقد أنك تتقدم دائماً نحو تحقيق أهدافك ؟

16\* هل تشعر بالملل في العمل ؟

- غالبا

- أحيانا

- نادرا

17\* هل تشعر أنك ترغب في الذهاب للعمل ؟

- أغلب الأيام

- بعض الأيام

- نادرا

18\* هل تشعر بالتقدير الكافي في إنجازك في مجال العمل ؟

19\* هل يوجد عائد كافي يتناسب مع قدراتك وإنجازك ؟

20\* هل تجد رؤسائك :

- يضعون عراقيل في إنجاز مهام العمل

- يساهمون في إنجاز المهام

21\* تحليل أنك منذ عشر سنوات مضت ، كنت تتنبأ بالوضع الذي أنت عليه في العمل الآن ...فما ترى؟

- إن الوضع الحالي قد تجاوز توقعاتك

- إن الوضع الحالي يتفق تماما مع التوقعات السابقة

- إن الوضع الحالي أقل كثير من التوقعات

22\* لو أردت وضع تقديرا لرضائك عن نفسك ، وذلك على مقياس متدرج من خمسة مستويات ، يبدأ من طرف

بالرضا الشديد وينتهي بعدم الرضا التام ، فما هو تقديرك ؟

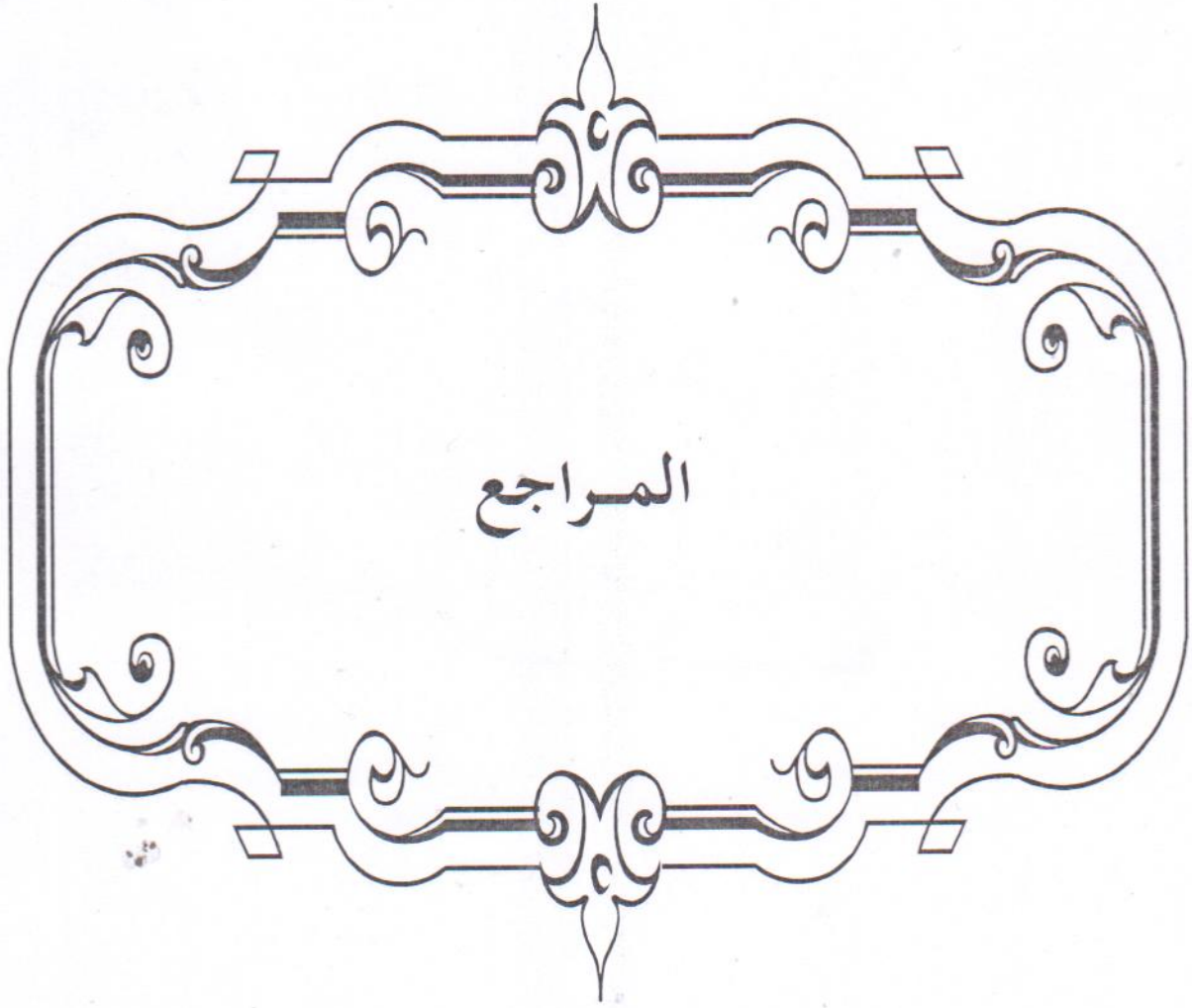
- الرضا الشديد

- الرضا التام

- الرضا

- عدم الرضا الشديد

- عدم الرضا التام



المراجع

## قائمة المراجع

### 1-المعاجم

- 1-حسن شحاتة، زينب النجاة ، معجم المصطلحات التربوية والنفسية ، الدار المصرية اللبنانية 2003/1424
- 2-حامد عبد السلام زهران ، قاموس علم النفس ، الناشر عالم الكتب القاهرة 1987 .

### 2-الكتب

- 1-أحمد نايل العزيز أحمد عبداللطيف أبو أسعد التعامل مع الضغوط النفسية، الطبعة الاولى، الإصدار الأول. 2009.
- 2-أشرف محمد عبد الغني علم النفس الصناعي المكتب الجامعي الحديث 2001.
- 3-جان بنجمان سنوار ترجمة أنطوان الهاشم ، الإجهاد وأسبابه وعلاجه، ومنشورات عويدات، بيروت ، 199 .
- 4-حسن مصطفى عبد المعطي ، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها الناشرة ، مكتبة زهراء الشرق، 117 شارع محمد فريد 2002.
- 5-حسن عبد الحميد أحمد رشوان علم اجتماع المرأة ، مصر الكتب الجامعي الحديث 1988 .
- 6-حمدي علي الفرماوي ، رضا عبدالله ، الضغوط النفسية في مجال العمل والتوجيه ، مواجهات نفسية في سبيل التنمية البشرية ، دار صفاء للنشر ، القاهرة 2009.
- 7-سمير شيحاني، الضغط النفسي طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة، دار الفكر العربي ، 2003 .
- 8-سمير بقيون، الطب النفسي ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، الطبعة العربية 2007 .
- 9-طارق كمال الصحة النفسية للأسرة ، الناشر مؤسسة شباب الجامعة ع س 3 مصطفى مشرفة الإسندرية 2005
- 10-عباس محمود عوض د.رشا صالح د منهوري علم النفس الاجتماعي، نظرياته، تطبيقاته، دار المعرفة الجامعية 2003
- 11-عبد الحميد إسماعيل الأنصاري قضايا المرأة بين تعاليم وتقاليد المجتمع ، دار الفكر العربي .
- 12-علي قائمي المترجم عائد الزين علم النفس تربية الأيتام ، رياض الأخرص ، دار البلاغة 2001 .
- 13-فاروق السيد عثمان ، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي ، 2001 .
- 14-فاطمة أحمد حطايي ، في الصحة النفسية ، المرونة التصلب للعاملات ولغير العاملات ، دار المعرفة الجامعية 1990
- 15-كاميليا عبد الفتاح سيكولوجية المرأة العاملة ، دار الطباعة والنشر بيروت 1984 .
- 16-ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، 2008.
- 17-محمد جاسم العبيدي ، باسم محمد ولي ، المدخل إلى علم النفس الاجتماعي ، دار الثقافة للنشر والتوزيع 2009
- 18-هارون توفيق الرشيد، الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها ، برنامج لمساعدة الذات في علاجها ، الناشر، مكتبة الأنجلو المصرية، 1999 .
- 19-وليد السيد خليفة ، مراد علي عيسى: الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي المفاهيم ، النظريات، المفاهيم، النظريات، البرامج ، 2008 .

### 3-المجلات

1- حسين هدى جعفر ،التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بضغط العمل والرضا عن العمل ، مجلة دراسات نفسية مج 16، ع 1، 2006.

2-محمد ابراهيم منصور ،مجلة العلوم الاجتماعية ، جامعة الكويت العدد 4 ، 1999 .

3- مجلة العلوم الإنسانية العدد 2003/19 جامعة منتوري قسنطينة ، الجزائر ، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع .

#### 4-المذكرات

1-ناصر الدين ترفاع ،سهيل جمال ، استراتيجية التصرف إتجاه الضغوطات المهنية لدى المرأة الشريطية ، تحت إشراف الأستاذ صالحى سعيدة 2006/2005 .

2-بناد مريوحة ، بن مريم جميعية :إزدواجية المرأة المتزوجة تحت إشراف د- مصطفى عيشاني 2004/2003 .

3-حايي نوال ،شيبان حفيظة ، المعاش النفسي للمرأة المعاش ،دراسة مقارنة بين المرأة العاملة وغير العاملة تحت إشراف الأستاذ: ميموني مصطفى 2005/2004 .